

ÉLETIGENLŐK

rákellenes életmódmagazin
eletigenlok.hu

2020. tél-ünnap
díjmentes

BÚÉK 2021
Tovább a rák ellen!

#hangoljukössze
Hangolódjunk
össze a rák ellen!
körinterjú

Eddig minden
rendben!
interjú Szécsi Emesével

Fókuszban az egészség
interjú Prof. Dr. Horváth Ildikó
államtitkárral

Egészséget, gyógyulást
a természetből
interjú Dr. Karácsony Ferencsel

A jótett a legjobb befektetés
interjú Aradi Máriával

Testről és lélekről
Vajda Márta filmajánlója

Barátság a kedvenceink között
interjú Botka Tímeával

Egy ágyban a farkammal
interjú Balázs Andreával

Így kezdj neki az újévnek
Vitai Katalin írása

Nagyjaink életigenlése
Szepes Mária, az ezotéria
halhatatlan nagyszasszonya
Szabó Gyula,
a nagy mesemondó

Humorbonbonok
Dr. Bubótól

Érintetlenül megérintve

címlapinterjú
Borbély Alexandra
Európai Filmdíjas,
Jászai Mari-díjas
színművésszel

10.
jubileumi szám
12.000
példány

Gyöngyösön a közélet * ajándékmelléklet Gyöngyös lakosságának 7000 példányban

BioBran®



BioBran 250



BioBran 1000

A vírusfertőzések megelőzésében és a rákos sejtek elleni harcban nagyon fontosak a veleszületett immunrendszer természetes ölősejtjei (NK-sejtek).

Aktiválja ön is a természetes immunrendszer védő sejtjeit Biobrannal.

További információért látogasson el honlapunkra:

www.biobran.hu

A BioBran készítménnyel kapcsolatos kutatások elérhetősége:

www.biobran.org

„A legnagyobb függőségünk, hogy a problémáinkról beszélünk. Törjük meg ezt a szokást. Beszéljünk az örömeinkről!” Rita Schiano

Nagyot álmodtunk és megvalósítottuk

„A szeretetnek csillagára nézek, Megszáll egy titkos, gyönyörű ígézet, ilyenkor decemberben”

– ez az ismert idézet percnként megjelenik a kezünkben tartott többféle eszközön... lapozgatjuk, bölgatunk és közben reményeim szerint jut arra is idő, hogy a természettel együtt elcsendesedünk, lehalkulunk, jobban befelé figyelünk. Miközben kívül fények villódznak, ki-ki a maga álmait, vágyait szerint gyűjt belső fényességet és összegezz...

Fényesség. Világosság. Szeretjük. A külső fények inkább a káprázatba, a csábos világba, míg a belső „lámpások” a belbecs, a lelki-szellemi élet területére hívogatnak. A fogyasztás rózsaszín világa sokunkat csábít. De meddig? És milyen áron? Addig, amíg örömet jelent, rendben van. De, ha csak a megfelelni vágyás mozgatja, akkor inkább ürm van benne...

Életünk része a jó és a rossz, a szép és a ronda, az egészséges és a mérgező. A szétválasztásukhoz iránymutatók, hiteles személyiségek, programok, médiumok és tudatos egyéni döntések is kellenek.

A civil szervezetek részt vesznek a tudatformáló kampányokban, amikkel az egészséges élet-szemlélet kialakításához adnak támpontokat. Egyre több cég, népszerű művész, ismert közéleti szereplő támogat szervezeteket, ügyeket azzal, hogy nevét, arcát, pénzét adja társadalmi problémák megoldásában. Minisztériumok, közigazgatási intézmények asztalán is szerepelnek egész tár-

sadalmat érintő megoldáskeresések, egyik fontos a sok közül a Nemzeti Rákellenes Program.

Éljünk örömmel! – indítottam ezt az írást legfelül ezzel a felszólítással, azért mert mi is ezt javasoljuk és teszünk is érte, hogy mindazok, akik nemcsak lájkolni szeretnék a jót, hanem változtatni tudnak és akarnak, találjanak másoknál bevált recepteket az örömteli, derűs, egészséges élethez.

2020-ban 35 éves jubileumát ünnepli A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány. Számos rázorulókat bátorító megmozdulással, szűréssel és ezzel a közkezdelt magazinnal tettük elviselhetőbbé ezt a mindannyiunk számára küzdelmekkel teli évet.

Négy évvel ezelőtt nagyot álmodtunk. Azt határoztuk el, hogy szerethetővé tesszük a rákellenes életmódot. Örömmel elmondhatjuk mindent terv szerint megvalósítottunk: 29 helyszínen tízezernyi rákszűrést szerveztünk, Életigenlők elnevezéssel hiánypótló online és offline magazint alapítottunk, onko-segítő hálózat elindítását kezdtük meg, számos kiváló partnerséget alakítottunk ki önkormányzatokkal, civil szervezetekkel, médiapartnerekkel, hogy együtt egyre hangosabbá tegyük a 35 évvel ezelőtt megfogalmazott üzenetet: „A rák megelőzhető. A daganatos betegség gyógyítható.”

Kiemelt partnereink voltak a rákellenes munkában a Nemzeti Népegészségügyi Központ, a Bé-

res Alapítvány. Támogatták programjaink színvonalas megvalósulását a Nemzeti Együttműködési Alap, a Bethlen Gábor Támogatáskezelő, az Emberei Erőforrások Minisztériuma és a Miniszterelnökség. Hálásan köszönjük!

Az év legszebb időszakában megjelenő újságban álmokról, beteljesülésekről szóló interjúk, tudósítások, érdekes-értékes írások mellett a 35 éves jubileumát ünneplő A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány rendezvényeiről szóló képes tudósításai is olvashatók.

Örömmel, jó szívvel ajánlom a 10. jubileumi magazint és egyben megköszönöm azt a sok olvasói visszajelzést, amitől még csillogóbb a szemünk, amikor ezt a nagyon szép munkát végezzük.

Mindenkinek békés karácsonyt és nagyon sikeres, boldog, életigenlő újévet kívánok A rák ellen... Alapítvány kuratóriuma, munkatársai és szerkesztői nevében is, szeretettel

Vajda Márta főszerkesztő
A rák ellen... Alapítvány
igazgatója



Érintetlenül megérintve

Álmok, álmodozás... sokunknak sokféle érzés kapcsolódik hozzá. Szeretünk jól álmodni, főleg akkor, ha az egy szerelem előjele. Van az álmokkal kapcsolatban elterjedt mondás, miszerint amikor álmodunk valakivel, akkor az a másik ébren van és ránk gondol... Vajon az álom üzen? Segíthet az emberi kapcsolódásokban? Mit kaphat a színész egy mélyérzéseket bemutató szereptől? Színpadról, díjakról, sikerekről, meghatódásról, egészségről, életigenlésről, az ünnepről kérdezem a Testről és Lélekről c. nagysikerű – nekem nagyon kedves – Arany Medve-díjas filmdráma főszereplőjét, **Borbély Alexandra Jászai Mari-díjas felvidéki színésznőt...**

- A beteljesült álmokat nem álmodjuk tovább... Megéljük. Mit jelentenek az álmok Neked, Alexandra?

- Nagyon fontosak az álmok. Gyerekkorom óta hiszek benne, hogy ott vannak a megoldások, amikor lehunyom a szemem. Megmutatják az elnyomott félelmeimet és segíthetnek rávilágítani érzésekre, melyeket talán nem is vallok be magamnak. Közvetlenül az elalvás előtti pillanatokban pedig gyakran vannak utat mutató, kreatív gondolataim. Emlékszem, egyszer a főiskolán, amikor bajban voltam egy jelenettel és nem tudtam, hogy kell megoldani, egy ilyen éberálom megmutatta. Ez a mai napig így van. Szóval ebben az állapotban gyakran kapok iránytűt a megoldhatatlannak tűnő problémákkal kapcsolatban.

- Szoktál álmodni? Figyelsz-e az üzenetükre?

- Szoktam rajtuk gondolkodni, elemezni őket, érteni vélem az üzenetüket, bár azt hiszem nem mindig következtetek jól. Nincs olyan ember körülöttem, aki ennek szakértője lenne, többször meg akartam venni Freud Álomfejtés c. könyvét, mert érdekel az álmok misztériuma. Végül úgy



A kaukázusi kretakör

Fotó: Horváth Judit

döntöttem, megvárom, hogy valamiféleképp magától jöjjön szembe velem.

- Jelenti-e neked a tervezést, a célkitűzést a dolgoknak, eseményeknek az úgymond „megálmodása”?

- Álmodozó vagyok, igen. Kislánként például elterveztem, hogy Budapesten leszek színésznő, ez is egy éber álom volt, amiről éreztem, hogy meg fog valósulni. és így is lett.

Készülve erre az interjúra találtam egy ábrát a komfortzóna és a fejlődési zóna összevetéséről, a legszélén van: „az álmok valóra váltása” vagyis ahol a tettek mezejére lépünk...

- Enyedi Ildikó Arany Medve díjas fantasztikus alkotása a Testről és Lélekről c. film rámutat arra, hogy hol vannak azok a pontok, amikor ki kell lépni a komfortzónából a tettek mezejére... Zseniális film! Hogyan kaptad meg a szerepet? Emlékszel a castingra?

- Itt az a nagyon érdekes dolog történt, hogy először a pszichológusnő szerepét kaptam meg, sőt Ildikó azt mondta, hogy azt eleve rám írta, de behívott engem is castingolni, amikor még nem találta meg a főszerepbeli Máriát. Körülbelül olyan öt-hat Máriát megnézett, és egyszer csak elhívott engem kávézni

majd azt mondta, nagyon furcsa dolgot fog mondani; arra gondolt, engem is megnézne a Máriaként. Nagyon ledöbbsentem, hogy „ééén a Mária”, egyáltalán nem vagyok olyan... én nem vagyok „furcsa”. Az elején úgy éreztem, hogy ez eképsztően merész gondolat Ildikótól. Ám ahogy egyre többet beszéltünk róla, volt egy olyan pillanat, amikor átkattantam. Rájöttem, hogy az a bennem lakó kislány, aki voltam, nagyon is hasonlít Máriára és róla sok-sok mindent fel tudok hozni az emlékeimből, hogy felépítsem ezt a szerepet. Végül is Ildikó kb. háromszor megnézett és a harmadiknál azt mondta, hogy meggyőztem. Úgy mentem a castingra, hogy a hajam, a sminkem és a ruháim is egy nagyon más, egy addig ismeretlen Szendrát mutattak.

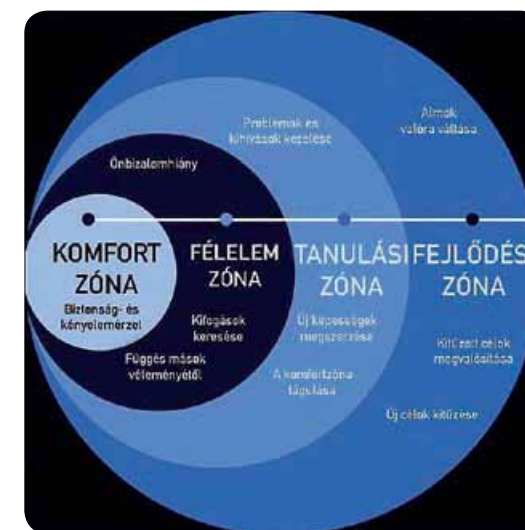
- Úgy tudom, hogy a tekinteted is átalakítottad úgy, hogy a benned élő kislányt tükrözz-e...

- Igen. A második körre, amikor mentem Ildikó írt nekem egy e-mailt, hogy ha színházban csinálnánk, még beleférne, de a szememben annyi a nőiesség és a szexualitás, a szenvedély, hogy ezt szerintem nem fogom tudni leblokkolni, a kamera pedig mindent lát. Nagyon dühös lettem, mert én színész vagyok, és nem múlhat valami azon, hogy milyen a szemem vagy, hogy hogyan nézek. Aztán bementem a fürdőszobába és addig gyakoroltam a nézést, ameddig olyan nem lett, mint Máriáé, nem naiv, aki semmit nem tud a világról, hanem igen is határozott, csak még nem fedezte fel a nőiségét. Úgyhogy egyszer csak úgy éreztem, hogy ez az, megtaláltam a nézést. A harmadik forgatásra, ami az „új tekintettel” mentem és egy olyan blúz volt rajtam, ami na-

gyon nem állt jól nekem, viszont Ildikó a vállamat se látta benne, a szeimeim pedig Máriát tükrözték. Sikert.

- Hol vannak komfortzónáid?

- Nekem nagyon sokat jelent a biztonság, ez például olyan hétköznapi dolgokban is megmutatkozott, hogy régebben, ha étterembe mentünk min-



dig ugyanazt ettem, szerettem ugyanoda menni sétálni, szerettem ugyanolyan karácsonyfadísz rakni a fára... Szerintem Ervin hatása, hogy ezekből a biztonsági zónákból kilépek, ő volt az első, aki meggyőzött, hogy megegyem a garnélarakot, a polipot, egyéb tengeri herkenyűket. Ezt azelőtt elképzelhetetlennek tartottam, de ő valahogy ellazított és ez sok minden másban is így van. Van egy szabálykövetésem, valahol van bennem egy konzervatív ember, ami – most hogy elgondolkodom rajta jobban – érdekes, mert közben abszolút megvan bennem az ellenpólus, a szabadság, a szabálytalanság szeretete is.

- Helyzetek, személyek hatására kilépsz a megszokásból?

- Most hogy beszélünk róla, eszembe jutott például a repülés. Nem a repüléstől féltam, hanem

az egyedül repüléstől. Attól tartottam, hogy elrontok valamit, rossz helyre megyek. Ez egy falusi kislányra szerintem gyakran jellemző. Erre jött a Testről és Lélekről sikere és vele sorjában a külföldi fesztiválmeghívások. Úgy osztottak el minket a sok helyre, ahová hívtak, hogy a producerek mentek az egyikre, Enyedi Ildikó a másikra, én meg egy harmadik helyre. Az elején azt mondtam, hogy nem, nem, nem repülök egyedül. A tizediknél voltam, amikor megértettem, hogy minden félelmemet azért kapom, hogy legyőzzem őket. Szóval nekem abszolút ki kellett lépnem a komfortzónámból, de már cseppet sem bánom.

- 2017-ben a Legjobb Európai Színésznő Díjat megkaptad. Megható pillanatok voltak, ahogyan átvetted a díjat, veled együtt sírtam... Szeretted a díjakat, az ovációs ünneplést, a tapsot?

- Nagyon-nagyon boldog voltam. Nem egy magyar színházi díjat kaptam elsőnek, amire vágyik az ember, hanem egy európai filmes díjat. Az igazság az, hogy én csak előtte fogtam fel, hogy ez az európai Oscar-díj! Korábban nem követtem az európai filmes díjátadókat, nagyon furcsa volt, hogy hogy kerülök én ide... Sokkoló volt. A legnagyobb büszkeség volt, mégis sokat sírtam. És az, amikor anyukám megnézte, és azt mondta: „Igen, ez az a Szandrika, akit ismerem. Ez az én kislányom.” – ez szavakkal elmondhatatlan öröm.

- Az egyik főszerepet játszod. Ez a film is díjesőt ígér.

Beigazolta, amit jó ideje egyre többen érzünk, dolgozunk is magunkon rajta: „ami nem a mi filmünk – értsd életünk – abból merjünk kilépni. Szeretted ezt a szerepet? Voltak-e aha-élményeid a forgatások alatt?

- Elég különleges volt a castingja, mert a rendező, Felméri Cecília egy mélyinterjút készített velünk, amiben párkapcsolati dolgokat kérdeztett, és a jelenet is improvizáció volt, nem kaptunk szöveget, csak nagyjából mondtak egy szituációt. Mintha egy nagyon titkos dolog lenne, amiben részt veszünk arról, hogy hogyan működünk egy párkapcsolatban. Nagyon tetszett ez az ötlet és Cecília kisugárzása, olyan misztériumot, erőt éreztem nála is, mint Ildikónál, pedig mind a kettő egy kicsi, törekeny nő. Ott vannak ebben a jellemzően inkább férfivilágban, határozottan, de empátiával irányítják a stábot, és az is érdekes dolog, hogy mind a ketten

A Spirál Felméri Cecília kolozsvári rendező első nagyjátékfilmje. Az 'A' kategóriás Varsói Filmfesztivál első és második filmes versenyprogramjában szereplő alkotás a zsűri elismerő oklevelét érdemelte ki és a 61. Thessaloniki Nemzetközi Filmfesztiválon a zsűri különdíját nyerte. Gratulálunk ehelyütt is! November 8-án volt a premier előtti bemutatója, utána közönségtalálkozó a Művész moziban. Művészien ábrázolja a titkok lappangását, nyomasztóságát... a komfortzónás élethelyzetekben, túlhaladott érzéseinkben való toporgást, fölösleges, unalmas ismétlődését, és annak néma, görcsös, bénító hosszantartóságát.

csöndben beszélnek, sosincs kiabálás. Pont ez az erejük, ha őket meg akarod hallani, csöndben kell lenni. Szakmailag is nagyon hasznos volt, mert eltanulhattam a román színész kollégák természetességét és kitüntető volt,

amikor Anthony Hopkins felébred a macskával a mellkasán... Előtte aláírtak vele egy szerződést, hogy biztos nem fog a macska belenyúlni a színész arcába, és Halász Árpai nyugodtan aláírta. Ettől a sztoritól teljesen



Ahogy tetszik – Huzella Júliával

Fotó: Horváth Judit

hogy a szerepet nem a díj miatt, hanem a casting alapján kaptam meg. Ez a forgatás azért is érdekes volt – és szintén kizökkentő a komfortzónámból, mert a macskafóbiámat is le kellett győznöm. Az, hogy ölembe ugrik egy macska, számomra korábban elképzelhetetlen volt. Ezt a castingon is elmondtam a Cecinek, amikor kiderült, hogy egy macska lesz a barátom a filmben.

Ééén... ha egy macskával egy térben vagyok, már nem tudok másra figyelni, minthogy hol van, közelít-e, ugrik-e, veszélyben vagyok-e. De Ceci azt mondta, meg fogjuk oldani. Halász Árpád, akinek nagyon hálás vagyok, mert csodálatos állatidomár, tényleg elhitette velem, hogy igenis ott lesz az ölemben a macska, megcsináljuk együtt. Elmesélte, hogy Anthony Hopkinssal forgatott, a Rítusban is ő volt az macskaidomár. Van benne egy jelenet,

megnyugodtam és az ölemben engedtem a macskát.

- A filmbeli Nóraként a főszereplő férfit kizökkentett a komfortzónájából, a sok-sok generáción át örökölt titkot át tudta lépni és tovább tudott haladni a saját életében. Neked vannak-e ilyen élményeid?

- Voltak. Az apukám Kos és ez meghatározó volt az életemben, ő a legokosabb, mindig neki van igaza, megy előre. Ez volt a férfiminta előttem, a harmadik fiúmnál jöttem rá, hogy mindegyik kos volt, hogy mindegyikben esetleg apámat vagy az ő jó-rossz tulajdonságait keresem. Szóval van ilyen, hogy az ember valamit meg kell, hogy értsen az apjával, anyjával való viszonyában. Ervin az első, aki Mérleg, addig-addig csináltam ugyanazt, míg jött egy másfajta ember, de ugyanolyan erejű, mint az apám, mégis alapvető dolgokban más.

Sokáig tartott egyébként, amíg elfogadták egymást.

- Óriási erő és tudatosság kell, hogy képesek legyünk átértékelni a generációkon átívelően átörökölt rossz modellt, elhagyni a kapott mintákat. Könnyen hozol „nehéz kérdésekben” döntéseket?

- Gyerekkorom óta van egy Isten, akihez imádkozom, akivel beszélgetek, akivel megvitatom még azt is, hogy ha például egy casting nem sikerült. A Jóisten-nel beszélem meg, hogy ami most történik, annak oka van és egyszer meg fogom érteni. Ez ad egy belső békét, egy belső mosolyt. Segít megbékélni a dolgokkal.

- Mindkét sikerfilm, amiben szerepelsz természetben játszódik. Milyen a kapcsolatot a természettel?

- A természet fontos nekem, de valójában inkább városinak érzem magam. Vágyom a faluba, de ott csak pihenni szeretek, aztán jó újra visszajönni a városba, izgalmasabb. A nagymamám jut eszembe, aki kislánykoromban megmondta „hát ez egy városi



Tartuffe

Fotó: Horváth Judit

lányka”. Rengeteg háziállata volt, sokszor mondta, hogy menjünk etetni a libákat, én meg sikítva rohantam ki, hogy én ezt nem akarom. És igaza lett, nagyon gyorsan elmentem Komáromba,

utána pedig Budapestre.

- Felvidéki színésznőként érsz el sikereket. Milyen volt a gyerekkorod, mit hozol otthonról, amikkel betölteztél a nagybetűs életre?

- Nagyon jól vagyok „összszegyúrva” apukámból meg

olyan sok jót kaptam az élettől és remélem adtam is, de a szüleimét nem tudom, hogy fogom kibírni.

- Színésznő szerettél volna lenni gyerekkorodtól?

- Igen, határozottan. Ez valószínűleg anyukám miatt van, any-



Ahogy tetszik

Fotó: Dömölky Dániel

anyukámból. Anyukám mindig nyit mondta „a színészek milyen szépek, imádta őket. Elkezdtem szerepelgetni, azt játszottam, hogy a családtagjaim, rokonaim körül szaladgáltam a diktafonnal, hogy én vagyok a riporter és kérdéseimmel ostromoltam őket. A húgom volt a legnagyobb rajongóm, ő röhögött a legtöbbet rajtam. Aztán elkezdődtek a suliban a szavalóversenyek szép eredménnyel, akkor kezdtem úgy érezni, ha a közönség is örül én is jól érzem magam, akkor ez legyen a munkám.

- Mit tartasz ma a 21. századi felgyorsult világunkban egészséges életmódnak?

- Ez nagyon fontos kérdés. De az a nehéz benne, hogy azért közben élvezni is kell az életet. Én nem tudok teljes mértékben csak egészséges dolgokat enni, csak egészséges dolgokat csinálni. Amikor már minden mindentől mentes, az lelobozó. Ha

valaki már csak hajdinát eszik és kölest az nekem sok, úgy érzem, nem ott van a megoldás. Szerintem mindenből lehet egy kicsit, amit kíván a szervezet. Sokszor szoktam kívánni például váratlanul a tonhalat, nyilván valami hiányzik a szervezetemből, ami abban megtalálható. Kívánom az



Fotó: Pejko Gergő

édességet is, de az a jó, hogy tudok mértékkel enni, körülöttem viszont sokan nem. Amivel adós vagyok magamnak az a jóga. A koncentrált relaxálást tartom az egyik legfontosabbnak, ha egészséges életmódról beszélünk ebben felgyorsult a világban. Úgy érzem, hogy meg lesz előbb-utóbb ez is és jó barátságban leszek a jógával.

- Van egy 12 szirmú virágunk, egészségvirágnak is szoktuk nevezni. Melyiket választod ki közülük, amit a legfontosabbnak tartasz?

- Az alvást és a nevetést. Jól tudok aludni, nagyon fontos számomra a pihentető alvás. Barátaimmal, a párommal, anyukámmal nagyon jókat tudok nevetni.

Gyerekkorom óta szeretek nevetetni is. Él bennem egy bohóc és remélem, hogy egyszer majd többen is megismerhetik.

- Karácsony, illatok, ízek, szeretet, öröm, elcsendesülés kívül... Hogyan készülsz az év egyik legszebb időszakára?

- Minden, amit felsoroltál megvan, kivéve az elcsendesülést. Az egész család örölte rohangál a nagy készülődésben. Nagyon szeretem a díszítést, nekem van itt egy kis fácskám, műanyag, de nem bánom, legalább nem dobálom ki az ablakon a már levitézlett igazi fát, bár az illata csodálatos, de így egy kicsit vigyázok az erdők fáira. Szeretek karácsonyi zenét hallgatni és tavaly volt az első

karácsonyom, amit már nem otthon, hanem Ervinél töltöttem. Ez idén is így lesz, ami persze csodálatos, ugyanakkor nagyon szomorú vagyok, hogy a covid miatt nagy valószínűséggel nem láthatom majd a családomat.

- Megérezni mások kimonadatlan vágyait, az álmait kitálatni, magunkból adni... ajándéknak lenni... ott lenni szavak nélkül is a másoknak, érintetlenül is vele, benne lenni. Hogyan ajándékozol? Adni vagy kapni szeretsz inkább?

- Nagyon örülök, amikor mosolyt csalog valakinek az arcára, ha megnevettem az embereket, számomra ez egy ajándék és a bennem lakó bohóc is örül. Akkor is boldog vagyok, ha vala-

ki megnyílik nekem, nagyon szeretek adni, kapni kevésbé, bár a könyveknek nagyon tudok örülni. Volt olyan időszakom, amikor nehezen tudtam adni, mert magammal nem voltam jóban, ezért most nagyon értékelem, hogy örömmel tudok ajándékozni. Karácsonykor is ez a legfontosabb, hogy tudjak adni, és hogy tudjunk együtt nevetni, beszélgetni.

- Mi az életigenlésed?

- Minden problémát úgy fogok fel, hogy most megint megtanulhatok valami fontosat, valami újat, és egyre jobban fogom érteni önmagam. Egyre inkább azt érzem, hogy a megértéshez, az elfogadáshoz kellő türelem



Othello

Fotó: Horváth Judit

az egyik leghasznosabb képesség, amit elsajátíthat az ember. Nekem is sokszor nehéz türelmesnek lennem, ugyanakkor az csodálatosan jó érzés, amikor már én tudok megnyugtatni másokat, hogy minden jó valamire, legfeljebb csak később fogjuk megérteni mire.

Vajda Márta
címlapfotó:

Papp Éva & Schneider Zoltán

Fókuszban az egészségmegőrzés

interjú Prof. Dr. Horváth Ildikó egészségügyi államtitkárral

Prof. Dr. Horváth Ildikó elismert kutatóorvosként azért vállalta el az egészségügyért felelős államtitkári pozíciót, mert hisz abban, hogy törvénykezési, végrehajtási szinteken is lehet lépéseket tenni azért, hogy a betegközpontúság helyett az egészség és az egészségmegőrzés kerüljön fókuszba. Korábbi kormányzati ciklusban egészségpolitikai főosztályvezetőként már kapcsolatba került A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány tevékenységével, amelynek rákmegelőzést célzó küldetését akkoriban is támogatta. Védnökséget vállalt a Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot! címmel 2021. április 8-9. között tervezett konferencia megrendezésében, személyesen is részt vesz és a Nemzeti Népegészségügyi Programról tart előadást. Az Életigenlők magazinnak adott interjújában arról beszélgettünk, milyen eszközei vannak a kormánzatnak, melyek segítségével minél többen, minél tovább egészségesek maradhatunk.



- Államtitkár asszony, Ön lemondásan elkötelezett abban, hogy az egészségünk megtartása váljék hangsúlyossá életünk során. Egy konferencián hallottam előadásában, hogy ehhez olyan eszközöket szükséges és lehet megalkotni kormányzati szinten, amelyek révén az emberek a velük született genetikai kódjaik szerint a legtávolabb őrizhetik meg egészségüket. Eh-

hez azonban egészséges életet kell élni. Hogyan lehetséges ez? Milyen eszközei vannak e nemes célkitűzés elérésében egyetemi tanárként és államtitkárként?

- Meggyőződésem, hogy az egészséges nemzet alapja az egészséges generációk felnevelése. Ennek több fontos eleme is van, melyek közül az egészségnevelés és a prevenció mindenképp kiemelendő. Az elsőt azt értem, hogy a felnövekvő generációk már az egészséges életmód szokásrendszerével nőjenek fel, akiknek természetes a rendszeres mozgás, a rekreáció, a stressz kezelése, az egészséges táplálkozás, vagy éppen a káros szenvedélyek elkerülése, és ezt tudatosan is tegyék. A másodikon pedig azt, hogy az egészséges életmód részévé váljon a rendszeres ellenőrzés, a szükséges szűréseken való részvétel. Egy kismama vagy egy csecsemő esetében ma is természetesnek vesszük, hogy időről-időre orvosi

vizsgálatokkal ellenőrizzük az állapotát, a fejlődése menetét; ezt a szemléletet kellene megőrizni a felnövő gyermekek, fiatalok, sőt, a felnőttek esetében is. Könnyebb folyamatosan megőrizni az egészséget, mint egy komoly betegség után helyreállítani.

- A nemzeti népegészségügyi program öt fontos területet érint. Tudomásom szerint ez az Ön egyik szívügye, és ez a feladat volt az egyik, amiért elvállalta az államtitkári pozíciót. Társadalmi egyeztetés után ez a program megalakult. Olyan lett, amelyet Ön szívesen képvisel?

- Nagyon sokat dolgoztunk a nemzeti népegészségügyi programok megfelelő kidolgozásán, és biztos vagyok benne, hogy a végső formájuk, illetve a megvalósításuk jelentős mértékben javít majd a lakosság egészségi állapotán.

- Milyen eszközökkel támogatja a prevenciót egyéni (programok, kampányok) és egész-

ségügyi (házi orvosok, EFI-k, egyéb) szinteken?

- Az elmúlt évtizedek tapasztalatai – elsősorban az, hogy a magyar lakosság egészségügyi



mutatóiban nem történt meg a várt mértékű javulás – arra hívják fel a figyelmet, hogy kampányokkal és programokkal nem lehet érdemi eredményt elérni. Ezért tartom jelentős eredménynek az EFI-k létrehozását, illetve a házi orvosok és patikák bevonását a prevencióba.

Fontos ugyanakkor kiemelni, hogy nekünk kell az egészséges életmódot, a prevenciót és az egészségtudatos gondolkodást bevinnünk az emberek hétköznapijaiba. Hosszú távon a kulcs szerep tehát mindenképpen az oktatásé.

- Orvosként, nőként mit tart a legfontosabb ártalomnak ma? Hogyan lehet enyhíteni a – sokszor tőlünk független – (be) hatásokat, amelyek a testi-lelki összhang felborításában, majd a fizikai tünetek megjelenésében szerepet játszanak?

- Két ilyen kiemelkedően fontos területet ártalmat látok ma, melyek ellen mielőbb hatékonyan fel kell lépni az egyik a dohányzás, a másik a mozgásszegény életmód, annak minden következményével együtt.

A dohányzás ellen nagyon

komoly lépéseket tettünk már a nemdohányzók védelmének szigorításával, illetve a dohánytermékek árusításának ellenőrzésével, azonban a dohányosok

seknek számos különböző oka van, ezek közül egy lehet a lelki ok, a traumák feldolgozatlansága. A lelki egészség megőrzése tehát nagyon fontos kérdés, ennek megoldása azonban sok tekintetben túlmutat az egészségügy keretein.

Én magam azt gondolom, hogy a probléma kiindulópontja sokkal inkább a társadalmi hozzáállásban van, mint az ellátórendszerben: a magyar társadalomban egyelőre nincs elég erős hagyománya a segítségkérésnek, a problémák őszinte feltárásának és megbeszélésének. Ez nemcsak a szakembert igénylő esetekre igaz, de sokszor a hétköznapi problémákra is.

Meg kell tanulnunk őszintén figyelni egymásra, meghallgatni egymást, és elfogadni, hogy mindannyiunk életében vannak problémák. Ez lenne az alapja annak, hogy segítő kezet tudjunk nyújtani egymásnak, akár laikusként is a közösségekben, és szükség esetén pedig szakemberként, az ellátórendszerben.

- Megelőzésben is, gyógyulás terén pedig különösen veszélyes, ha olyan tartalmakat olvasgatnak laikus módon az emberek, amik csak összezavarják őket. Kik és mit tehetnek azért, hogy ne az interneten keressenek válaszokat, netán megoldásokat az emberek?

- Az információs társadalom kialakulása nemcsak áldás, de sok tekintetben veszélyforrás is. Elkerülhetetlen, hogy téves, vagy szándékosan megtévesztő információkkal találkozunk. Ahogy az előző kérdés kapcsán is elmondtam, a megoldást az jelentené, ha jobban figyelnénk egymásra, ha nagyobb bizalommal lehetnénk egymás iránt, és így könnyebben kérhetnénk – és kaphatnánk – szakszerű segítséget.

- Az Országgyűlés 154 igen szavazattal, 15 tartózkodás

mellett elfogadta „az egészségügyi szolgáltatások fejlesztésével, valamint a bizonytalan minőségű, tisztázatlan háttérű egészségügyi szolgáltatók tevékenységének visszaszorításával” összefüggő törvénymódosításokat a kormány javaslatára. Ön melyik pontját emelné ki, melyik az, ami a mai kor embere számára a legnagyobb biztonságot nyújtja?

- Sajnos elkerülhetetlen, hogy hamis információkkal is találkozunk, nem mindegy azonban, hogy ezek tévesek, vagy szándékosan megtévesztőek. A törvénymódosítás célja az, hogy hatékonyabban tudjunk fellépni mindazokkal szemben, akik megpróbálnak visszaélni más emberek kiszolgáltatottságával és rászorultságával.

- Mit lehet tenni azért, hogy ne csak elméleti, hanem gyakorlati szinteken is tudatosodjon az emberekben az, hogy mik a lépései, eszközei a betegségmegelőzésnek?

- Én azt gondolom, az egészséges életmód kialakítása nem

lépés, amivel sokat tehetünk egészségünk védelméért, ez csak elhatározás kérdése.

A problémát sokkal inkább az jelenti, hogy az életünket a szokásaink határozzák meg. Ha



a szokásaink egészségtelenek, az életmódunk is az lesz, mindegy, mennyire szeretnénk egészségesek lenni. A szokások megváltoztatása viszont hosszadalmas, és eleinte kényelmetlen feladat, amelyre megfelelő indok nélkül nehezen szánjuk rá magunkat. Ezért kulcskérdés a felnövekvő

Ezek nem egyik napról a másikra alakulnak ki. Ön mennyire tudja betartani a fő szabályokat: stresszmentesen élni, megfelelő kényeztetést csökkenteni?

- Ennek két kulcsa van, egyrészt minden helyzetben igyekszem a legjobb megoldást választani, másrészt igyekszem kihasználni a privát időmet. Az első célja az, hogy bármikor bátran nézhessek a tükörbe, hogy mindent megtettem, amire képes voltam. A másodiknak meg az, hogy legyenek olyan időszakok, amikor én nem államtitkár, hanem hétköznapi ember, családanya, feleség, barátnő vagyok. Fontos megtartani a hétköznapi értékeket, fontos látni, hogy miért éri meg küzdeni.

- Mit tesz Ön az egészségért? Hogyan kapcsolódik ki?

- Megpróbálok eleget aludni, szeretem a zöldséget, a gyümölcsöket. Amiben felfrissülök, az a természet, a séta és a család, barátok; igyekszem a családdal lenni, szeretem megölelgetni őket.

- Mi az életigenlése, milyen életfilozófia szerint él?

- Alapvetően ez nem egy nagy életfilozófia, de mindig van az életben valami, ami nagyon szerethető, valami cél, ami azért hajt, mert többet ad a világnak.

Vajda Márta



ördögösség, bárki számára megvalósítható cél. Az egészséges táplálkozás, a rendszeres mozgás, a rendszeres, minőségi, aktív pihenés, a stressz kezelése, valamint a rendszeres egészségügyi orvosi ellenőrzés, a szűréseken való részvétel mind olyan

generációk nevelése, mert ha eleve egészséges szokásrendet alakítanak ki, sokkal könnyebben meg is őrzik azt.

- Ma már szinte elkerülhetetlen a sokat emlegetett stressz, a szorongással, frusztráltsággal teli élet, a környezeti ártalmak.

Eddig minden rendben!

A legkedveltebbek a magazinban a „Meggyógyultam!” sorozat interjúi. Ebben a számban Szécsi Emese fiatal mentálhigiénés szakember osztotta meg velünk gyógyulástörténetét. A beszélgetésben az ész és a szív összhangjáról is szó van, és azt is elmesélte Emese, hogy mit kapott a betegségtől, mire mondott nemet, mit alakított át és hogyan kezeli a maximalizmus, a munkamánia kérdését ezután...



- Hogy vetted észre? Önvizsgálattal vagy másképp?

- Ez egy érdekes történet. Nem magam vettem észre, nem vizsgálaton vették észre, a párom vette észre, hogy ott van egy csomó és hamar kiderült nem volt jó helyen. Nem gondoltam rá, hogy bármi rossz lehet, mert jól körülhatárolható, picit volt, mint egy kisebb borsószem vagy bors inkább. Arra gondoltam biztos ciszta, de azért elmentem ultrahangra tavasszal, akkor már javában zajlott a covid, de szerencsére rögtön kaptam időpontot magánrendelésen, mert nem voltak túlterheltek. A doktornő az ultrahang alapján cisztát valószínűsített, de azt javasolta megszűrné, hogy lássuk, mi van

ott valójában. Nem az volt az első gondolatom, amikor kitapintottuk, hogy rosszindulatú, de megsúrártam. Olyan anyag jött ki, ami a cisztát valószínűsíti és úgy jöttem el, hogy itt semmi gond nem lehet. Nagyon hamar meglett az eredmény három munkanapon belül.

- Az elsőt elfogadtad vagy kértél második véleményt?

- Hogy elhittem-e az először túl jó eredményt, hiába tűnt fixnek, valahol belül éreztem, hogy itt nagyobb a baj. Mikor elolvastam – mert emailen jött – gyorsan megnyitottam, görgettem, döbbenet láttam daganatos sejtek, gondoltam magamban hát nem erről volt szó, megnéztem a BNO kódot, folyamatosan pörgött

az agyam, végül a doktornőnél kötöttem ki. Érdekes épp akkor jöttünk újra össze a párommal, nehezen indult ez a kapcsolat, márciusban elevenedett fel újra, és erre jött mint derült égből vilámcsapás ez a daganat. Ahhoz a sebészhez mentem el, akit a doktornő ajánlott, a Kék golyóban dolgozik, a mammográfiát megcsináltuk, még készült egy ultrahang is, de végül az MR vizsgálat volt, ami egyértelműsítette, hogy ki kell venni onnan. Egyből csináltak szövettant, az is megerősítette, de nem mentem el még egyszer biopsziára. Sokan kérdezték, hogy biztos vagyok benne? Szüleim, tesóm, főnököm. Mindenkitől ez jött, de valahogy biztos voltam benne. [és a szívére mutatott – a szerk.]

- Magánrendelőbe mentél az időtényező miatt?

- Nem is volt lehetőség akkor az állami szférában a covid miatt, de egyébként is magánban indultam volna az időfaktor miatt is. A tapasztalat miatt mindenképpen olyan helyet kerestem, ahol csak radiológiával foglalkoznak. Minőségben olyan szempontból kaptam többet, hogy jobb gépekkel tudtak megvizsgálni, mint az állami szférában. A szaktudás azonban itt is meg ott is ugyanaz.

- Hogy látod, a két szféra elfogadja egymást?

- A radiológus doktornő, aki nekem a biopsziát csinálta és az emlősebész, aki a Kék golyóban operált magánrendelőben együtt dolgoznak, így egyenes út volt, hogy onnan az állami szférába átmegyek, a mammográfiát is megnyitották a SOTE-n.

Így az időfaktor szempontjából – ha mondhatok ilyet – személy szerint én nagyon hálás vagyok a tavaszi korlátozásoknak, mert ki tudja máskor, mikor kerültem volna sorra a mammográfián. Még ki sem hirdették, hogy mikor nyitnak a mammográfiák, de a doktornő már tudta, így egyből beírt engem időpontra, így egy-két nap alatt minden össze lett hangolva.

- Fontos volt-e a személyes kapcsolatrendszered az intézésben?

- Szívből indultam és amerre vezetett az út arra mentem. Nem volt kapcsolatrendszerem ehhez. Amikor meglett az UH eredmény megkérdeztem pár ismerőst, kapcsolatokat, hogy Kék golyó-e, Uzsoki-e vagy mit javasolnak. Mindenki más választ adott, ott is szívvel döntöttem. Egyértelmű volt a megérzés, hogy kizárólag a Kék golyó.

- Hogyan zajlott a folyamat, műtöttek vagy sugárkezelést kaptál?

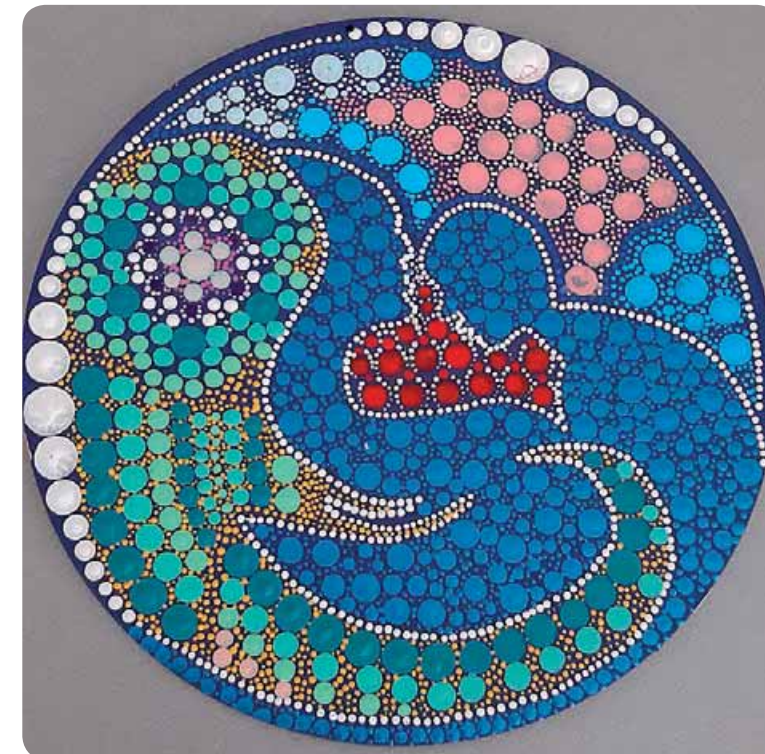
- Ahogy meglett a diagnózis – az időfaktorra mindig fogok utalni -, már úgy mentem a sebészhez, hogy még nem is látott már foglalt nekem műtési időpontot. Itt a doktornő kapcsolatrendszerének volt hatása. Hála Istennek, mert nagyon korán észrevettük, így sem sugárterápia, sem kemó nem kellett, rögtön lehetett műtetre menni, annyira kicsi volt és annyira szerencsés helyen, közvetlen bőr alatt, kitapinthatóan, egyébként a mammográfia nem látta, csak az MR. Nem adott se nyirokba, se máshova áttétet pár milliméteres vágással lehetett lokalizálni. Miután megműtöttek utána jött onko-team, ott szükség volt a szövettani eredményre, ami általában három hétre szokott megjelenni, most kb hét munkanap alatt meglett.

- Hogyhogy sugáron mégis is

részt kellett venni, pedig mondd szépen kiműtötték?

- A kezelőorvosom azt mondta, hogy igen agresszív fajta a diagnosztizált csomó, 5 mm-től már kemoterápián kell részt venni a protokoll szerint. Az ult-

nem tudtam volna azt mondani egyértelműen, hogy nem megyek bele. Az nagyon bátor dolog, ha valaki ilyen szinten ki tud állni az ő érzései mellett. Nem nézik jó szemmel, ha valaki az átlagtól eltér. Nagyon erős sze-



rahang pedig azt mutatta, hogy 6 mm. Az első pillanattól a nyílt kommunikációban hittem, azt mondtam, hogy „én nem fogok kemót kapni”. Mindent bevetettem, hogy felvegyük a versenyt. Agykontroll módszerrel csökkenttem a daganat méreteit, minden nap foglalkoztam vele, végül 4 milliméteres lett. A szövettani eredmény alapján ült össze az onko-team, ott már ők mondták ki, hogy nem kell kemó 4 mm-es volt a képlet, így nem kellett nekem visszautasítani.

- Szerinted, ha neked kellett volna visszautasítani, hogyan kezeled?

- Saját magamon azt vettem észre, hogy kemóellenes vagyok, de ebben a szituációban, már

mélyiség és óriási hit kell ahhoz, hogy valaki végig tudja vinni, ha eltérő igényei vannak.

- Hogyan zajlik egy onko-team ülés, és milyen az onkológussal a kapcsolat?

- Általában úgy szokott történni, hogy behívják a beteget és együtt megbeszélik, de most tavasszal a COVID-ra való tekintettel, nem voltak személyes találkozások.

Nálam minden olyan fura volt, mert onkológushoz már csak akkor kerültem, amikor a sugárkezelés szóba jött. Nálam teljesen fordítva történt az egész folyamat, megjött a műtét utáni szövettan, ami hormon terápiát javallt, de a genetikai vizsgálat is fontos volt. Ez azért lényeges,

mert ha mindenképpen szándékoznak sugárterápiával élni az esetemben, legyen meg előtte a genetika eredménye. Az ha pozitív valakinél, akkor lehet, hogy célszerű megelőzés céllal levenni a melleket, feleslegesen ne kapjon sugárkezelést senki. Az én esetemben a genetikai eredmény a műtét utáni lábadozáskor egy hónap helyett, két hét alatt meglett negatív diagnózissal. Onnantól kezdve kezdtük a sugárkezelést intézni. Itt már találkoztam egy nagyon jó onkológussal.

Nagyon hálás vagyok érte, mert közben az élet mutatott olyanokat is közülük, akikkel egy percet se töltöttem volna együtt. Vannak onkológusok, akik abszolút fogékonyak az egyénre, de sajnos vannak, akik nem.

- Hallottam, hogy az orvosok nem gyógyultnak nyilvánítanak, hanem átmenetileg tünetmentesnek. Ennek van jelentősége szerinted?

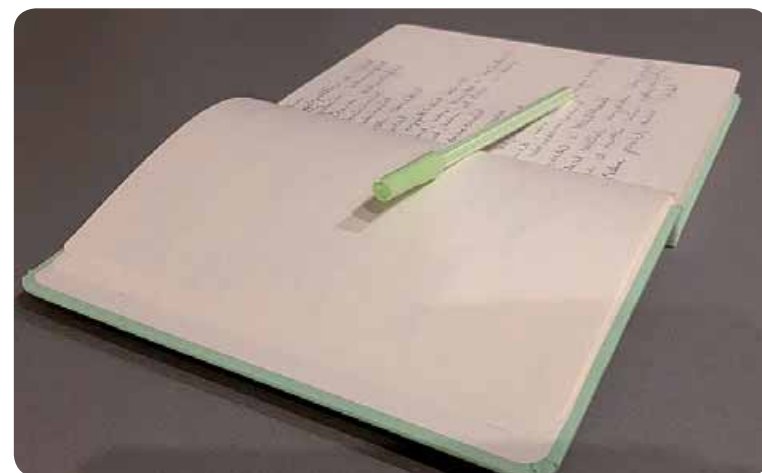
- Nekem nem az számít, hogy orvosi szakszóval minek nyilvánítanak hanem, hogy hogyan-minek érzem magam. Már akár most is gyógyultnak nyilvánítom magam, de persze az fontos, hogy a gyógyítási folyamat célravezető volt. Hála Istennek nagyon jó prognózisú volt ez a „hirtelenjött betegség”, minimális megterheléssel. Nem bagatelizálom, nem volt nyilván jelentéktelen, lehetett volna ezerszer nagyobb volumenű.

- Milyen életmódbeli változtatásokat kellett végrehajtani, kaptál-e hozzá útmutatást vagy ezt az utat is belső irányjelzőid szerint jártad meg?

- Megtapasztaltam, hogy mennyire ösztönszerűen működöm ezekben a dolgokban. És megértettem, hogy miért történnek bizonyos dolgok, egy „cso-mó” mindenre választ kaptam.

Már a betegségem előtt egy jó ismerősöm, aki egyébként orvos ajánlotta a paleo-ketogén diétát. Ennek is eljött az ideje, mert amikor megkaptam a diagnózist ez pont kapóra jött daganatszűgítő hatása miatt. 6-7 hétig éltem vele, addig éreztem jónak, és addig nem jelzett vissza más a szervezetem.

Aztán tudatosan nem mentem dolgozni, ez életem legkönnyebb döntése volt meglepő módon. Már akkor tudtam, munkaalkoholista voltam. Az első sokk után bekúszott a gondolat, hogy „végre pihenhetek”. És az nem volt kérdés, hogy az egyik terápia az lesz, hogy a munkát leteszem. Addig minden elől a munkába menekültem, csak onnan vártam pozitív visszacsatolást. Az vezetett a betegséghez is, hogy mindent elfojtottam, és sok mindent a munkával lepleztem.



tam, és sok mindent a munkával lepleztem.

- Hol voltak a nehéz pontok, voltak-e elvonási tünetek?

- Érdekes nem, onnantól kezdve, hogy letettem a munkát viszonylag az elején, valami fantasztikus nyugalom érzés töltött el. Furán viselkedhettem, de ez azért volt, mert nagyon nagy volt a célorientáltságom a gyógyulás irányába.

Szívből és észből összehan-

goltan hoztam a döntést, ezért nem sóvárogtam és nem lépett fel szorongás. Szerencsém volt abban is, hogy a szüleim diszkrétan kezelték „megnyilvánulásait”, legalábbis olyan értelemben, hogy szüleim e miatt való nagy ijedtet velem nem közölték, így nem nekem kellett még őket is vigasztalni.

- És a megmentő szerelem hol tart most?

- Együtt élünk és haladunk előre szépen. Nagyon hálás vagyok minden egyes vele töltött pillanatért ebben a helyzetben. Megerősítette bimbózó kapcsolatunkat. Ez azért fantasztikus, mert sok esetben házasságok mennek tönkre egy ilyen betegség miatt. Nálunk ez is pont fordítva volt. Nagyon sok erőt adott, hogy végig a teljes gyógyulási szakaszban velem volt.

- Lelkileg hatott-e úgy rád a betegség és a gyógyulási folyamat, hogy a vezetői attitűdből a nőies személyiségjegyek irányába fordulj?

- Alapjában véve hiszek abban, hogy minden tanító szándékkal jön és azért, hogy fejlődünk, az egész rákos betegséget, úgy fogtam fel kezdettől fogva, hogy azért van, hogy tudjak változtatni az életemen. Nagyon szerettem volna tudni a miérte-

ket és a hogyanokat, illetve ezekre a választ, ezért egy asztrológus ismerősömhöz fordultam és egy asztrológust is felkerestem. Kevesen tudják rólam, hogy négy évig parapszichológiát tanultam és pár dologra már volt rálátásom, tudtam, hogy nekem a vezetői pozíció mint szimbólum nem feltétlen jó. A betegségnek azért is vagyok hálás, hogy tudtam olyan



dolgokon változtatni, amiken előtte nem tudtam. Megtanultam határt szabni dolgoknak, például munkaidő tekintetében. Megtanultam nemet mondani, kifejezni saját magam. Még az elején vagyok, de elindultam azon az úton, hogy a saját szükségleteimet és érzéseimet kinyilvánítsam. Azt is most tudatosítottam, hogy merjek magamnak megengedni dolgokat, a betegség előtt ez nem ment, most már igen. Ezt tükrözte az, amikor nemet tudtam mondani a munkára. Meg mertem engedni magamnak, hogy minden csütörtökön délelőtt a Duna parton meditáltam. Óriási megerősítést adott, hogy a gondolatoknak mekkora ereje van és a pozitív hozzáállásnak.

- A hit szerepe hová került a gyógyulásban, és általában az életedben?

- Kicsit eltávolodtam a val-

lástól az utóbbi években, de most visszakanyarodtam. Amikor imádkoztam Istenhez vagy épp a haragomat zúdítottam rá, az imaharcok végén mindig ki tudtam mondani szívből, hogy legyen meg a te akaratod. A dolgok olyan folyást kapjanak, hogy az legyen, aminek lennie kell, mert úgyis azok következnek, amiket meg kell, hogy éljek.

- Kreativitás, művészkedés, extra dolgok?

- Igen, amikor megjött a szövegtan elhatároztam, hogy elme- gyek egy fehérneműs fotózásra. Többek közt azért is, mert akkor még nem tudtam, mi történik majd a testemmel, meg hát a nőiség kihangsúlyozása miatt is. A párom is nagyon egyet értett velem. Amikor visszatértem dolgozni nem vállaltam tovább vezetői beosztást. Ahogy addig éltem, beláttam, hogy eltolódott minden férfias irányba, a párcsapatom se alakult kedvezően előtte, a női energiáim teljesen el voltak nyomva, ami a mellbe egyértelműen kivetül. Ilyen drasztikus jelzésre csak drasztikus választ lehetett adni.

- Volt-e bármi, ami pluszként jött?

- Elkezdtem hálanaplót vezetni, és a csütörtöki Duna parti elvonulásom is mély élmény a

víz elem közelsége miatt, energiákat szabadít fel bennem. Aztán pontfestészet is érdekelt, kezdett, videókat készítettem leírásokkal a napjaimról youtube-ra és gyógy-karcolatokként blogba. Ennek elérhetősége: <https://enesarak-emiblogja.com/>

Elkezdtem pszichoterápiára járni, attól függetlenül, hogy nagy támogatás áll mögöttem.

- Drasztikus döntésedet szíveddel határoztad el, de ésszel hajtottad végre következetesen. Most egy számegegyenesen az ész és a szív aránya hol áll?

- Hatvan százalékon van a szív. Az kattog bennem, hogy ez még a döntések eleje. Bizonyos szempontból fejest kéne ugranom az ismeretlenbe. A mentális egészség felé szeretnék orientálódni a gyerekek irányába spirituális egységbe egybekötve. Nagyon vonz stressz kezelés szempontjából a hangtálalás. Sport-mentáltréner képzésre járok. Ezek mind pluszként jöttek.

- Van egy 12 szirmú egészségvirágunk. Válassz kérlek szirmaink közül melyik hat rád legjobban?

- Megint a szívemre hallgatom, pedig mindegyik fontos, amelyiken megakad a szemem először, de az, amit kiválasztottam, az a relaxáció, méghozzá a progresszív relaxáció. Aztán a tánc is fontos, újra elkezdtem zumbázni és nagyon szeretnék társas-táncolni.

- Mi az életigenlésed?

- Úgy állni hozzá az élethez, hogy a nekünk kiszabott út kihívásait úgy fogadjuk, mint megoldandó dolgokat, amik igenis értünk történnek, még ha belebetegszünk is az adott pillanatban. Viszont ezekből a helyzetekből mindig egy próbákat kiállt, új ember születik.

Vajda Márta

A jótett a legjobb befektetés

Gyöngyösön egészen biztosan sokan ismerik, de bátorodom azt mondani a nemes jócselekedetek körül, a közhasznú tevékenységet végző civil szervezetek körében országsszerte ismerősen cseng neve, akinek munkája méltó elismeréseként a Heves Megyei Közgyűlés szeptember végén a Heves Megyei Családokért díjat először adta át. A jótettekről, a szociális segítő szakmáról, a hatékony közösség-szervező munkáról beszélgettem Aradi Mária közösségépítővel.



- Marcsi, legelőször itt is tisztelettel és szeretettel gratulálok a díjhoz, amivel munkádat méltóképpen elismerték. Tevékenységeid felsorolása, valamint korábbi elismeréseid - „Az év koordinátora Díj”, Szébb Jövőért Díj, a VOSZ Heves Megyei Szervezetének elnöksége ajánlásával Társadalmi Felelősségvállalásért Díj, Magyarország sikeres személyiségei kitüntetés, Vöröskereszt Szolgálatáért Elismerő Szakmai Oklevél - csupa sikert vonultat fel, de valljuk

be, igen szép számú feladatot is takar ez a nemes életút, amin jársz. Mindannyian tudjuk a jószágba, a jó ügyek szervezésébe is van bőven beletennivaló - kapcsolati tőke, idő, energia, nem ritkán pénz... Hogyan tudod úgy összehangolni ezeket a társadalmi célú tevékenységeket és a saját életed hétköznapijait, hogy ilyen eredményeket tudsz magad mögött?

- Az érdem nem egyedül az enyém. A férjem, a négy gyermekem, a munkatársaim és az önkéntesek erőn felüli munkája van az enyém mellett minden díj mögött, amit nem lehet eléggé és elégszer megköszönni. Ráadásul egyre többen keresnek meg azzal, hogy név nélkül adni tudjanak rajtunk keresztül, mert bíznak bennünk. Hol tejterméket tudunk osztani a SajtAngyal támogatásával, hol valaki általunk fogad örökbe titokban egy családot, hol pedig egy vállalkozó barátom azt mondja, hogy 50. születésnapjára minden vendégtől valakinek a támogatását kéri ajándékba. És a szülinapi parti után megjelenik a

sok-sok tartós élelmiszerrel, ruhával, egyebekkel, amit kapott. És mi örömmel közvetítünk. Amikor pedig tudjuk, hogy valahol nagy a baj, mert nincs egészség, akkor Béres Cseppet adunk ajándékba, amit A rák ellen, az emberért, a holnapért! Alapítvány támogatásával kaptunk.

- Jónak lenni jó... ismerjük a mondást. Honnan van benned a jóért, az összefogásért való kiapadhatatlan tenni vágyás?

- Nem olyan rég olvastam, amire a gyerekeimet is mindig tanítom, hogy ha az emberek jóra gondolnak, szépen beszélnek és minden nap jót tesznek, akkor a jószág körei növekedni fognak a világban. Ezt úgy jelenítik meg, hogy minden nap tesznek TUDATOSAN legalább egy valami olyan jócselekedetet, amivel másoknak szebbé teszi a napját. Én eszerint élek, és ezt tanítom mindig másoknak is, amikor a szociális EGÉSZség témában erre felkérnek. És szeretném, ha Gyöngyösön is, és az egész világon ez természetes lenne. Szokás-rendszerré alakulva egy olyan spirált alkotna, ami egészségesebbé tenné az Embereket. Ez az egyszerű, mindennapos kis jócselekedet bármi lehet: adakozás, vagy egy beteg ember meglátogatása, vagy „indokolatlan” udvariasság, apró gesztus. Jót tehetünk bárkivel: csupán valódi ÉBER odafigyelés, a másik ember felé való nyitottság szükséges hozzá, hogy észrevegyük mit, kinek a számára, és hogyan tehetünk, hogy segítsünk má-

soknak. Az éberség azért fontos, mert van olyan segítség is, amivel árthatunk.

A magyar emberre egyébként nagyon jellemző, hogy segítőkész, azonnal ugrik, ha baj van, segít, ha adni kell - én legalábbis ezt tapasztaltam meg. De nincs

egy kiflicsücsköt, amit a kisfiam elkezdett elégedetten csócsálni, akkor végre megnyugodott. Sajnos végleg.

- Értéktérítés... mit jelent ez a kifejezés a gyakorlatban számodra, a mai felgyorsult világunkban, ott, ahol minden



meg a „napi tudatos jócselekedet” szokása, baj „kell” hozzá. Amit én üzennék az az - amit tömegek hisznek rajtam kívül is -, hogy ezzel a szokással olyan magokat ültetnek el, amivel a gyermekeinknek egy egészségesebb, értékesebb, szebb világot teremthetünk. Nekem ez az egész folyamat a nagymamától ered, aki felnevelt. Ő azt vallotta, hogy nem tehetjük este a fejünket a párnára nyugodtan, ha nem adtunk szívből valamit magunkból aznap. A napi tudatos jócselekedet szokása - a lélek megszeghetetlen szabálya. Sose felejttem el a kórházban az utolsó találkozásunkat. Életemben először volt kórházban a nagymamám, és nagyon beteg volt. A pár hónapos kisfiammal és a férjemmel bementünk hozzá. Kétségbeesve, szinte pánikban próbált az utolsó erejével is valamit adni nekünk. Amikor talált

azonnal, „adj Uram teremtő, de rögtön” elvén alapuló türelmetlenség uralkodik?

- A türelmetlenség ára a belső egyensúlyunk elvesztése. Akkor tudunk értéket teremteni, ha nem félelemből működünk, ha tudunk bízni abban, hogy elég a jelenben élni és szeretni anélkül, hogy bármit erőltetnünk kellene, hogy megtörténjen. Persze nem tudunk mindig mindent elfogadni úgy, ahogy van, de igyekezhetünk erre a rutinra szert tenni. Értékes dolgokat úgy teremthetünk, ha jól - egyensúlyban - vagyunk.

- Milyen célokkal hoztad létre a szociális szervezetet, hol tartotok most a megvalósításokkal?

- Amikor 7 éve megalapítottuk a szociális szervezetet, akkor az alapvető cél az volt, hogy ernyőszervezetként segítsünk olyan értéktérítő vállalkozásokat,

amelyek összefogásban hatékonyabban tudnak működni. Két erősebb húzóágunk van jelenleg, az egyik az „Óriásvirág”, a másik a „Kincsesbarlang” szociális adományboltok működtetése.

Most a kialakult vírus-helyzetben minden kicsit megtorpant és miközben nekünk is egyre nehezebb a helyzetünk, egyre többen - egyre több segítséget is várnak tőlünk. De szerencsére egyre többen fel is fedeznek minket és rájönnek, hogy a funkcionális újrahasznosítás mellett említett nagy előny, a szociális vásárlási lehetőség. Ez azt jelenti, hogy a nehezebb helyzetben élők „könyöradomány” elfogadása helyett lehetőséget kapnak arra, hogy „vásárlási élményt” szerezzenek, saját méretük és ízlésük szerint válasszanak ingyenes kuponokkal, vagy filléres áron. Mindegy, hogy nadrág, bébi ruha, étkezés vagy kötelező olvasmány a tét, a lényeg ugyan az: a szociális adománybolt valóban kincsesbarlang azoknak, akik a dolgokat a használati értékük, és nem újdonságuk szerint értékelik. És ez akkor is igaz, ha a betérők nem hátrányos helyzetűek, csupán felelősen gondolkodnak, és szívesen vesznek mások által már túlhaladottá vált tárgyat, Földünk erőforrásainak a kímélése céljából. Így az adományozók segítenek egy olyan fenntarthatóbb világ megteremtésében is, ahol a tárgyak újra-használatával csökkenti a hulladék mennyiségét, javítja a rászorulóknak életminőségét, és segíti az érzékenyítés folyamatát.

Érdemes tudni, hogy az adományboltok vásárlóközönsége vegyes, a mélyszegénységben élőkől kezdve a kincsvadászokon át. Magas érzelmi intelligenciára vall, ha a környezettudatosságot összekötjük a szociális jótékonyssággal is, és át tudjuk

érezni, hogy az a vásárló, aki deficitből gazdálkodva araszol egyik hónapról a másikra, az csak 1-1 db ruhát vásárol, még a filléres dolgokból is. Jól meggondolja, a tartósságra és a praktikumra fókuszál, és még véletlenül se vesz olyat, amin lyuk van, mert a szegénységnek még a látszatát is kerüli.

Visszakanyarodva a kérdéshez, minden erőnkkel azon vagyunk, hogy megmaradjunk, hogy a boltokat – annak ellenére, hogy a működésük nem rentábilis – működtetni tudjuk.

- Hogyan lehet a túlélést, a megújulást, a továbbélést – a mai ismert kiszólással élve – az újratervezést az emberek számára elfogadhatóan, érthetően, vagyis megcsinálhatóan elmondani? Mit mond a coach, életmódtrener-éned: hogyan lehet ma felelősséggel bátorítani a pozitív szemléletre?

- Ha azt mondom valakinek, hogy a Föld másik oldalára oda telefonálok mobillal – elhiszi. De ha arról beszélek, hogy a gondolatainknak is van rezgése, ami teremt, azt kevésbé hiszik el. Pedig ha megértenék az emberek, hogy mekkora ereje van minden gondolatnak, és az nem veszik csak úgy el, hanem visszatér a gazdájához – akkor bizony senki nem merne rosszindulatú gondolatokat táplálni magában. Mivel a gondolataink a cselekedeteink forrásai, így ezek azok a hangtalan építőelemek, amelyekből az életünk felépül. A gondolatok formálják jellemünket és irányítják életünket. A gondolataink hatással vannak a többi emberre. A gondolataink ha olyan szempontból pozitívak, hogy „ebből az adott helyzetből hogy hozzam ki a legjobbat?”, akkor segítenek minket. Ha a pozitív gondolkodást arra használjuk, hogy ne nézzünk szembe a

tényekkel, akkor gátolnak, én így látom.

- Mi az egészségmegőrzéshez, a természetes életmódhoz, a szelíd gyógy módokhoz fűződő viszonyod?

- A megelőzést tartom a szem előtt, és igyekszem a szokásaimat úgy kialakítani, hogy azok támogassák az egészséget. Általában az arany középút az én utam, nem vagyok szélsőséges. Viszont szeretném felhívni az alvás, táplálkozás, mozgás, más fontos

valamit, hanem együtt vagyunk mind a hatan, amikor együtt eszünk, és mindenki elmondja, ami foglalkoztatja – akár egymás szavába vágva is – akkor én csak mosolygok belül, hálát adok és érzem, hogy maradéktalanul boldog vagyok.

- Mi az életigenlésed? Elégedett vagy, Marcsi?

Igen, elégedett vagyok. Megélem a szeretetet minden nap, amitől hálával köszöntöm a regleket, és derűsen engedem el



dolgok mellett arra is a figyelmet, hogy a szociális egészségre való törekvést se érdemes kispórolni az életünkből. Az embertársainkhoz fűződő viszonyaink, az, hogy mennyire tudunk támogató környezetet kialakítani magunknak, az is alapvető ahhoz, hogy egészségesek legyünk.

- Ennyi munka mellett hogyan kapcsolódsz ki, jut időd pihenni, fiatal felnőtt gyerekeidre, családjadra éberen figyelni?

- Amikor a munkámat örömmel tudom végezni – az feltölt, örömet ad, azt nem munkaként élem meg. A gyermekeim közül már a két lányom felnőtt, már ők segítenek nekem, a fiaim tanulnak még, de rájuk is számíthatok. És amikor nem csinállok éppen

az estéket. Őszintén szeretem az embereket. Hiszek bennük. A viselkedésük mögött a lényüket is érzékelem. Éppen ezért tudom, hogy minden ember képes a fejlődésre és arra, hogy az IGAZI életét élje, ha akarja és tesz érte. Biztosan tudom, hogy a legnehezebb helyzetekben is van / lesz megoldás. Én Ember Kincseket – így nagybetűvel – gyűjtök, a férjem társam az életem minden területén, és nagyon klassz gyermekeim, barátaim, vannak. A munkatársaim is barátaim – és együtt megoldunk mindent. Közhelynek tartják, de én vallom, hogy ha szeretet van – minden van. Legalábbis minden, ami igazán fontos.

Vajda Márta

Fontos, hogy adjak a környezetemnek

Heves Megyéért Díjat kapott Dr. Báryné Gál Edit, a Mátra Múzeum igazgatója ősszel. Az elismerés kapcsán beszélgettünk pályájáról, női vezetőként való helytállásról, egészséges életvitelről, életigenlésről. E helyütt is tisztelettel gratulálunk az elismeréshez!

- Muzeológusként a hétköznapiakban is szereti a múltat idéző, amolyan békebeli stílust, tárgyakat, formákat?

- Igen, nagyon szeretem a régi tárgyakat, őrök is egy-két ilyen emléket, ami lelkiileg kapcsolódik hozzám, de élni abszolút mai környezetben, modern bútorok, modern háztartási eszközök között élek, amelyek kényelmessé teszik a mindennapokat. A régi tárgyaknak meg van a maga kora, amelyben használták. Kapcsolódtak az adott életformához. Mi már nem olyan mindennapokat élünk, mint a szüleink, nagyszüleink, tehát a bennünket kiszolgáló tárgyak sem ugyanazok/ugyanolyanok. Mondok egy példát: biztosan sokan szeretik vagy sokaknak tetszik egy barokk vagy neobarokk kényelmes fotel, amely nyugalmat, tisztelgetet áraszt. A barokk bútorokat kastélyok nagy belmagasságú tereiben használták. Viszont, ha ezt beállítom egy 2,70 m magas szobába, egy üvegasztal mel-

lé, egy modern, nagyképernyős tv elé, már nem lesz ugyanaz a hatása, „kilóg” onnan. Vagy gyönyörű emlék a nagymama által

megkapja egy gyerek fantáziáját. Nagypám szintén hozzátette a maga történeteit a vásárnapi látogatásokhoz, s bár ő nem



hímzett párnahuzat, de annak a mosása, fehérítése, keményítése nem tartozik a mosó- és szárítógépek nemzedékéhez. Nagyon szépek, szívet melengetőek a régi tárgyak, egy-egy belőle, a maga helyén.

- Hogyan választotta ezt a pályát? Mi vonzotta a múlt értékeinek feltárásához?

- Egerben születtem, s már annak a városnak a miliője is történelmi. Szüleim szerették a történelmet, szerették szülővárosukat és a közös séták során gyakran meséltek egy-egy épületről, ami az ő gyerekkorukhoz kapcsolódott. Rendszeresen jártunk az egri várba – ott laktunk nem messze tőle, de akkor még egészen másként nézett ki – hallgattam a történeteket a törökökről, Dobó Istvánról, Vicuskáról. Ez

nekem, hanem sokkal inkább a szüleimnek „mesélt”, azért ez is ott ragadt bennem. Így szinte elrendeltetett volt, hogy engem is érdekeljenek a régi dolgok.

- Úgy értesültünk, hogy a gyöngyösi közéletben is aktív szerepet vállal, milyen területen járul hozzá a közjóhoz?

- Közel 40 éve élek itt a családommal Gyöngyösön. Ez a város befogadott engem. Azt szoktam mondani, amikor Egerbe megyek, hogy itthonról megyek haza és otthonról jövök haza. De hazajövök. Már itt vannak a barátaim, itt ismernek és elismernek. Fontos számomra, hogy én is adjak valamit ennek a közösségnek. Elsősorban a tudásomat szeretném adni. Látom azt, hogy minden ember, amikor elér egy bizonyos életkort elkezd érdeklődni a

múltja iránt. A városa, a családja múltja iránt. Ki ő? Honnan jött? Tett-e valamit a családja és ha igen, mit, ezért a közösségért? Hogyan éltek itt elődei, milyenek voltak hétköznapijaik? Én ezekre a kérdésekre szeretnék választ adni mindenkinek és kicsit erősíteni a lokálpatriotizmust, hiszen e tudás birtokában együtt talán jobbra tudjuk tenni környezetünket.

Szeretem és tisztetem az embereket, tehát ha kell, akkor bármilyen jótékonyági rendezvényen is ott vagyok és segítek.

- Szakemberként, vezetőként ma milyen plusz kvalitások kellenek, hogy a férfiak között helytálljon egy nő, egészen odáig, hogy méltán elismerjék munkásságát?

- Szakemberként, ha az ember jól csinálja azt, amit hivatásának tekint, akkor elismerik a munkáját. Igen, hosszú az út, nekem is sokat kell bizonyítanom ahhoz, hogy elfogadják, hogy amit történészként mondok az igaz, hiszen több évtizedes kutatásokon alapul. Vezetőnek lenni nőként már nehezebb – legalábbis nekem. A nő, mindig nő marad, helyt kell állnia vezetői poszton, feleségként és anyaként. És egy nő ezt mind maximálisan jól akarja csinálni. Nem tudom, hogy ezt a teljesítési kényszert csak mi kódoljuk magunkba, mert még mindig ott hordozzuk a génjeinkben nagyszüleink, dédszüleink nézeteit, hogy „a nőnek egy faladata van a család összetartása, kiszolgálás”, és nekünk bizonyítanunk kell, hogy mindemellett mi még a munkában is képesek vagyunk kiemelkedőt alkotni, vagy tényleg mindenfelől érkezik az elvárás a minden téren való maximális teljesítmény iránt. És valóban képesek vagyunk rá, de szerintem, ha mérlegelni kell egy nő, egy anya, mindig a családot helyezi az első helyre.

Én közel 40 éve dolgozom a múzeumban, ismerem ennek a munkának minden csínját-bínját, minden apró részletét, tehát vezetőként pontosan tudom, hogy mit várhatok és mit várok el a kollégáimtól, azért, hogy sikeres legyen ez az intézmény. Nőként valószínűleg sokkal empatikusabb vagyok, mint egy ugyanilyen férfi vezető. Nem tudom „lerázni” magamról a gondjait, ha megosztják velem. A kollégák pedig minden fenntartás nélkül jönnek és elmondják problémáikat, segítséget kérnek – és ha tudok, természetesen segítek, legyen az akár családi, akár szakmai probléma.

- Muzeológusként aktív tekintése van, hogy az elődeink hogyan éltek, ahogy mondani szoktuk és közben sóvárogva



bólogatunk: „de jó is lenne kicsit lassabban, élni az adott pillanatban lenni, lelkiileg értékesebbé válni, kiteljesedni...”
Egészségesen él? Ön hogyan kapcsolódik ki?

- Igen, sokszor érezzük, hogy de jó lenne kicsit lassabban élni! De vajon tudnánk lassabban élni? A mi világunk az azonnali válaszokról, azonnali reagálásokról szól. Ezeket az azonnali reakciókat nem csak tőlünk várják el, hanem mi is elvárjuk másoktól. Azt hiszem mindannyian voltunk már abban a helyzetben, hogy ültünk az autóban, állt előttünk a sor és mi hangosan a mondogat-

tuk az előttünk lévőeknek, hogy „menj már”, mire vársz”, „haladjunk”. Pedig pontosan tudtuk, hogy ettől nem fogunk gyorsabban hazaérni. Próbálok egészségesen élni, de nem mindig sikerül. Sok a stressz – ki hinné egy múzeumban, régi tárgyak között? -, kevés a mozgás, hiszen a napjaim java részét a számítógép előtt töltöm, és pont vezetőként, néha még este is visszakényszerülök a monitor elé – pedig ez nem jó. Az egészséges étkezésre azért próbálok figyelni. A teljes kikapcsolódás nekem az utazás, a nyaralás. A járvány előtt a párommal egy évben többször is beiktattunk egy-egy hosszú hétvégét, ami a pihenésről szólt. Ez az időszak a kirándulásé, az uszodáé, a hosszú, beszélgetős, finom vacsoráké, az olvasásé. Ilyenkor

nincs telefon, nincsenek emailek, ilyenkor „teljes erőből” élvezzük a nyugalmat.

- Mi az életigenlése?

- A mindennapokat a lehető legteljesebben kell megélni, fizikailag, lelkiileg egyaránt. Ezt pedig csak teljes odafigyeléssel és elfogadással lehet saját magunk és embertársaink iránt. Meg kell találni az egészséges egyensúlyt a munka, a család, a „közszolgálat” és a pihenés között, hogy folyamatosan töltődni tudjunk. Még én sem tudom ezt teljesen megvalósítani, de törekszem rá.

Vajda Márta



BIJÓ SZAKÁRUHÁZ
ÉS WEBSHOP

Segítünk, hogy a legszebb ajándékot
adhasd... egészséget!

TÖBB MINT

17.000

BIO-, REFORM- ÉS GYÓGYTERMÉK



www.bijo.hu

Online 15.000 Ft feletti vásárlás esetén
Ingyenes házhozszállítás!

VÁLOGASS SAJÁT MÁRKÁS TERMÉKEINK VAGY ÉPP AJÁNDÉKUTALVÁNYAINK KÖZÜL



ORGANIKA

AROY-D

Elia's
kitchen

BEAUTY
Sweeties

Hangolódjunk össze a rák ellen! (#hangoljukössze)

A Nemzeti Rákellenes Program hatékony megvalósulása a civil szektor együttműködésével – körinterjú

Hashtag (#) az vajon mi? Bizonyára többen felnéztek most a furcsa – bár egyre többször előforduló – szó láttán. Rengeteg új kifejezés van, amit látunk, de nem vagyunk tisztában vele, mire kell alkalmazni. A címben látott „hashtag” jel „#” a modern megjelenítése az összehangolt üzeneteknek az online térben. Az influenszerek, és a kisebb-nagyobb horderejű kampányok (köz)szereplői mondanivalójukat egy kiterjesztett linken gyűjtik, ami felhangosít egy-egy üzleti érdeket, sok esetben közhasznú célt szolgáló kampányüzenetet.

„Profi kommunikáció és jól megfogalmazott, összehangolt célok, és ezek mentén együttműködni tudó partnerek kellene akkor is, ha közcélokról van szó, mert a közös ügyben a megnyilvánulásuk csakis akkor lehet hatékony.” – hangzott el 2020. november 6-án a Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot! címmel rendezett kerekasztal beszélgetésen, Gyöngyösön a TOP 7.1.1. „CLLD projekt” keretében. Elhangzott továbbá, hogy a közösségi média eszközeivel ma sokat tehetünk, hogy társadalmi kampányok üzenetei folyamatosan jelen legyenek a köztudatban. Kellene hozzá ügymenedzselő PR-esek, jól működő civil szervezetek, kellene hozzá programok, jól hashtagelt tartalmak, kellene hozzá „népszerű ügyvivők”, „ismert arcok”, és többféle médiafelület.

2020. február 15-én hatályba lépett egy mindannyiunkat védő „kuruzslásellenesként” elhíresült törvény, ami kihatással van oktatásra, különféle alternatív szolgáltatások működtetésére, és kormányprogram szintre

emelkedett a Nemzeti Rákellenes Program. Mindkettő szinte teljes társadalmat érintő kérdéseket szabályoz, illetve biztosít paragrafusokat, eszközöket forrásokat, egészségmegőrzés tekintetében.

Számos társadalmi szervezet jött létre az elmúlt 25-30 évben társadalmi kérdések megoldására, érdekérvényesítésre, tájékoztatásra. Így van ez a rákellenes társadalmi ügypiacon is. Nem csoda, hiszen a daganat-megelőzés kérdése kiemelt közügy, ez a leginkább széles spektrumú terület, ahol új tudományos és áltudományos módszerek látnak napvilágot időről-időre. A legtöbbünk szeretne természetes módon gyógyulni, illetve egészsége visszaszerzésében – egy bizonyos szintig – saját maga dönteni. Ehhez vannak szabályok, hagyományos orvosi protokollok és egyre több komplexer gyógy mód, amelyek a 21. századi információáramlással hamar bekerülnek – szűretlenül – a köztudatba.

„Egészségmegőrzésben nagy

szerep jut a tájékozottságnak, a tájékoztatásnak, a tudatos életvezetésnek, a szűréseken való megjelenésnek. Ezért is dolgozták ki kormányzati-, szakmai- és civil társadalmi részvétellel a Nemzeti Rákellenes Programot, ami kormányprogrammá vált, megvalósításában – más szakterületek mellett – jelentős szerepet kapnak a témára szakosodott, közhasznú civil szervezetek.” – mondta el a 2020. évi őszi Életigenlők magazinban adott interjúban Prof. Dr. Polgár Csaba az Országos Onkológiai Intézet főigazgatója.

Ahhoz, hogy mindenki a maga helyén, a leghatékonyabban tegye a dolgát fontos tudni hol is van a civil-társadalmi szektor helye, mi a szerepe és mik az eszközei a törvények

Az úgy fontos és szerteágazó, ezért a **Hashtag Hangoljuk össze! #hangoljukössze** körinterjúban **egyszerre kérdezzük meg** a témában érintett kormányzati szereplőket, és rákmegelőzés területén ismert civil szervezetek, valamint Egészségfejlesztési Iroda képviselőit: **miben látják az együttműködést a daganat megelőzésben megfogalmazott célok megvalósításában a Nemzeti Rákellenes Programot tekintve?**

és bizonyos kormányprogramok társadalmi szintű megvalósításában?

Hogyan lehetséges olyan összefogást megvalósítani, amiben a kommunikáció olyan „hangos” tud lenni, amitől a társadalom tagjai nemcsak elolvassák, meg is értik, hogy az egészséges életmód kialakításában nagyon fontos a tudatosság, a média felületeken felénk áradó információk megfelelő szelektálása.

Dr. Latorcai Csaba
közigazgatási államtitkár
(Emberi Erőforrások Minisztériuma)



- Egy törvény kidolgozása mely pontján kapnak felkérést szakmai intézmények, érdeképviseleti szervezetek, esetleg civil szervezetek a véleményezésre, javaslatok megfogalmazására?

- A törvények társadalmi egyeztetésére a jogszabályok előkészítésében való társadalmi részvételről szóló 2010. évi CXIII. törvény vonatkozik, mely szerint társadalmi egyeztetésre kell bocsátani a törvény normaszövegének és indokolásának tervezetét. A törvény ugyanak-

kor rendelkezik a kivételekről is, tehát amikor a társadalmi egyeztetéstől el kell, illetve el lehet tekinteni. Ilyen kivétel például a fizetési kötelezettségekről, az állami támogatásokról, a költségvetésről, a nemzetközi szerződés kihirdetéséről szóló jogszabályok tervezete vagy az az eset, ha az egyeztetés az ország különösen fontos (pl. honvédelmi, nemzetbiztonsági, pénzügyi, természetvédelmi, környezetvédelmi) érdekeinek védelmét veszélyeztetné.

A társadalmi egyeztetés történhet a kormányzati honlapon keresztül vagy a véleményezésbe bevont intézményeknek, személyeknek és szervezeteknek történő közvetlen megküldés útján.

- Van-e lehetősége az érdekérvényesítő szervezeteknek egy-egy törvény életbelépése után észrevételek eljuttatására, korrigálások megfogalmazására?

-Természetesen mindig nyitva áll a lehetőség, hogy eljuttassák észrevételeiket a minisztérium részére, amelyeket minden esetben megvizsgálunk, és ha azok szükségesek, illetve indokoltak, a javaslatokat az adott törvény során következő módosítása során érvényesítjük, beépítjük.

Szalay-Bobrovniczky Vince
civil és társadalmi kapcsolatokért felelős helyettes államtitkár
(Miniszterelnökség)

- A nonprofit (civil) szektor szereplői mennyire felkészültek nagyobb horderejű társadalmi kérdésekben való összefogásra?

- Az anyagi források, támogatások évről évre történő növelé-

se, a megfelelő jogszabályi működési környezet megteremtése mellett fontos feladatnak tekintjük a civil szervezetek szakmai tá-



mogatását is. A 2012 óta működő, 2020. július 1-jétől új néven tevékenykedő civil közösségi szolgáltató központ, röviden civil központ hálózat pontosan ennek érdekében működik. Amit nyújtanak a civil szféra és sok esetben más szereplők számára, az sokkal több, mint pusztán információ átadása, tulajdonképpen térítésmentes szolgáltatás biztosítása (pl. jogi, közhasznúsági, pályázati, pénzügyi, könyvelési, adózási, forrásteremtési, társadalmi felelősségvállalási, adományozási, önkéntességgel kapcsolatos tanácsadások, képzések). Másrészt pedig a közösségépítésben, a civil szervezetek kapcsolatainak kiépítésében, fejlesztésében, működtetésében történő segítségnyújtás, amely lehetőséget teremt országos kezdeményezések elindítására, megvalósítására. Ilyen országos kezdeményezések voltak:

Az országos Civil Véralások (Az országos Civil Véralásra eddig három alkalommal került sor, először 2019 áprilisában, majd a második és harmadik alkalomra idén, 2020. áprilisában és októ-

berében. A második és harmadik alkalomra már a COVID-19 járványhelyzetben került sor és kifejezetten szükséges volt a megfelelő vérutánpótlás biztosítása miatt is. A Civil Véradásokra az ország valamennyi megyéjében, valamennyi megyeszékhelyén és a fővárosban sor került, a megyei/fővárosi Civil Központok szervezésében és az Országos Vérellátó Szolgálat közreműködésével. A civil összefogás erejét mutatja, hogy a Civil Véradásokon egyre többen vettek részt. Míg az elsőn 441 fő, a második 572 fő, addig a harmadik Civil Véradáson már 640 fő adott vért, külön öröm, hogy első véradók száma és aránya is magas volt összességében. Mindhárom Civil Véradásnak a fővédnöke Herczegh Anita, a köztársasági elnök felesége, míg a védnöke Prof. Dr. Horváth Ildikó egészségügyért felelős államtitkár volt. Herczegh Anita asszony mindhárom Civil Véradás budapesti helyszínén vért is adott, míg Áder János köztársasági elnök úr a II. Civil Véradáson adott vért.

A Civil Központok összefogták a **segítséget nyújtó** megyei/fővárosi civil szervezeteket a **COVID-19 vírus járványhelyzet** idején (A megyei/fővárosi Civil Központok a saját honlapjukon, illetve más közösségi oldalaikon közzétették azon civil szervezetek elérhetőségeit, amelyek segítséget tudtak nyújtani helyben az idős, egészségügyi okból rászoruló, illetve fogyatékkal élő emberek számára a járványhelyzet idejére. A táblázatot folyamatosan bővítették a konkrét segítségnyújtás megnevezésével (pl. bevásárlás, gyógyszer kiváltása, ügyintézés). A 20 Civil Központ munkatársai a járványhelyzet idején maguk is számos közvetlen segítséget nyújtottak a rászoruló emberek és a civil szféra

számára. (Adományok gyűjtése, osztása, maszk varrása, figyelemfelhívó szóróanyag osztása a településeken, amelyek a koronavírus elleni védekezésről szóltak. Önkéntességet és adományozást koordináló szervezetek, munkacsoportok felhívásainak továbbítása).

Fiataloknak a civil szervezeti életbe történő bevonását célzó programok (A Miniszterelnökség Civil és Társadalmi Kapcsolatokért Felelős Helyettes Államtitkársága – egyeztetve az Emberi Erőforrások Minisztériuma Szociális Ügyekért Felelős Államtitkárságával – az irányítása alá tartozó Civil Központokkal 2019 novemberében együtt ünnepelték meg a Szociális Munka Napját, ún. Szocioséta keretében oly módon, hogy valamennyi megyeszékhelyen és a fővárosban is főként középiskolás fiatalok bevonásával közösen látogattak meg civil szervezet által működtetett szociális intézményeket, ahol szociális dolgozók mutatják be tevékenységüket a diákok számára.

A Miskolci Egyetemmel közösen meghirdette „A civil szervezetek szerepe és lehetőségei Magyarországon. Miért érdemes fiatalon is civil közösségekben tevékenykedni?” címmel egy **új, szabadon választható egyetemi tantárgyat** a 2020/2021-es akadémiai év első szemeszterében, amely kurzus jelenleg is tart, 2020. november 9-től online módon. A tantárgy az egyetem bármely karának nappali vagy levelező szakos hallgatója által felvehető volt és 34 hallgató fel is vette. Az országban egyedülálló kezdeményezéssel a Miniszterelnökség Civil és Társadalmi Kapcsolatokért Felelős Helyettes Államtitkárságának célja, hogy nyisson a felsőoktatási intézmények felé, a Miskolci Egyetem

hallgatóit szeretnénk megismertetni a civil szervezetekkel, a „civiliséggel” és felhívni a figyelmüket a civil szervezeti tevékenységre.

Adventi Civil Börze (2020-ban a járványhelyzet nem teszi lehetővé a hagyományos adventi vásárok megtartását). A Miniszterelnökség a Civil Központok országos hálózatával együttműködve teret és lehetőséget biztosít a fővárosi és a megyei civil szervezetek karácsonyi időszakban zajló adománygyűjtéséhez egy új, rendhagyó módon, a civil információs portálon keresztül online térbe „költözve” az Adventi Civil Börze megszervezésével.

- Megvannak-e az eszközök, erőforrások, kvalitások, amelyek biztosítják a napi működést, a hitelességet a hazai civil szervezetek számára?

- Magyarország Kormánya az elmúlt évtizedben folyamatosan kiemelten kezeli a civil szektort és ennek megfelelően támogatja is. A KSH adatai alapján míg 2010-ben összességében 144 milliárd forintot fordított az állam a civil szervezetekre, addig ez az összeg 2018-ban 370 milliárd forintra nőtt, vagyis több mint 2,5-szeresére nőtt az állam által a civil szervezetekre fordított állami támogatás, ez adja a szektor összes bevételeinek 45,1%-át. Ez az arány 2016-ban még 40% volt.

A Nemzeti Együttműködési Alap (NEA), amely kimondottan a civil szervezetek szakmai programjainak és működésének támogatására létrehozott forrás, keretösszege míg a 2012-es indításakor mintegy 3,4 milliárd forint volt, addig 2021-re ez az összeg már közel 9,3 milliárd forintra nőtt.

A Civil 1% felajánlásának lehetővé tétele fontos lépés volt annak idején a civil szerveze-

tek és a személyi jövedelemadójuk felajánlásáról felelősen döntő állampolgárok számára, ugyanis így lehetővé vált, hogy az adózók minden adózási évben adójuk 1%-át felajánlják a tevékenységük, céljaik alapján szimpatikus civil szervezet számára, bármilyen többletköltség, anyagi teher nélkül. 2020-ban 28 ezer szervezet számára mintegy 9,7 milliárd forintot ajánlottak fel a civil szervezetek számára az adózók.

2020-ban elindult az 5000 fő alatti településeken működő civil szervezetek számára 5 milliárd forint keretösszegben egy új pályázat a Magyar Falu Program Falusi Civil Alap keretében a „civil közösségek tevékenységének támogatása”. A pályázat nyertesei épp a napokban kapják meg az elnyert támogatásokat. A program fókuszában a megfelelő helyi ismeretekkel, kötődéssel rendelkező, kis településeken működő, értékteremtő civil szervezetek támogatása állt.

Az anyagi források, támogatások évről évre történő növelése mellett fontos feladatnak tekintjük a civil szervezetek szakmai támogatását is. A 2012 óta működő, 2020. július 1-jétől új néven tevékenykedő civil közösségi szolgáltató központ, röviden civil központ hálózat pontosan ennek érdekében működik. A civil központok számára ettől az évtől egy új, 2022. december 31-ig tartó hároméves címbirtokosi időszak indult el.

- Van-e arra lehetőség – és ha igen milyen feltételekkel (pl. meghívásos pályázat) –, hogy kiemelt társadalmi ügyekben a hatékony megvalósításban közreműködő civil szervezetek számára hozzárendelt forrásként ún. céltámogatásra kerestet elkülönítsenek? Kinek, mit lehet ez ügyben tenni?

- A Nemzeti Együttműködési Alapban nincs lehetőség meghívásos pályázatra, a forrásfelosztásáról pedig jogszabály rendelkezik, ennek keretében belül a NEA kollégiumai dönthetnek kiemelt jelentőségű ügyeket érintő programok támogatásáról.

Prof. Dr. Kiss István
egyetemi tanár, kutató-orvos,
kuratóriumi elnök, A rák ellen,
az emberért, a holnapért!
Alapítvány



- Hogyan segíthetnek a jól informáltság kielégítésében a tematizált civil szervezetek?

- A civil szervezetek egyik legfontosabb feladata, hogy segítsenek hiteles és gyakorlatban használható információhoz jutni az embereknek. A helyes döntéseknek megfelelő információn kell alapulniuk. Ugyanakkor a civil szervezeteknek ennél jóval nagyobb felelősségük van. Nem csupán információkat kell szolgáltatni, hanem erősíteni kell az igényt arra, hogy mindenki a lehető legteljesebb mértékben kezébe akarja venni a saját sorsát. Ennek pedig része a felismerés, hogy az egészség a legfontosabb érték, és egész-

ségünkért elsősorban saját magunk vagyunk felelősek.

A tájékoztatás feladata ma egyrészt sokkal nehezebb, másrészt sokkal könnyebb, mint pl. az Alapítvány létrejöttének időszakában. Miért is? Azért könnyebb, mert a modern kommunikációs technológiák segítségével könnyű elérni az embereket. Így tehát lehet honlapot létrehozni, lehet elektronikus újságot készíteni (mint például az Életigenlők), lehet e-mailt írni, igénybe lehet venni különböző közösségi média felületeket, csatornákat. Színes, sokoldalú, friss, multimédiás tartalmakat lehet készíteni és közzétenni. Azt gondolom, hogy ezek közül a lehetőségek közül az Alapítvány jó néhányat kifejezetten hatékonyan és magas színvonalon alkalmaz.

Többek között ezért is nem bénult meg a tevékenységünk a koronavírus-járvány alatt. Miért nehezebb? Mert most nehezebb elérni az embereket, a személyes kontaktusok kialakításának lehetőségei erősen korlátozottak, nem lehet rendezvényeket szervezni. Most másképp kell működni, mint korábban.

Másrészt pedig mondtam az előbb: mert a modern kommunikációs technológiák segítségével könnyű elérni az embereket. Nemcsak nekünk, bárkinek. Ez jelent erős konkurenciát is, de az nem baj, csak ösztönöz. Baj viszont, hogy bárki bármit szabadon terjeszthet, hirdethet, a legnagyobb sületlenségeket és légből kapott állításokat is. Az óriási információdömpingből aztán nehéz lesz kiszűrni, hogy mi a hamis és mi az igaz.

Sokan annak hisznek leginkább, aki azt mondja, amit hallani szeretnének. Csodálatos gyógyulás, örök élet, ifjúság... Ilyen környezetben nehéz érvé-

nyesülni annak, aki minimum egy kisebb csodát nem ígér. És mégis. Nem szabad engedni a csábításnak, meg kell maradni a valóság és a szakmaiság talaján. Olyan biztos pontot kell képezni, amire számítani lehet. Amiről tudják, hogy hiteles. De mégis emberközeli.

Aktívan használni kell a modern technika lehetőségeit, de az ember maradjon mindig a központban.

- Mit tehetnek az egyes szektorok, hogy elérjük a potenciálisan veszélyeztetett populációt, hogy részt vegyenek szűréseken?

- Egy ideális világban mindenki sokat tenne, tehetne a szűrések előmozdítása érdekében. Az emberek felismerik, hogy hihetetlenül sokat tehetnek ezzel saját magukért, és keresik a lehetőséget, hogy minél több szűrővizsgálaton vehessenek részt. Az állami egészségügy minél könnyebben elérhetővé teszi a szűréseket, igazi szolgáltatóként viselkedik. A magánegészségügy anyagilag versenyképes szűrővizsgálatokat kínál. A munkaadók felismerik, hogy számukra is fontos a dolgozó egészsége, és az erre költött pénz jó befektetés. Ösztönzik a szűréseken való részvételt, kedvezményekkel, biztatással, szűrővizsgálatok szervezésével.

A civil szervezetek informálnak, segítenek eligazodni, tájékoztatnak. Sőt, maguk is szerveznek akciókat, szűrővizsgálatokat. Pontosan úgy, mint Alapítványunk. Elviszik a lehetőséget oda is, ahol amúgy nehezebben lenne hozzáférhető. A nagy szűrőkamion vagy szűrőbusz már önmagában is alkalmas arra, hogy felhívja a figyelmet arra, hogy itt most valami fontos történik. Az önkormányzatoknak is számos lehetősége

van, hogy ösztönözze a részvételt. Például egészségügyi szolgáltatókkal és civil szervezetekkel való együttműködésben.

Azt hiszem, egyelőre még nem ebben az ideális világban élünk. De törekedni kell rá, hogy minél közelebb kerüljünk hozzá. És minden kis apró lépés közelebb is visz, valóban!

- Hogyan tud bekapcsolódni a rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány a Nemzeti Rákellenes Programba?

- Nyilván azokon a területeken lehet bekapcsolódni, ahol igény van rá, és ahol az Alapítvány rendelkezik azokkal az eszközökkel, kompetenciákkal, hogy ezt meg tudja tenni. Véleményem szerint a legnagyobb szükség erre a primér prevenció területén van, mert az állami egészségügyben erre viszonylag kevés idő és lehetőség van. A Nemzeti Rákellenes Program számos elemet tartalmaz a prevenció területéről, de a részleteket illetően a terápiás vonatkozások a kidolgozottabbak. Ráadásul a primér prevenció jelentős részben nem igényel orvosi, szakorvosi kompetenciát. Meg kell találni mindazokat a pontokat, ahol kapcsolódni tudunk a Programhoz, és segíthetünk egyes elemeinek tartalommal való kitöltésében.

A szűrővizsgálatokról az imént már szóltam. Az eddigi szűrőprogramunk kiváló alapot ad arra, hogy e területen is együttműködés jöhessen létre akár kórházakkal, rendelőintézetekkel. Mindazonáltal a betegellátás területén is látok nagyon is értékes lehetőséget: az Alapítvány onkosegítói koncepcióját. Ez tökéletesen illik a Nemzeti Rákellenes Programba, és jelentős terhet vehetne le az onkológiai osztályokon dolgozó orvosok

válláról. Látni és láttatni kell, hogy ez nemcsak a betegeken, hanem az egészségügyön is segít, mérsékelve az orvosok terheit.

Rozványi Balázs

elnök,
Magyar Rákellenes Liga



- Milyen eszközök, stílus, kommunikációs tartalom kell, hogy szélesebb rétegekből részt vegyen a lakosság szűréseken?

- Azt tapasztaljuk, hogy a tudás önmagában nem indít jó cselekedetekre: sokszor van úgy, hogy a biztos jó választás tudatában sem azt választjuk, mert az kényelmetlen, nem trendi, meg különben sem így szoktuk csinálni. Sokkal többen ismerik a Nemzetközi Rákkutató Ügynökség Európai Rákellenes Kódexét, ami a rák kockázatát csökkentő szabályokat tartalmazza, mint ahányan életükben valóra is váltják azt. Mert ugyan, mit árt az a néhány cigaretta, meg igazán megérdemlem esztendőként azt a néhány sört (kupica pálinkát, pohár bort), mert kényelmesebb este lerogyni a tv vagy a számítógép elé, mint elmenni futni vagy gyalogni

egyedül, és most különben sincsen időm szűrésekre járni.

Azt tudjuk, hogy az autónkat érdemes évente elvinni szervizbe, hogy biztonságosan közlekedhessünk vele, hogy az okostelefonunkra, számítógépünkre le kell tölteni a frissítéseket, de azt folyamatosan halogatjuk, hogy évente egyszer elmenjünk orvosi kivizsgálásra, két-három évenként szűrésekre, pedig, ha üzembiztosan akarjuk futtatni magunkon az „appokat”, akkor ezek a karbantartások elengedhetetlenek. A tudatos számítógép-használó ügyel arra, hogy legyen a gépén tűzfal, vírusirtó, és az mindig legyen frissítve – de gondol-e arra, hogy a saját egészségének tűzfalai, vírusirtói a szűrések?

Az okostelefonunk, számítógépünk (mosógépünk, biciklink, autónk) karbantartására lényegesen több időt fordítunk, mint a saját egészségünkre. Pedig, ha ezek az eszközök a karbantartás hiánya miatt tönkremennek, vehetünk helyettük újat – ugyanezt a tönkrement egészségünkkel nem tehetjük meg.

Valahol belül ezt mindenki tudja, ha egyszer már végiggondolta, de ez a passzív tudás nem elég: valóra kellene váltani az életünkben. Felmérések mutatják, hogy az emberek többségét leginkább az érzelmeik motiválják. Egy jó, szűrésre buzdító kampánynak a tudás átadásán túl az érzelmekre kell hatnia, azokon keresztül kell cselekvésre indítani az embereket.

A kommunikációs csatornát tekintve pedig nagyon fontos a tömegkommunikációs eszközök, valamint a közösségi média használata, ezeken keresztül juthatunk el ugyanis a legtöbb emberhez, hiszen a mai kor emberei elsősorban ezeket használják.

- Hol tud bekapcsolódni a Rákellenes Liga a Nemzeti Rákellenes Programba?

- Egy átlagos évben az idén 30 éves Magyar Rákellenes Liga központja, Segítő Szolgálati és Alapszervezetei mintegy 1000 rendezvényt szerveznek. Nagyon fontosak a szűrések, személyes és online orvos-beteg találkozók, klubok, óvodai és iskolai programok, de országos szervezatként a legtöbbet önkénteseinken és tagjainkon keresztül tehetjük. A 37 alapszervezetünkben munkálkodó 400 önkéntesünk és 3500 tagunk a helyi lehetőségek és körülmények figyelembevételével tervezi meg és hajtja végre programjainkat. Ezek a programok elsősorban a megelőzést, a korai felismerést és a rehabilitációt szolgálják.

Országsszerte 75 klubunk működik, amik között vannak egy-egy betegcsoporttal foglalkozók, művészetterápiások, kreatív, mozgással vagy táplálkozással kapcsolatosak, lelki egészséggel foglalkozók. Önkénteseink, tagjaink végigkísérik a betegeket a kórházi felvételtől az osztályig, ott állnak a betegágy mellett, segítenek a rehabilitációban a gyógyulásig, és segítenek visszailleszkedni az egészséges életbe. A mostani rendkívüli helyzetet kivéve Segítő Szolgálatunk Budapesten, Debrecenben, Hatvanban, Miskolcon várják személyesen, mostanság telefonon, e-mailben a hozzájuk fordulókat.

Természetesen működik ingyenesen hívható Információs és Lelkiségi Szolgálatunk is a 06-80-505-675 telefonszámon. Mindenkit bátorítok, hogy ha segítségre van szüksége, forduljon hozzánk.

Dr. Vass László

Egészség Hídja Összefogás az Egészségért, a Mellrák Ellen Egyesület elnöke



- Az országos médiakampányok, a „rózsaszín rendezvények” a daganatmegelőzés egyik formájaként közismertek. Beépül-e a kampányüzenet napi szinten?

- Már a kérdés is arra utal, hogy ezek a „rózsaszín rendezvények” a megelőzés közismert formájává váltak. Kezdetben azonban, 2003-ban még sokan – az egészségügy dolgozói, munkatársai között is – értelmetlen, giccses, „amerikanizált” jelenségnek vélték ezeket. Kitartó makacssággal igyekeztünk változást elérni. Mára a rendezvények nem csak elfogadottak, de elvártak és optimizmust sugárzóak is. Bárki számára elérhető, valós ismeretanyagot tesznek érthetővé, napi személyes és társadalmi problémákat ismeretnek, vitatnak nyíltan. Hisszük, hogy nem csupán mi, a szervezők dolgozunk érte, de mindenki a részévé válik ennek a folyamatnak valódi munkatársunk is lesz. A betegekkel naponta történő akár szakmai akár laikus beszélgetések tartalma és tartalma

ma bizonyítják számomra, hogy a félelem csökken, az optimista elfogadás és eltökélt gyógyulási szándék növekszik. A szűrésen való részvételi arány még bőven növelhető, a felismert daganatok átlag-átmérőjének harmadával történt zsugorodása (25-ről 13 mm-re) bizonyítja mégis együttes összefogásunk értelmét!

Legfontosabb üzenetünk, hogy minden nő figyeljen magára és az egészségére, legyen éber a saját testében történetek követésében és soha-soha ne féljen, hiszen nincsen egyedül! Aki meghívót kap, menjen el mindenképpen mammográfiás szűrővizsgálatra és beszélje rá ugyanerre nőtársait is. Úgy gondoljuk, az elmúlt 17 év alatt, amióta az Egészség Hídja Összefogás a Mellrák Ellen Egyesület működik, mindenki tudja, hogy a rózsaszín szalag mit jelképez. Az emlőrák Magyarországon már nem stigma, az idejében felfedezett mellrákból meg lehet gyógyulni. Ez napi szintű üzenetünk, amit minden társunkká vált résztvevő hirdeti és képvisel!

- Hol tud bekapcsolódni az Összefogás a Nemzeti Rákellenes Programba?

- A Rákellenes Programhoz nagyon sok helyen csatlakoznak az üzeneteink: az egészséges életmód fontossága a konferenciáink előadásában és az online megjelenéseinkben egyaránt vezérfonalként jelenik meg. Buzdítunk erre gyógyult tagjaink, önkénteseink, képviselőink segítségével sportrendezvényeken, nem csupán szellemi, de fizikai megmérettetéseken is. Az egészséges nők figyelmét éberben tarjuk, hogy a meghívottak egyre nagyobb számban vegyenek részt a szervezett szűrésen, a megbetegedettek gyógyulásának példája kitartásunk állandó erőforrása.

A magyar kormányok majd 2 évtizede szervezik, szorgalmazták, egészségügyünk ugyanezen idő óta végzi magas szakmai és szervezeti szinten a nők számára a mellrák szűréseket. Egyesületünk nem hivatott gépeket venni, pénzt gyűjteni, de elkötelezett abban, hogy a társadalom és a politika erre áldozható pénzforsrait minél hasznosabban, gazdaságosabban és célirányosabban használjuk fel.

Dr. Prezenszki Zsuzsanna

pszichiáter, az Összehangolva – Gyógyít a képzelet! Alapítvány alapítója



- A segítő szakmák hogyan kapcsolódhatnak a daganat megelőzés szerteágazó területein?

- Sokat emlegetjük a „rák kezelését” a „rák megelőzését”, a „rák kiegészítő terápiás lehetőségeit”.

A helyzet az, hogy a „rák” maga is egy gyűjtőfogalom. Szerteágazó szövettani típusú, különböző szervet érintő, eltérő korú, nemű, általános egészségi állapotú személyt érintő, változatos biológiai viselkedésű be-

tegségi állapot összessége. Orvosilag talán túlzás, de az egyén szintjén igaz: ahány daganatos betegséggel érintett ember, annyiféle formája van ennek a fajta kórnak. Természetesen az az élettani eltérés, ami a sejteket, szerveket a daganatos betegség kialakulásakor jellemezi, számos általános tulajdonsággal írható le. Ezért van az, hogy az onkológiai eszközeivel minden daganattípus kezelhető – és kezelendő. Ezért van az, hogy egy fiatal, leukémiás kislánynál ugyanúgy működik a kemoterápia, mint egy idős kissejtes tüdőrákos férfi esetén.

Az egyéni megküzdés szintjén azonban már megjelenik az a különbség, ami érintett és érintett között van. Kinek-kinek más lehet a gyógyulási útja, és ez az egyéni megküzdési út az, ami egy fimon ráhangoltságot, sok-sok eszközt, széles és kiterjedt segítő hálót igényel.

Ahogy a daganatos betegség gyűjtőfogalom, ahogy a rák megjelenése ezerféle arcot ölt, úgy a kialakulás hátterében szerepet játszó tényezők is rendkívül sokrétűek. A rák kialakulásának okait illetően sok kérdés még megválaszolatlan, de azt már tudjuk, hogy életmódbeli tényezők – étkezés, mozgás, stressz-kezelés – szerepet játszik a megjelenésben és a betegségzajlásban is. A felvilágosítás, személetformálás, életmódbeli tényezők fontosságának hangsúlyozása, a káros szokások átalakítása, új készségek kialakítása számos terület együttműködését igényli a sikeres megelőzés területén.

- A komplementer medicina hiteles, hatékony ágazatai hogyan emelhetők be a hazai hagyományos medicina protokoll szabályai közé?

- Talán nem tűnik túlzóan optimistának, ha azt gondolom, ez a

folyamat már elkezdődött. A daganatos betegségek számának növekedése mindannyiunkra nagy terhet ró. Érintettek, hozzátartozók, gyógyítók egyaránt szeretnénk végleges és biztos megoldást találni a rák megbetegedési rátájának felfelé, életkori érintettségét tekintve vészjóslóan lefelé tendáló számadataira.

A modern onkológia a hagyományos orvosi terápiákon túl már most jó néhány egyéb lehetőséget beemelt gyógyító eszköztárába. Hazánkban kormányrendelet mondja ki, hogy az onkológiai osztályokon szükséges a pszichológus jelenléte. A betegség ténye önmagában egy alig vihető érzelmi súly, és nem kell pszicho-onkológusnak lenni ahhoz, hogy értsük: az, aki a sokszor nagyon megterhelő onkológiai kezelése mellett más egyéb lelki terhet is cipel – elvesztette a munkahelyét, egyedül neveli a gyermekét – sokkal nehezebben néz szembe a kór kihívásaival.

De a pszichológuson túl egy modern onkológiai osztály már alig képzelhető el képzett gyógytornász, dietetikus jelenléte nélkül. Sok kiegészítő terápiás vizsgálat szükséges még ahhoz, hogy tisztán lássuk a hatékony lehetőségeket.

Ezek a vizsgálatok egyre intenzívebben folynak, és ami a kutatási eredmények alapján bekerül az úgynevezett „bizonyítékokon alapuló módszer” kategóriájába, az hitelesen és hatékonyan alkalmazható. A jelenleg összegyűlt adatok alapján egyértelműen hasznosnak mondható a rendszeres – természetesen a beteg mindenkor teherbíráshoz alkalmazkodó – mozgás. Készültek érdekes vizsgálatok a jóga, relaxáció, meditáció hatékonyságát illetően, egyértelmű pozitív eredménnyel. Érdekesnek és fontosnak tartom, hogy

a kiegészítő terápiák leghatékonyabb formájának azok a teljes életmód váltást segítő, komplex interakciók bizonyultak, amik ötvözték a relaxációt, művészetterápiát, zene, meditáció, mozgás különböző formáit.

- Hol tud bekapcsolódni az Összehangolva – Gyógyít a képzeleted! Alapítvány a Nemzeti Rákellenes Programba?

- Nem véletlen választottuk ezt a nevet az alapítványunknak. Alapítványunk alapvető törekvése a daganatos betegség elleni küzdelem erőit – minden megjelenő szinten – „összehangoltá” tenni. Ezt képviseljük nem csak névválasztásunkban, de programjaink sokféleségével is.

Alapvető szándékunk, hogy abban a kemény kihívásban, amit a daganatos betegség jelent, (most online zajló) csoportjainkon eszközöket adjunk a szervezet erőinek összerendezéséhez, segítsük az érzelmi-fizikális működés-harmonizálást. Támogatjuk a beteget a gyógyulás útján, erősítjük a családot, a hozzátartozókat az új egyensúlyt kívánó helyzetben. Közelítsük orvos – és beteg szempontjait, segítsük a kölcsönös szótálalását, együttműködést. Szerepet vállalunk egy nagyobb közösség szintjén az egészségtudatos életmód kialakításában, népszerűsítésében. A megelőzést tekintve pedig az ártó tényezők csökkentésében, az ember és környezete kiegyensúlyozott viszonyának visszaállításában. Azt hiszem, az „Összehangolva – Gyógyít a képzeleted!” Alapítvány programjain keresztül hatékonyan tudja támogatni az érintetteket abban, hogy betegségükkel sikeresen küzdjenek meg, de a már gyógyultakat, illetve egészségeket is abban, hogy egészségüket megőrizték.

Szécsi Emese

mentálhigiénés szakember, a Zuglói Egészségfejlesztési Iroda munkatársa



- Mire fogékonyak az emberek, ha egészségük megőrzéséről van szó?

- Alapvetően személyiségükből fakadóan vannak, akik tudnak hosszútávban gondolkodni és vannak, akik nem. Az egészségmegőrzés kapcsán ez kulcskérdés, hiszen ez minden esetben egy hosszú távú projekt, időt, pénzt, energiát kell befektetni s nem azonnali eredményt ad. A mai instant világ nem kifejezetten támogatja ezt a folyamatot, de hogyha a kellő tudása megvan az embereknek arról, hogy hogyan maradhatnak egészségesek és kellően tudatosan akkor nagyon sokat tehet magáért. Ilyen szempontból szerencsésebb helyzetben vannak, akik nem rövid távban gondolkodnak, de a másik csoportnak sem lehetetlen küldetés ez, csak nagyobb odafigyelést igényel. Az egészség, mint tudjuk nem csak a fizikai egészséget foglalja magába, hanem a lelki-mentális- és szociális jólétet is.

A munkám során azt tapasztalom, hogy az egészségmegőrzés és az ezzel kapcsolatos tevé-

kenységek egyre népszerűbbek. Hogyha a fogékonyaságot nézzük, akkor nem lehet kikerülni azt a fontos dolgot, hogy minél fiatalabb életkorban ismerkedünk meg az egészséges életmód ismerveivel, annál nagyobb valószínűséggel épül be a hétköznapi rutikon közé. Emiatt a gyerekek egy nagyon fontos korcsoport, akik egészen fantasztikusan fogékonyak csak tudni kell az ő saját nyelvükön és szintjükön átadni az információkat. Nem csak a gyerekek, de a felnőttek is szeretik a kézzel fogható dolgokat, ezért a fizikai egészségükért azt gondolom könnyebben tesznek. Gondolok itt arra, hogy egyre többen sportolnak és figyelnek arra, hogyan táplálkoznak.

A rohanó világunkban sokszor hajlamosak vagyunk elszállni magunk mellett s itt arra gondolok, hogy a lelkünkkel, a mentális egészségünkkel nem foglalkozunk eleget, ez annyira nem kézzel fogható. Pedig a jó fizikális közérzetnek az alapja a jó lelki és mentális egészség. Azt tapasztalom, hogy egyre többen nyitottak már arra, hogy ezeket a területeket is támogassák saját magukban. Az Iroda működésénél nem látok éles különbséget az érdeklődést tekintve a sport és táplálkozás, illetve a mentális egészséget célzó programok között. Számtalan pozitív tapasztalat van arról, hogy az emberek fogékonyabbak, mint elsőre gondolnánk. De a fogékonyág növelése is az egészségnevelés része kell, hogy legyen azt gondolom.

- Mit tehet az egészségtudatos egyén saját magáért?

- Nagyon sokat. Az egészségtudatos egyén olyan információk birtokában van, amelyeket tud és akar arra hasznosítani, hogy egészséges maradjon. Komplexen tekint magára és érdeklik a részletek.

A legtöbbet azzal tehet mindenki, ha szereti magát, hiszen akit szeretünk, azért legtöbbször bármit megteszünk, hogy jól érezze magát. Az egészség szempontjából előnyös egoistának lenni, ezalatt azt értem, hogy nagyon fontos, hogy ismerje fel az egyén a szükségleteit, ami lehet fizikális és mentális síkban is, ezeket tudja és merje is kommunikálni kifelé. Amit fontosnak tartok még, hogy merjen megengedni magának dolgokat, például: rendszeresen sportolni járni, reggelente gyümölcscsel indítani napot, egy órát rászánni csak saját magára egy nap, pihenni napi 8 órát, olyan hobbit találni, amiben örömet lel, szociális kapcsolatait fenntartani, érzéseit kifejezni, időt szánni a főzésre, egészségesen táplálkozni, ebéd-időt tartani, szeretni és szeretve lenni stb.

A másik nagyon fontos, hogy ismerje saját magát, a saját működését, aminek része például a saját határok ismerete és ezek tiszteletben tartása és mások általi tiszteletben tartása is.

- Hogyan segítenek ebben az EFI-k, van-e kapcsolódási pontjuk Nemzeti Rákellenes Programba?

- Mondhatni a rákmegelőző életmódot támogatja minden programunk. Egészen komplex módon foglalkozunk az egészséggel. Elsődleges prevencióban számtalan mozgás- és táplálkozási program, illetve mentális egészségre koncentrált tréning, egészségnevelés, alkohol-dohányzás-drog prevenciók program érhető el. A dohányzás-leszokás támogatás kiemelt programjaink közé tartozik, ahogy a szűrésekre történő mozgósítás, illetve szűrő- és egészségnapok szervezése is, hiszen az időben felismert elváltozások életüket menthetik meg.

Prof. Dr. Hegyi Gabriella

egyetemi tanár, orvos, a Magyar Integratív Medicina Szövetség elnöke



- Milyen lobbierje van a hazai érdekérvényesítő szervezeteknek egy törvény kidolgozásában, a szabályozásban érintettek számára történő helyes értelmezésében?

- Sajnos, ezek az idők nem kedveznek a hazai szakmai érdekegyeztetésnek, hiszen a szakmai Kollégiumi Tagozatok újrászervezése során is a szakminiszter nem tartotta szükségesnek az Integratív Medicina Tagozat újbóli működésének elindítását.

Felettünk és helyettünk döntöttek a döntéshozók, sajnos. A MIMSZ megalakításával éppen az a célunk, hogy ezen nem kevés képviselővel rendelkező szakmai réteget képviseljünk és velünk együtt, értünk, velünk egyetértésben történjenek az intézkedések.

Mintegy 35.000-en tettek vizsgát (ÁEEK vagy egyetem) akik hitelesen tudják gyakorolni ezt a szakmát.

- Van-e lehetősége a MIMSZ-nek lépéseket tenni a hiteles

komplementer gyógymódok elismertetésére, a hazai orvosi protokollba építésére? Volt-e szó erről a MAOT legutóbbi november elején rendezett konferenciáján? Milyen előrelépések várhatók a konferencia után?

- Most volt a Magyar Akupunktúrák Társaság XXXVI. konferenciája, amelyet együtt szerveztünk a Kínai partneregyetemünkkel, a Hebei United University of Science and Technology-val és a Pécsi Egyetem Konfuciusz Intézetével. Több mint 120 érdeklődő jelentkezett be hivatalosan az akkreditált, pontszerző konferencia előadásaira és ez jelentős érdeklődő réteget jelent. Sok mindenről volt szó a 11 órát felölelő 2 napos tudományos programban: diétetika, életmód,

táplálkozás, vitaminok nyomelemek és természetesen a HKO is... A konferencia első pozitívuma az volt, hogy megmutassuk, hogy vagyunk, dolgozunk és eredményeinkről tájékoztatást adjunk egymásnak és az érdeklődőknek. A törvényalkotás és módosítás ideje most nincs itt, de reménykedünk, hogy azzal, hogy életjelet adunk ebben a nehéz, mindenkit stresszelő COVID-os időszakban- ez mindenképpen pozitívumnak értékelendő.

- Van-e a közeljövőben esély a hazai integratív medicina létrejöttének, a Nemzeti Rákellenes Program életbelépése segítheti-e ezt a folyamatot?

- Az Integratív medicina létező entitás, sok helyen – így Pécsen az egyetemen is egyetemi tanszékekkel rendelkező,

tudományos eredményeket is felmutatni képes szakma. Nem figyelembe venni, eltiporni azért nem lehet, mert a betegekben és egyes elköltezett orvosokban, akik természetes gyógymódokat is ismernek, és él az akarat a törvényes további szabályozásra, ellenőrzésre és a kontrollált, megbízhatóságot is jelentő munkára.

A nemzeti rákellenes programban látom a helyünket és úgy tartom, hogy helye van és értelme is olyan beavatkozásoknak a programban, amelyek nemcsak a megelőzést, hanem a már kialakult betegség lefolyását, a gyógyszerek mellékhatásait is képesek mérsékelni, ezzel is emelve a betegek életminőségét.

Vajda Márta

HUMANIQUUM
Kapszula és Szirup

Huminsav és fulvosav tartalmú étrendkiegészítő, máriatövis mag kivonattal és C-vitaminnal. Betegség utáni lábadózásához. Ásványi anyagok és nyomelemek pótlására, a szervezet tisztítására, az immunrendszer erősítésére, a szellemi és fizikai teljesítőképesség javítására.

ÚJ!

ARTEMIZIA

Az artemisinin tartalmú antioxidáns hatású folyékony étrendkiegészítő E-, A- és D-vitaminokkal, valamint a VasMenta liposzómás vastartalmú folyékony étrendkiegészítő célzott immunerősítésre alkalmas kombináció.

Keresse bio- és gyógynövényboltokban, patikákban, drogériákban és online webáruházunkban!
www.hymato.hu

Legyen gyermeked! ...természetesen

www.revitalitybaby.hu

Termékenység optimalizáló program természetes módszerekkel

REVITALITY BABY

MATRIX

Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot! kerekasztal-beszélgetés

tudósítás

A TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2019-00555 program keretében az „Innovatív életmódvezetési és egészségfejlesztési közösségi programok szervezése - egészséges gyermekből – egészséges felnőtt” sorozatában egy különleges alkalomra kapott meghívást 35. jubileumi évében A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány. Ez év november 6-án Gyöngyösön a Mátra Honvéd Kaszinó adta a helyszínt a rendhagyó kerekasztal-beszélgetéshez.

A 2,5 órás kerekasztal beszélgetés főbb kérdései

Hogyan lehetséges az embert teljes egészében, azaz holisztikusan vizsgálva gyógyítani?



A komplementer medicina hiteles, hatékony ágazatai hogyan emelhetők be a hazai evidence based medicina (EBM) gyógyászat protokoll szabályai közé?

A meghívott szakértők 4 pilér – jó kormányzás, jól működő

szakmai-gazdasági környezet, összefogni tudó civil szervezetek és média – mentén járták körül a kérdéseket és a helyi adottságokat és a Nemzeti Rákellenes

Program hatékony megvalósulásában való együttműködés lehetőségeit.

A kerekasztal beszélgetésben részt vettek: **Kárpáti István** alpolgármester, **Dr. Karácsony Ferenc** holisztikus szemléletű orvos, **Dr. Szabóné Maszler Judit**

pszichológus, **Rozványi Balázs**, a Magyar Rákellenes Liga elnöke, **Aradi Mária** közösségi civil-szervező, **Ebeszkorn Tamás** Gyöngyös Hírei újságírója és a program moderátora, **Vajda Márta**, A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány igazgatója.

A „Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot!” rendezvény nulladik ösbemutató rendezvényén közösen megfogalmazott állásfoglalás elhangzik majd a 2021. április 8-9. között megrendezésre kerülő országos konferencián: „Az EGÉSZSÉG az, ami alkalmassá teszi az embert arra, hogy aktív szerepet játsszon a társadalomban, egyben képesé teszi a társadalmat arra, hogy kulturálisan és gazdaságilag is virágozzék. Profi kommunikáció és jól megfogalmazott, összehangolt célok, és ezek mentén együttműködni tudó partnerek kellenek, ha közügyekről van szó, mert a közös ügyben a megnyilvánulásuk csakis akkor lehet hatékony. A közösségi média eszközeivel ma sokat tehetünk, hogy társadalmi kampányok üzenetei folyamatosan jelen legyenek a köztudatban. Kellenek hozzá ügymenedzselő PR-esek, jól működő civil szervezetek, kellenek hozzá programok, jó tartalmak, kellenek hozzá „népszerű ügyvivők”, „ismert arcok”, és médiafelület.”

Egészségmegőrzés a legfontosabb!

5 településen idén ősszel is jártunk az egészségvirággal

A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány Könnyek helyett... szűrések! őszi programsorozata öt helyszínen került megrendezésre. A járványügyi előírások – távolságtartás, maszkviselés, kézfertőtlenítés – betartásával sikeresen lezajlott az eseménysorozat.

Könnyek helyett... szűrések! címmel rákellenes egészségmegőrzésre irányuló programunkkal csatlakozunk a kormány „Helybe visszük a szűréseket! c. programjához, amelyben együttműködő partnerei va-

egészségügyi szakdolgozók, életmód-tanácsadók, egészségfejlesztési irodák (EFI), helyi civil szervezetek, és a média. Együttműködő partnerünk a Béres Alapítvány volt.

Minden helyszínen Béres



gyunk a Nemzeti Népegészségügyi Központnak.

Az öthelyszínes díjmentes szájúregi és bőrrák szűrőprogramot 2020. szeptember 5 – október 17. között szerveztük meg, amelynek minden állomásán védnökséget vállaltak polgármesterek, együttműködő partnereink voltak szakorvosok,

Cseppet, Életigenlők magazint, „InBody” általános állapotfelmérést – BMI, zsigeri zsír, testtömeg-index méréseket –, dietetikai és rákmegelőző tanácsadást, hűtőmágnest, a 2020-ban 35 éves A rák ellen... Alapítvány kétfunkciós jubileumi golyóstollát és frissítőt kapott minden egészség tudatos résztvevő.

Szeptember 5.
Budapest XXI. Csepel,
Görgey Artúr tér 8.

Együttműködő partner: Tóth Ilona Egészségügyi Szolgálat

216 rákszűrés történt, 51 fő végeztette el az általános állapotfelmérést. Rosszindulatú daganatkiszűrés nem történt. A korosztály vegyes volt, fiatalok 15%, a középkorosztály 35%, míg az idősebbek 50%-ban vettek részt. A nemek aránya 40-60%.

Szeptember 12.
Eger, Nemzedékek tere

Együttműködő partner: Zöldpanel Egyesület

226 rákszűrés történt, 95 fő végeztette el az általános állapotfelmérést. (nem működött aznap a buszban a nyomtató, így gyorsabban haladt a vizsgálat, a fontosabb értékek elmondásával) Rosszindulatú daganatkiszűrés nem történt. A korosztály vegyes volt, fiatalok 5%, a középkorosztály 35%, míg az idősebbek 60%-ban vettek részt. A nemek aránya nők 30% férfiak 70%.

Október 3.
Gödöllő, Szabadság tér

Együttműködő partner: Magyar Rákellenes Liga Gödöllői Alapszervezete

216 rákszűrés történt, 52 fő végeztette el az általános állapotfelmérést 11 főnek teljesen rendben voltak a testösszetétel értékei. Rosszindulatú daganat-



kiszűrés mindkét rákszűrésen történt, időben észrevették, így biztonsággal eredményesen meggyógyítható.

Két bőrdaganatot (nem melanoma, nem képez áttétet) és 3 daganatmegelőző állapotot (anyajegy elváltozásból eredő) szűrt ki a bőrgyógyász és egy főnél talált rosszindulatú daganatot a fogorvos. Mindenkit elláttak rákmegelőzésben fontos tanácsokkal a szakorvosok. A korosztály vegyes volt, fiatalok itt jóval többen érkeztek örömkökre 25%, a középkorosztály 35%, míg az idősebbek 40%-ban vettek részt. A nemek aránya nők 40% férfiak 60%.

Október 10. Révfülöp, Könyvtár mellett

Együttműködő partner, támogató: Révfülöp Nagyközség Önkormányzata

140 rákszűrés történt, 42 fő végeztette el az általános állapotfelmérést 19 főnek teljesen rendben voltak a testösszetétel értékei. Rosszindulatú daganatkiszűrés a szájüregi rákszűrésen történt, időben észrevették, így eredményesen gyógyítható. Mindenkit elláttak rákmegelőzésben, egészséges életvitelben

(étkezés, mozgás, szemléletmód) fontos tanácsokkal a szakorvosok és az életmódtanácsadó.

A korosztály vegyes volt, fi-

atalok 15%, a középkorosztály 35%, míg az idősebbek 50%-ban vettek részt. A nemek aránya nők 30% férfiak 70%. Az Alexander-technika testhasználat analízis során feszes izomzat volt jellemző, főleg a sok vidéki munkából adódóan. 6 főnél konkrét mozgásszervi panasz volt, aminek javítására tanácsot kaptak az Alexander-technika tanártól.

A rák ellen... Alapítvány reformkonyha programja keretében megkóstolhatták a résztvevők az őszi ízeiben, színeiben gazdag menüsört.

Október 17. Pécs, Széchenyi tér

Együttműködő partner: Pécs Megyei Jogú Város Önkormányzata



108 vizsgálatot végeztünk el. Rosszindulatú daganatkiszűrés a szájüregi rákszűrésen történt. Az általános állapotfelmérés során 3 főnek teljesen rendben voltak a testösszetétel értékei 10 főnek a zsírszűrési értéke volt 10-en felüli, 1 főnek 20 fölötti extrém magas. Mindenkit elláttak rákmegelőzésben, egészséges életvitelben (étkezés, mozgás, szemléletmód) fontos tanácsokkal a szakorvosok és az életmódtanácsadó. A korosztály vegyes volt, fiatalok 15%, a középkorosztály 55%, az idősebbek 30%-ban vettek részt. A nemek aránya teljesen kiegyenlített volt nők 50% férfiak 50%. A rák ellen... Alapítvány reformkonyha programja keretében megkóstolhatták a résztvevők az őszi ízeiben, színeiben gazdag menüsört

*

Köszönjük a velünk dolgozó orvosoknak, egészségügyi szakasszisztenseknek a munkát!

Köszönjük a Nemzeti Népegészségügyi Központ



munkatársainak az együttműködést, hogy a modern, jól felszerelt szűrőbusszal támogatták a szűréseinket!

Köszönjük az Emberi Erő-

források Minisztériuma és a Miniszterelnökség támogatását, amellyel szűréseink színvonalasan megrendezésre kerülhettek idén is!



Világelső a deutériumcsökkentésben

PREVENTA
csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz



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

További információ, online megrendelés: www.preventa.hu

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

www.preventa.hu

Védtelen férfiak

konferencia tudósítás

VÉDTELEN FÉRFIAK címmel november végén útjára indult egy online videó sorozat, a Férfiak Klubja és a Nemzetközi Andrológiai Stúdium Alapítvány (NASTA) közös első projektjeként.

A sorozat alapvető célja, hogy egy könnyen érthető és átfogó tudásanyag átadása által olyan ismereteket szerezhessenek a résztvevők, melyek komoly segítséget jelentenek a férfi-egészség megőrzésében és helyreállításában.

Tudatformáló előadásainkban fel szeretnénk hívni a figyelmet, hogy a társadalmi körülmények és a környezeti hatások az elmúlt három évtizedben drasztikusan

leginkább beintegrálható technikákat, amik által könnyebben és gyorsabban tud majd alkalmazkodni szervezete a megváltozott körülményekhez.

A magyar férfiak körében a nemzőképtelenek aránya rohamosan nő, drasztikusan emelkedik a szexuális problémákkal küzdők száma, és egyre többen szenvednek az időskori prosztata bántalmaktól is. A Merle-i vízió

Biológiailag a férfiak életük végéig nemzőképesek! Mégis számtalan problémával küzdenek életük folyamán, és bár freudinak tűnik a kijelentés, de ezek gyökere minden esetben kapcsolódik valamilyen formában a nemiséghez. A pubertás kortól kezdve az életük végéig felmerülő szexuális problémák, a férfivá válás, a nemzőképesség kérdése, a változókör és az azt követő időszak mind-mind olyan élethelyzetek, ahol az aktuális nemiséggel kapcsolatos gondok meghatározóan befolyásolják az életminőséget.

Világszinten neves és elismert



megváltoztak, s ezek szó szerint romboló hatással vannak a férfiak megtermékenyítő képességére. Abban szeretnénk segíteni, hogy ki-kik megtalálja az életébe

férfiak nélküli világa nyomasztó jövőképet fest, de ha ilyen iramban nő a tendencia, akkor rövid időn belül a valósággá válhatnak az író sorai.

előadásaink átfogó képet adnak a férfi anatómiai, pszichológiai és szexuális működéséről. Kerülve a szakmai merevséget, közérthető nyelven beszélnek a testi,

pszichés és energetikai felépítésről, és a felmerülő problémákra olyan otthon, saját időbeosztás és ritmus szerint végezhető egyszerű megoldásokat ajánlanak, amelyeket alkalmazva a férfiaság kiteljesedhet és korhatár nélkül fenntarthatóvá válik.

A demográfiai mutatók kedvezőtlen irányba fordulása miatt kiemelt társadalmi érdek a születésszám növelése. Napjainkban Magyarországon a meddő pároknál a gyermektelenségért 40%-ban a férfiak felelősek. Sürgetőnek látjuk a társadalom figyelmét felhívni a férfi termékenység fenntartásának és a szexuális diszfunkciók elkerülésé-

nek lehetséges módszereire.

Fontos ezekről tudnia minden nagyapának, apának, de különösen a férfielet küszöbén álló fiatal fiúknak. Érdemes részt vennie ugyanakkor minden nagymamának, feleségnek és anyának is, akik meghatározó szerepet töltenek be a férfiak életében. Itt megtudhatják, mit tehetnek a szerelmük, társuk, fiaik, unokáik egészségéért, testi és mentális jólétéért.

Senki nem tud helyettünk cselekedni! Szakembereink is csupán annyit tesznek, hogy elmagyarázzák a férfi test sajátos működését és a résztvevők kezébe adják a tudást, azokat a módszereket, amelyek alkalmazásával

optimalizálhatják a saját maguk, vagy fiaik férfierejét.

A programban előadó orvosok és kutatók az elmúlt évtizedekben azt tapasztalták, hogy munkájuk eredményei nem jut-



Dr. Kiss Gergely

nak el az emberekhez, pedig ŐK a legfontosabbak számukra. Ezért most formabontó módon nem egy orvosi konferencián, egymás közt vitatják meg a fenti kérdéseket, hanem közvetlenül a programban résztvevőkkel osztják meg tudásuk legjavát, így azok átfogó ismereteket szerezhetnek nemcsak reproduktív szerveik működéséről, hanem a test EGÉSZségének fontosságáról is. Megmutatjuk azokat a módszereket, amik segítségével optimalizálható a reproduktív rendszer működése, ezáltal a férfiak életük végéig életerősek és szexuálisan aktívak maradhatnak.

Decemberben egy összművészeti megmérettetést is kihirdetünk „A férfi a művész szemével” címmel, melyről bővebben: a <https://vedtelenferfiak.hu> weboldalon tájékozódhatnak a kedves érdeklődők.

Előadók:

- Dr. Erdei Edit – andrológus, a NASTA alapítója
- Klettner Anikó – szexuálp-szichológus, klinikai szakpszichológus
- Bedő Imre – Férfiak Klubja alapító, elnök
- Lednyiczky Gábor – Klinikai biokibernetikus
- Gerely Miklós – Hipnoterapeuta, NLP szakember
- Ágh Csaba – személyi tréner
- Káplár Kornél – Tao chikung oktató
- Zsenits Ákos – Genitális torna oktató

Az eseményről bővebben a vedtelenferfiak.hu weboldalon tájékozódhatnak. Facebook oldalunk: Védtelen férfiak – minden a férfiakról, amit eddig-nem mertél megkérdezni.

Nagykövetünk:

Kiss Gergely – háromszoros olimpiai bajnok magyar vízilabdázó (2000, 2004, 2008)
A Magyar Köztársasági Érdemrend tisztikeresztjének díjazottja (2000)
Budapest díszpolgára (2008)

Házigazda:

Lovász László – magyar televíziós, rádiós producer és műsorvezető, Televíziós Újságírók Díj elismerést kapta a Legjobb „talkshow” kategóriában (2020)

Együttműködő partnereink:

Bedő Imre – Férfiak Klubja alapító, elnök – www.ferfiakklubja.hu

Majoros Áron Zsolt – szobrászművész – majorosaron.hu
Életigenlők médiaportál – eletigenlok.hu

www.matrixholistic.hu
[revitality.hu](http://www.revitality.hu)

Támogatók:

<https://www.facebook.com/santejuicebar11>

<https://www.facebook.com/OrganikusFarm>

<https://szuzviz.hu/>

<https://www.erdelyiphotowork.com/>

<https://info.bmc.hu/index.php?node=artists&table=ZENESZ&id=3209>

Beszéljünk a férfiakról!

gyógyítható a férfimeddőség

Arany középút... Nyolc óra munka, nyolc óra pihenés, nyolc óra szórakozás... Mindenre kellő időt szánni, megadni a módját evésnek, alvásnak, pihenésnek. A valódi, igazi élethez elengedhetetlen, hogy ne csupán testben, hanem lélekben is egészségesek legyünk. Szórakozzunk, nyugodt legyen a pihenésünk, legyen örömteli elfoglaltságunk, teljesíthető célunk. Mindennek rendelt ideje van. Dr. Erdei Edit urológus-andrológus szakorvos a mértékletességet, az önmegtartóztatást tanácsolja a teljes élethez. Interjú a férfimeddőségről...

– Miként került kapcsolatba ezzel az egyedülálló szakterülettel?

– 1973-ban végeztem a Debreceni Orvostudományi Egyetemen, ahol pályakezdő orvosként 6 évet töltöttem el. Itt ismerkedtem meg az andrológiával is az urológia mellett. Az andrológiai tanulmányok manapság már az urológiára épített szakvizsgaként folytathatók, mert 2004-től intézményesítetté vált Magyarországon. Így én a kezdetektől erre a férfiakkal foglalkozó szaktudományra fordítottam a figyelmemet. Napjainkban

nagyon dinamikusban fejlődik ez a tudományterület. Kutatom és gyógyítom is a férfibetegségeket az urológia, és az andrológia területén is. Amikor én a Debreceni Orvostudományi Egyetemen kezdtem az első kutatási terület, amiben részt vettem a spermiumok mélyfagyasztása volt.

– Manapság gyakran felvetődő kérdés a népességfogyás...

– Igen, hogy a médián keresztül minden nap hallhatunk ehhez a tudományághoz kapcsolódó híryanagot. Nagyon jelentős probléma a népességfogyás, gyakori az



efféle hír: a gyermekvállalási kedv csökkent. Nem arról van szó, hogy a gyermekvállalási kedv csökkent volna, hanem a megszülető gyermekek száma csökkent jelentősen, aminek elsődleges oka mind a nőknél, mind a férfiaknál a meddőség arányának növekedés és ezzel egyidejűleg a gyermekvállalás későbbi időpontra tolódása.

– Mire vezethető vissza a férfimeddőség kialakulása?

– A meddőség nagyon bonyolult, sokrétű kérdéskör, többféle oka lehet. A legáltalánosabb probléma maga a helytelen életmód és a nem megfelelő környezet. Persze van genetikai háttere is, de az nagyon csekély, csupán pár százalék.

– Ha a kiváltó ok életmódbeli sajátosságokkal hozható összefüggésbe, akkor ezek szerint azokon kell változtatni. Mostanában szinte divat jól kinézni, különböző alakformáló, testépítő szereket szedni. Vannak, akik ezt tovább fokozzák, akár hormonszintetikus készítmények rendszeres szedésével. Sokan bele sem gondolnak abba, hogy ezek a szerek később valamilyen mellékhatásként ép-



pen a férfimeddség kialakulásában játszhatnak fontos szerepet. Erről milyen tapasztalataid vannak?

– Szerintem a tények nem megfelelő ismeretéből adódnak a fent említett problémák. Kiegészítő szereket használnak a fiatalok, zömmel valóban alakformálókat, izomnövelőket.

Nagy probléma, és kiemelt veszélyt jelent, hogy azok a férfiak, akik így akarnak sportos, egészséges alakot, sokszor nem megfelelő helyről szerzik be ezeket a kiegészítőket. Így nincs kellő in-

például a Klinefelter –szindróma, vagy a Cystás fibrosis.

– Az ondóból hogy állapítható meg, hogy rejt-e magában kromoszóma-rendellenességet? Van-e szűrése a férfimeddségnek?

– A WHO előírja az 5 M/ml spermium koncentráció alatt a kariotípus vizsgálatot és az AZF mikrodéláció vizsgálatát (az Y kromoszóma hosszú karján lévő génszakaszok). A férfiak sokkal kevésbé orvoshoz járók, mint a nők. Ez megmutatkozik fiatal korban is. Sokáig úgy vélekedtek, hogy a te-

vezethető, hogy a férfiak a terméts koronái. Meg sem fordul bennük, hogy lehet náluk valami probléma...

– Nem a szervi eltérés a fő gond, mert ez a legtöbb esetben orvosolható. Azonban egy folyamatos stresszes életmód vagy egyéb súlyos lelki tényezők, bizony komoly betegséget okoznak és nehezítik a gyógyulás folyamatát.

– A nők, a sikeres fogantatás érdekében bármilyen vizsgálatnak alávetik magukat. A férfiaknál egy kicsit más a helyzet. Emiatt a párok között akár egyfajta konfliktushelyzet is kialakulhat...

– Ez valóban így van. 1985-86-ban készült egy statisztika. Akkor Magyarországon a Család – és Nővédelmi Tanácsadó keretében működött a meddséggel kapcsolatos kivizsgálás. 8500 körül volt a meddségi problémával megjelent nők száma, miközben a férfiaké csupán 2000. Azt hiszem, ez a számadat magáért beszél.

– Gyógyítható-e a férfimeddség?

– Az elsők közt voltam, akik hivatalosan foglalkoztak ezzel a kérdéssel. Határozottan állíthatom, hogy igen, gyógyítható. Ahogy fejlődtek a diagnosztikus és terápiás lehetőségek, úgy lett egyre több mód a férfimeddség kezelésére. Kezdetben szinte csak a gyulladásos betegségekből adódó meddség antibiotikummal való kezelése volt megoldható. Már a diagnosztika megállapítása is jelentős problémát okozott.

– Milyen diagnosztikai eljárások léteznek ezen a területen?

– Többféle. Első a sperma-analízis, az a nagy vízválasztó, hogy találunk-e ondósejteket az ondóban vagy nem. Ez a probléma alapköve. Aztán jön a vérvizsgálat, amivel a bizonyos általános paramétereket és a szükséges hormon-háttér tudjuk ellenőrizni, azon kívül az

ultrahang-diagnosztika – a heréről beszélünk -, van-e valami olyan eltérés, ami azt bizonyítja, hogy itt a meddségnek valamilyen formája vagy a kezelésnek a lehetősége fennáll.

– Jónak tartanád-e, az iskola-fogászat mintájára, hogy az iskolás korosztály körében ezeket a szűréseket is elvégezzék? Akkor időben kapna a fiatal képet arról, hogy ne kezdjen olyan szerekhez nyúlni, ami fokozná a hajlamokán a későbbi meddség kialakulását?

– Igen, jó volna, egy megfelelően összehangolt rendszerben.

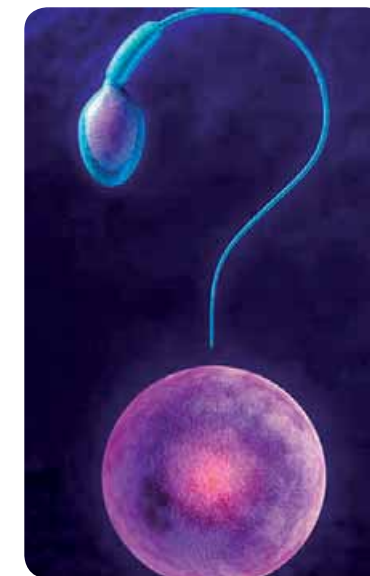
– Milyen fázisokból áll a gyógyítás? Pszichoterápiaként kell elképzelni vagy valami másfajta terápiaként?

– A gyógyítás teljes spektrumában gondolkodunk, amibe beletartoznak a különböző táplálék-kiegészítő szerek, gyógyszerek alkalmazásától egészen a bonyolult műtétekig minden. A műtéti területet, operatív andrológiának nevezik, ezzel is kifejezve azt, hogy benne van a műtét lehetősége is a gyógyításban. Régebben, aki andrológus volt, nem nagyon operált, mert nem voltak kialakult technikák, mivel az is nagyban függ az eszköz-háttértől. Az nagyon lényeges, hogy milyen finom eszközzel, milyen finom fonallal, milyen viszonyok között történik a műtét. Ha például egy ondóúti egyesítő műtétről vagy egy mikro-sebészeti hereműtétről, mikro-sebészeti Varicocele műtétről beszélünk, akkor ott a gyógyulást egyértelműen az fogja meghatározni, hogy mennyire finom eszközökkel történik a beavatkozás. Azt természetesen mondanom sem kell, hogy nagy jártasságúnak kell lenni a sebésznek.

– Milyen műtéti eljárások vannak, amiknek a hazai bevezetésében úttörő szerepet vállaltál?

– Több olyan műtéti típus is

volt, amit hazai körülmények között én alkalmaztam először, ezek közül ilyen volt a kétoldali, úgynevezett többszörös (multifocalis) here-biopsziának a végzése. Ezt 1993-97 körül vezettük be Magyarországon, aztán egy következő lépés volt a Varicocele műtétek mikro-sebészeti megoldása és azon kívül az ondóúti rekonstrukciós műtétek. Mindig van egy apró lépésnyi fejlődés. A mikro-sebészeti megoldás eredményesebb, mint a hagyományos műtéti terápia. Ilyen új eljárás volt még az elektro-ejakulációs technika, ami nagyon sok gerincsérült fiatalembert segített a gyermekáldáshoz.



– Összefüggésbe hozható-e a nem kezelt férfi-meddség egy későbbi lehetséges daganatos betegséggel?

– Igen, ez előfordulhat. Ennek megelőzésére kiemelten fontos, hogy férfimeddség gyanúja esetén minden esetben sor kerüljön andrológiai vizsgálatra!

– A komplementer medicina alkalmazható-e ezen a területen?

– Igen. Régóta alkalmazom is. Mivel különbözőek vagyunk, többféle típusú gyógymód ajánlott. Mint tudományos fokozattal

rendelkező orvos hangsúlyozom: egymást kiegészítve, és nem helyett! A történelmi fejlődés során a nyugati és a keleti orvoslás nagyon eltérő utat járt be. Ám külföldi tapasztalataim megerősítettek, hogy a módszerem helyénvaló.

– Mit tanácsolsz a ma emberének, mi a lehetősége, hogy szép, fiatal, egyben egészséges maradjon normál keretek és mértékek között?

– Az elmúlthetékben eléggé rémisztő adat hangzott el a hazai andrológiai kongresszuson: a lakosság egyharmada túlsúlyos, ebben a rangsorban Európában 1-ső helyen, a világ ranglistán a 4. helyen állunk. Ugyanakkor ez a legegyszerűbbnek tűnő dolog, amit ma megtehetünk magunkért, egészségünkért, hogy odafigyelünk.

A kérdésre divatos szóval az optimalizálást javaslom, régiesebb szóhasználat, pedig az arany középutat, a mértékletességet, az önmegtartóztatást. Ahhoz, hogy a ma már leélhető, genetikusan belénk kódolt száznál több évet teljességben élhessük meg, ahhoz arra van szükség, hogy ne csak testben, hanem lélekben is egészségesek legyünk. Elegendő időt szórakozunk, legyen örömteli elfoglaltságunk, teljesíthető célunk. A fizikai elváltozásokon könnyebb segíteni, de a lelkit nehezebb helyre tenni. Fontosnak tartom, hogy érdekeljen a saját biológiánk. Mindenre szánjunk kellő időt, adjuk meg a módját mindennek, evésnek, alvásnak, pihenésnek.

Mindenknek rendelt ideje van, ahogy nagyszüleink idejében, vagy még régebbi időkben volt. Mert az elmondható, hogy ők jóval egészségesebben éltek, mint a mai x, y, z generáció. Talán nem utópia, a nyolc óra munka, nyolc óra pihenés, nyolc óra szórakozás mindannyiunk által ismert gondolata.

Vajda Márta



formációjuk az esetleg kialakuló mellékhatásokról sem. Sőt, egyes forgalmazók esetében semmi sem garantálja, hogy az általuk forgalmazott termékeknek valóban azok az összetevői, amelyeket az ismertetőikben olvas a felhasználó. Hiszen tudjuk, a papír nagyon sok mindent elbír. Nos, ezek a készítmények valóban meddséget okozhatnak mind amellet, hogy külső megnyilvánulások nincsenek. Ha meddségi gyanú merül fel, első lépésként úgynevezett spermaanalízist kell végeztetni, ami egy egyszerű laboratóriumi vizsgálat.

– Genetikai hajlam is állhat a férfimeddség hátterében?

– Ismeretekes bizonyos genetikai betegségek, amelyek együtt járhatnak meddséggel, ilyen

reméts koronájánál nem lehet baj, maga a férfimeddségi probléma fel sem merült nagyon hosszú ideig, ezért nem is kutatták, nem foglalkoztak vele.

– A stressz, a szorongás, a túlpörgetett életstílus összefüggésbe hozható-e a betegséggel?

– Természetesen igen. Nagyon sokáig nem is gondolták, hogy a stressz mennyire befolyásolja magát az aktust is. Erről a kilencvenes évek óta beszélünk nyíltabban. Később már azt tapasztalhattuk, hogy az idősebb korosztály is kezdett megnyílni. Egyébként nekik volt a legnehezebb, mert sokan közülük úgy élték le életük legjavát, hogy ezekről a dolgokról nagyon keveset tudtak, és nem is volt illő beszélni róla.

– Nyilván ez arra is vissza-

Beszéljünk a nőkről!

Mata Hari, Jeanne d'Arc, Teréz anya, és sok történelmileg ismert női név jöhetne még ebbe az impozáns körbe, akik harcos amazonok, valamilyen ügyért kiálló, tehát inkább férfias – teremtő – tulajdonságokkal rendelkező nők voltak. „Férfiak és nők... mindkettő mást akar: férfi a nőt, nő a férfit” – mondta Karinthy... és azt is tudjuk a férfiak a Marsról a nők a Vénuszról jöttek együtt élni itt a földön. Mégis örök talány mindkét fél egymásnak. Hogy ez miért ilyen bonyolult kérdés Dr. Juhász György nőgyógyász főorvossal, A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány egyik alapítójával olyan témáról beszélgettünk.

- Lehetséges-e ma egy nőnek befogadónak lenni, amilyenek az Isten eredendő szándéka szerint megteremtette?



- A nők többsége befogadó, ugyanis ha a statisztikákat nézzük a börtönlakók 75-80 százaléka férfi és csak 20-25 százalék nő. Az a húsz százalék a tesztoszteron miatt van. Mert egy kicsit magasabb a tesztoszteron szintjük, tehát a nők pl. akkor bűnöznek, ha a tesztoszteron szintjük magasabb. Egyébként a női formájukat hozzák, mert a petefészekkéreg termeli a tesztoszteront, mert a nőben nemcsak progeszteron meg ösztrogén van, hanem tesztoszteron is, amitől a libidó is függ. Ha ez túlzott, túl aktívak lesznek pozitív meg negatív irányban is, ha alacsonyabb, akkor másfajta

problémák adódnak.

Azonban normál tesztoszteron szint mellett hozzák normál, befogadó nőiségüket, ami alapja a családnak. Hogy ezt szemléltessem: egy lakás nem a falaktól, a bútoroktól, a képektől, a szőnyegektől lesz otthon, hanem a nőtől, ahol nincs nőies nő, az nem otthon, hanem csak szállás.

- A nő legyen nőies... de ma egyre inkább helyt kell állni a férfiak világában, rengeteg női vezető van, amiben kénytelenek erőssé válni a nők.

- A nők eleve erősebbek, azt mondom, amit egy nő kibír élete során, beleértve a szülést, a három műszakot, a gyerekkel való bíbelődést és mellette még a fizikai és háztartási munkát is az eleve azt mutatja, hogy a nők sokkal többet bírnak a férfiaknál, és ezt és nőgyógyászként, férfiként, férjként, családapaként, kedvesként ki merem jelenteni.

- És mégsem hisszük el ezt magunkról.

- Persze, mert a társadalomban mindenki kompenzál, megjelenik a kompenzáció-kényszer a macsó képében. A férfi feladata a nőt támogatni, a nőt kiszolgálni, a nőt kiteljesíteni, védeni teljes erőből, és biztosítani azt, hogy a feladatát el tudja látni, et-

től férfi egy férfi. Mondhatjuk ettől lovag. Mert mik a lovagi erények; a határozott keménység, ugyanakkor az alázatos szeretet. Szerintem ez a férfi.

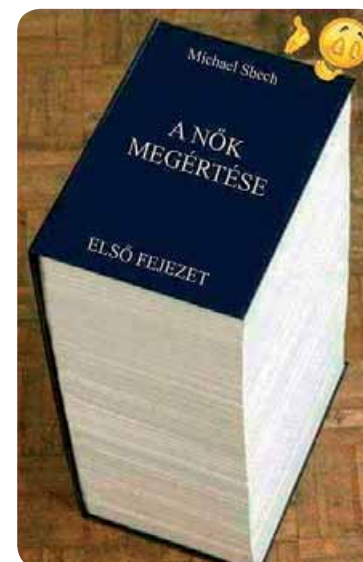
Azt én nőgyógyászként látom a nőt, ha ilyen férfi van az életében. Azt szoktam mondani, ahol ragyog a nő szeme ott férfi van a háttérben, ha a nő szeme nem ragyog azt az illetőt másnak kell nevezni és egyáltalán nem férfinak.

- A nők szerepe a család harmóniájának megteremtése, illetve az egészségről, egészségtudatosságról is gondoskodni. A nők figyelnek oda jobban ezekre a feladatokra és a nők járnak inkább szűrésre is, miért?

- Sajnos a nőket sújtó kórképek nagyobb számban vannak, a nőket érő terhek miatt. A nők viselik a fizikai és szellemi terhek jelentős részét, tehát a nőket éri a legtöbb stressz, a legtöbb csalódás. Tipikus példa erre, egyes statisztikák szerint, hogy az emlőrák a párkapcsolati problémákból ered a nőknél.

Véleményem szerint a férfi macsóizmusa is a nőt sújtja, ha a azt hiszi, hogy attól férfi, hogy minél több nőt le vadászik és ezzel csalódást okoz annak a

partnerének, aki köréje építette az életét. Ez óriási stressz és sajnos ennek a társadalomnak az egyik rákfeneje a macsóizmus, és megint csak az én véleményem



szerint a férfiak a kisebbségi érzésüket kompenzálják túl, a promiskuitással. Tisztelet a kivételnek, mert azt úgy hívják, hogy Don Juan.

- És a férfi kompenzációs számlájára írható az is, hogy a nőket bonyolultnak titulálják... A napokban láttam a közösségi médiában egy idézőjelben humoros posztot, amiben nőkről szóló könyvet ábrázolnak, aminek csak az első bevezető fejezete kilométer hosszúságúan van ábrázolva. Miért van az, hogy az terjedt el, hogy a nők ennyire bonyolultak?

- Bonyolult érzélemláguak, ebben egyezünk meg.

- Miért?

- 45 éve vagyok nőgyógyász, egyet nem ismertem meg: a nőt. A nők nekem még mindig tudnak akár egészségben, akár betegségben, érzelmeiben, kapcsolatban, bármiben újat produkálni, amivel addig sose találkoztam. És valóban az igazi nő az örök rejtély, a legharmonikusabb

kapcsolatban is néha olyan dolgokat tud produkálni, ami ha pozitív, akkor nagyon feldob, nagyon meglepő, nagyon felemelő, de ha negatív, akkor leomló. A nő egy kiismerhetetlen univerzum, oda olyan úrhajók kellene, ami nagyon kevés férfinak áll rendelkezésére. Vannak bonyolultabb férfiak is, de azokban van már egy kis feminin vonás.

- Tudjuk, a Marsról jönnek a férfiak, a Vénuszról a nők és itt élünk a földön jó ideje, mégis elég körülményesen... Idehozom Karinthyt is a végére ismert megállapításával: Férfi és nő, mindkettő mást akar. A férfi a nőt, a nő férfit...

- Igen, csak a nő furmányosabban akarja a férfit. Általában egy nőt direktben meghódítani nem lehet, nagyon-nagyon komoly bekerítő hadműveletek kellene, amolyan sejtető. A férfit jóval egyszerűbb meghódítani. És azt mondom minden nő, aki egy kicsit is magánál van, az bármilyen férfit el tud csábítani egy pillanat alatt, ellenben a férfi nem tudja elcsábítani a nőt ilyen simán. Mindig a nő választ, a nő szemeli ki a partnert, ebben van a feromonoknak is szerepe, abból tudja, hogy honnan várható a legjobb utód. Ha egy férfi meg akar szerezni egy nőt, akkor nagy-nagyon ügyesnek kell lennie ahhoz, hogy a vonzódást

kiváltsa a hölgyből, hogy ő lesz genetikailag a legjobb partner.

- Végezetül van-e, adható-e jó tanács arra, hogy ebben a nehéz évben mi a nők a szerepe?

- A biztonság. Ez persze paradox, mert azt a nő is a férfitől várja... Viszont azt kijelenthetjük itt, egy férfinak a biztonság a nő tudja adni azzal, ha van hova haza menni, van hol otthon maradni, mert az otthon a nőtől harmonikus. Az, ha egy férfi nem vágyik el sehova, nem akar kalandozni, akkor jól érzi magát otthon és ezt a jó érzést, a létbiztonságot a nő adja meg. Az, hogy esztétikus a lakás, tiszta a környezetem, amiben jól érzem magam, ezt mind a nő tudja biztosítani.

Egy férfinak arra van nagyon nagy szüksége, ha az imádott nője azt a plusz szeretetet is megadja, amit az anyjától kapott, vagy nem kapott meg, és mindig vágyik rá. Ezek, amik működőképessé tesznek egy kapcsolatot és adnak kölcsönös biztonságot nőnek férfinak egyaránt.

A bevezetőben elhangzott túlzott amazonságot angyalibb, lágyabb tulajdonságokkal érdemes felváltani a hölgyeknek, és a harcias viselkedést, a teremtést célszerű meghagyni a férfiaknak.

Vajda Márta

JÖN! JÖN!

DAGANATFORRODROT.HU

JANUÁRTÓL AZ ÖNÖK SZOLGÁLATÁBAN

Nem marad válaszok nélkül!

Kérdéseivel hívja orvosainkat bizalommal!

Az aromaterápia reneszánsza

Az aromás növények gyógyító célra való használata valószínűleg egyidős az emberiséggel; amikor az illóolajok terápiás használatáról beszélünk, több ezer éves múltat tekinthetünk vissza.

Az illékony anyagoknak a virágokból való, zsíros olajokkal történő kivonásának módszere nagyon régi, a legrégebbi régészeti leletek, amelyek az illóolajkivonás korai formájára utalnak, az i.e. 3. évezredből valók.

Az ókori nagy kultúrák, Egyiptom, Kína, India, az arab világ mind használtak illatos növényi kivonatokat, az élet megannyi területén: halotti és más szer-

tartásokhoz, kultuszokhoz, az istenivel való találkozáshoz, meditációhoz, a test és a lélek megtisztításához és gyógyításához, szépítkezéshez, afrodiziákumként, ételek és italok ízesítésére.

A nagy földrajzi felfedezések idején megélénkült kereskedelemnek köszönhetően egyre több egzotikus illatalapanyag érkezett Európába, amelynek következtében a növények gyógyításra való felhasználásával pár-

huzamosan fejlődésnek indult a parfümkészítés. A két ágazat azonban véglegesen csak a 20. század elején, a szintetikus illatanyagok létrehozásával vált el egymástól.

Nagyjából erre az időszakra tehető Gattefossé működése, akit a modern aromaterápia megteremtőjének tekintünk. Az ő tevékenységének és kutatásainak köszönhetően az első világháborúban már célzottan alkalmazták a desztillált növényi illóolajokat a sérültek gyógyítására.

A huszadik században maga az aromaterápia is több irányzatra szakadt: német, francia és an-

gol metodikára, amelyek az illóolajok használatának különböző módjaira épülnek. A németek a párologtatást és az inhalálást, az

csak a szomatikus síkon jelentkező problémák esetében nyújtának hatékony segítséget, hanem a lelki-érzelmi területet érintő



angolok a bőrfelületen keresztüli bevitt, míg a franciák a belsőleg, szájon keresztül történő használatot tekintették elsődlegesnek. A század végén azonban ez a három irányzat újra összeér: a terápiás használat kombinált módot jelent, amelynek során az adott probléma kezelésének leginkább megfelelő használati módot részesítjük előnyben.

Az illóolajok között vannak hatékony gyulladáscsökkentők, kiváló baktérium- és vírusölők, antiszeptikus hatásúak, görcsoldók, fájdalomcsillapítók, antiallergének, nyugtató vagy éppen stimuláló hatással bírók, sejtregenerálók, stb., ezért az aromaterápia hatékony alternatívát nyújt a legtöbb betegség kezelése során. Kiegészítő terápiaként alkalmazhatjuk a súlyosabb betegségekből való gyógyulás elősegítésére, elsődleges terápiaként pedig azokban az esetekben, amikor nem feltétlenül van szükség arra, hogy antibiotikumokhoz vagy más gyógyszerekhez nyúljunk, pl. egy megfázás vagy más, enyhébb lefolyású betegség esetén.

Az illóolajok azonban nem-

nehézségek oldásában is. Depresszió, pánik, szorongás, vagy nyugtalan, felfokozott állapotok esetében is alkalmazhatóak, de segítségünkre lehetnek az önbizalommal kapcsolatos problémák, a testképzavar eloszlásában, vagy éppen az életöröm, a felszabadultság megerősítésében. Önmagunkon végzett spirituális munka során is bevetethetjük őket: segítségünkre lehetnek a belső gyermekkel való találkozás, a transzgenerációs problémák oldásának, az elengedés vagy a belső béke elérésének folyamatában.

Nagyon jól alkalmazhatóak az illóolajok olyan esetekben, amikor szelíd gyógymódra van szükség, pl. gyerekeknél és várandósoknál. A gyerekek igen fogékonyak az illatokra, így többnyire könnyű dolgunk van, ha pl. immunerősítés céljából, az alvás segítésére vagy a dackorszak nehézségeinek enyhítésére illóolajokat szeretnénk segítségül hívni. Játékos formában hamar meg lehet velük kedveltetni az aromaterápiát. Autizmusban és figyelemzavarban érintett gyerekeknél komoly eredm-

nyeket lehet elérni a rendszeres, személyre szabott használattal: segíthetjük a koncentrációt, csökkenthetjük a dührohamok hosszát, illetve alkalmazhatunk illóolajokat a kommunikációs lemaradás fejlesztése során is. A kismamák számára pedig komoly segítséget nyújthatnak az olajok a szülés alatt azzal, hogy könnyebbé teszik a vajúrást. Mindkét esetben nagyon fontos, hogy pontosan betartsuk a használati szabályokat: csak a biztonságosan használható esszenciákat alkalmazzuk, megfelelő hígításban.

Az aromaterápia hathatós segítséget nyújt azok számára is, akiknek akár egészségügyi, akár ökológiai szempontból fontos



a vegyszermentesség, mivel az illóolajokkal folytatott terápiák során a tiszta növényi esszenciákon kívül semmi mással nem találkozunk a szervezetünkkel. Ehhez azonban elengedhetetlen, hogy csak terápiás tisztaságú illóolajokat használjunk, még akkor is, ha csak párologtatjuk őket. A megfelelő, személyre szabott használatához mindig kérjük aromaterapeuta segítségét.

Kiss Viktória
aromaterápiás tanácsadó
<http://aromo-aromaterapia.hu>
06-30-253-8542



Az immunrendszeréről holisztikus szemmel

- azaz az immunrendszer nem gumimatrac...

Nem tekinthetjük úgy az immunrendszerünket, mintha az egy gumimatrac volna.

Az immunrendszerünket érintően számos tévhit van a fejünkben, amelyeket ebben az összefoglaló cikkben igyekszünk korrigálni.

A legtöbben úgy gondolják, hogy amikor valami miatt az immunrendszer alulműködik, egy betegségbe esnek, akkor az



immunrendszert gyorsan „felpumpálhatják”, mintha az egy gumimatrac volna. Aztán, ha a probléma megoldódott le lehet engedni, s, majd elegendő akkor újra felfújni, ha ismét valamilyen betegség jelentkezik. Amennyire a hasonlat abszurd, olyannyira téves ez a megközelítés, hogy hónapokig, évekig nem törődünk

érdemben az egészségünkkel, az immunrendszerünkkel, aztán egyszer csak hirtelen szeretnénk csúcsra járni. Nézzük részletesen, mit kíván a természet rendje, mire ösztönöznek bennünket a törvényszerűségek?

Az immunrendszer működése rendkívül összetett

Ha szeretnénk, hogy jól működjön az immunrendszerünk, akkor azért folyamatosan, nagyon körültekintően, sokrétűen kell tennünk a mindennapok-

den pillanatban ébernek, ütőképessnek kell lennie, hiszen a kórokozók állandóan jelen vannak az életünkben, és hibás sejtek is folyamatosan születnek. A kórokozók elsősorban a légutakon, illetve a tápcsatornán keresztül hatolnak be a szervezetünkbe, de ép immunrendszer mellett nem okoznak megbetegedést. Meggyőző példa erre a herpesz, hiszen a szervezetbe bejutott herpesz vírusok befészkelik magukat egy-egy idegdúcba, ahonnan többé nem távoznak. Ennek ellenére mindaddig, amíg a szervezet egyensúlyban van, nem okoznak tünetet, ha azonban a szervezet lemerül-kimerül, azonnal megjelennek a kínzó elváltozások. Mivel a vírusok adott idegdúcokban bújnak meg, a tünetek mindig ugyanabban a régióban jönnek elő.

Immun-tévhit

Az immunrendszer megfelelő működésének biztosítása érdekében fontos tisztázni néhány félreértést.

Nem elég csupán alkalmilag támogatni az immunrendszert, amikor baj van!

Amint a bevezetőben is említésre került, az emberek többsége azt gondolja, hogy valamilyen betegség, zavar esetén elegendő az immunrendszer alkalmi erősítése. Ez egy helytelen hozzáállás, ugyanis az immunrendszerrel

nem ritkán kell törődnünk – de akkor nagyon, hanem számára a mindennapokban kell biztosítanunk mindazokat az anyagokat és körülményeket, amelyek az ideális működéséhez nélkülözhetetlenek. Ahogy a virágokat sem évente kétszer kell megöntözni gazdagon, s a kutyát sem elég negyedévente jóllaktni, hanem állandó istápolást, gondozást kívánnak.

Valóban erős immunrendszerre van szükségünk?

Sokszor olvashatunk arról, hogy erős immunrendszerre törekedjünk. De ez önmagában nem helyes megközelítés, hiszen nemcsak erős, hanem túlzottan erőteljes, egyúttal már kóros immunrendszeri működés jellemzi pl. az allergiás reakciókat, vagy az autoimmun betegségeket. Helyesebb úgy fogalmaznunk, hogy ütőképess, és hatékony immunrendszerre van szükségünk, amely minden helyzetben megfelelően reagál a kihívásra, az aktuális fenyegetésre.

A vitaminok nem célzott immunerősítők!

Ha az utcán megkérdeznénk az embereket, hogy nevezzenek meg immunerősítőket, kivétel nélkül mindenki a vitaminokkal kezdené a felsorolást. Pedig a vitaminok nem célzott immunerősítők. A vitaminok olyan anyagok, amelyek a szervezet számos anyagcsere folyamatának a szabályozásában és megfelelő működésében nélkülözhetetlenek, például az immunrendszer esetében is. Vitaminokra szükség van pl. a csontképzéshez, a véráramlásához, az éles látáshoz, és sok más egyéb mellett az immunrendszer megfelelő működéséhez is. Amennyiben az elégtelen immunműködésben a vitamin-

hiány is szerepet játszik (márpedig jelen korunkban a legtöbb ember táplálkozása és életmódja előbb-utóbb vitaminhiányhoz vezet), elengedhetetlen az intenzív vitaminpótlás, de folyamatos, kielégítő vitaminbevitel mellett a hiányállapot elkerülhető.

Mire van szükségünk a hatékony és ütőképess immunrendszerhez?

Erre a kérdésre a választ több oldalról kell megközelíteni. Mivel az ember természeti lény, ezért a természettel harmonikus együttműködés, életvezetés a legfontosabb, s a természeti törvények mentén, kiegyensúlyozott testi-lelki-szellemi rendszerben tud csak megfelelően létezni. Alapvetően elmondható, hogy az ideális immunállapot fenntartásához elengedhetetlen feltétel,



hogy a szervezet és az immunrendszer ne szenvedjen hiányt semmiből, amire szüksége van, és ne terhelje túl semmi, ami ezzel már zavarná a működését. Ezt bővebben kifejtve elmondható, hogy az alábbi tényezők mind nélkülözhetetlenek a tökéletes immunállapot biztosításához.

A kiegyensúlyozott, minőségi táplálkozás, megfelelő enzím, aminosav, zsírsav, szénhidrát, vitamin és nyomelem bevitel

alapfeltétele az egészségnek és a megfelelő immunműködésnek. Ideális az volna, ha mindenki megtalálná az ő saját anyagcserejéhez illeszkedő táplálkozási rendszert, mert nem vagyunk egyformák – olykor még családon belül sem (ám itt nem a napjainkban divatos business-diétás irányzatokra gondolunk). Fontos az étkezések rendje és módja, sajnos számos rossz szokással feleslegesen terheljük a szervezetünket, melyeket ajánlatos lenne elhagyni. Jó, ha idény-jellegű zöldségekkel, gyümölcsökkel élünk, télen a savanyított termékek pótolhatják ezeket.

A táplálkozáshoz tartozik szorosan, **a bélflóra megfelelő állapota és működése** is. Ennek kulcsszerepe van többek közt az emésztés és anyagcsere folyamataiban, az immunrendszer

tökéletes összehangoltságában, a hormonális és idegrendszeri működésekben, a viselkedésünkben, gyulladásos reakciók alakulásában és számos betegség lefolyásában, stb. A bélflóra támogatása célzott, minőségi probiotikumokkal ma már mindenki számára elérhető. Említést kíván a bőjt kérdése is, amely nagyon hasznos és értékes tisztulás lehetőségét adja a szervezetünknek, de ennek módja, időtartama

és időzítése körültekintést kíván, pl. járvány idején nem tanácsos kockáztatni a szervezet akár átmeneti legyengülését. Szintén ide kívánczik – a mindennapok szintjén – a **megfelelő mennyiségű és minőségű víz fogyasztása**.

Rendszeres fizikai aktivitás, testmozgás, ideális esetben heti 4-5 alkalommal, alkalmanként min. 45-60 perc időtartamban, az életkorhoz és a fizikai állapothoz mért intenzitással, fokozatos terhelésnöveléssel – szintén alapvető. Lehetőleg szabad téren, friss levegőn. Szív-érrendszeri vagy mozgásszervi betegség fennállása esetén mindenképpen szakember irányításával.

<https://orvosilexikon.hu/kalkulatorok/celulzus-kalkulator>

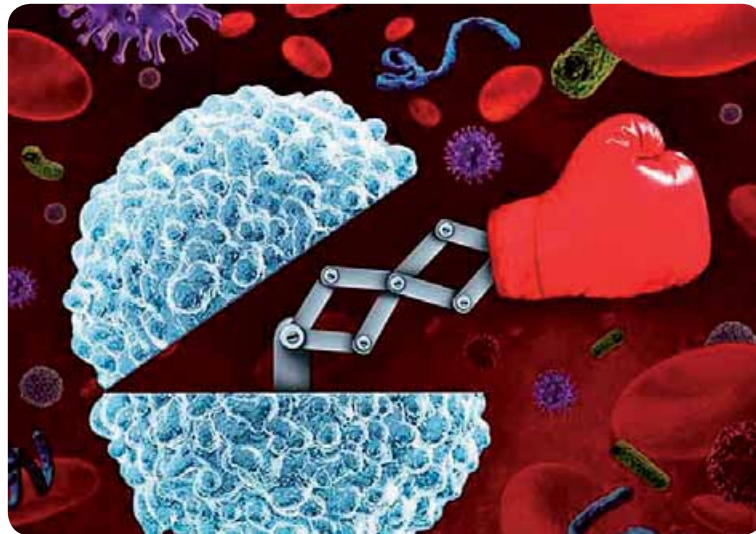
A sportról, edzésről, mozgásról elmondható, hogy a szervezet valamennyi szervrendszerét aktivizálja, életenergiával tölti. Olyan állóképességet biztosít, amellyel az általános napi aktivitás „észrevétlenné válik”, többé nem jelent terhet. Bizonyított tény, hogy a rendszeres sporttevékenység véd a szív-érrendszeri és daganatos betegségek kialakulásával szemben, sőt egy friss kutatás nemrég arról számolt be, hogy a reggeli sporttevékenység bizonyos daganattípusok kialakulásának kockázatát jobban csökkenti, mint a más napszakban végzett edzés.

http://medicalonline.hu/tudomany/cikk/a_reggeli_sport_csokkenti_a_rak_kockazatat

Kiemelten ajánlott a **gyakori szabad levegőn tartózkodás**, minél több időt tölteni a természetben sétával, kirándulással, edzéssel, futással, kerékpározással, evezéssel, úszással, kertészkedéssel, stb. A tiszta, oxigéndús levegő a mindennapokban,

meghatározó alapja az egészségünknek.

Kielégítő, minőségi alvás, pihenés. Ennek mértéke egyénenként változik, de cél az energikus, friss, vidám ébredés. A mai modern életvitel mellett sokaknak



felborul a napi ritmusa azáltal, hogy késő éjjel, hajnalban térnek nyugovóra és vagy nem pihennek eleget, vagy déltájban kelnek. Ez alkalmanként nem okoz feltétlenül zavart, de rendszeressé válása szervi problémákhoz és mentális zavarokhoz vezethet. Iránymutató, hogy még aznap, minél korábban hajtsuk álmra a fejünket. A minőségi alvásnak számos feltétele van, a teljesség igénye nélkül kiemelendő például, hogy megfelelő legyen a fekhelyünk, a hálószoba legyen hűvös, fény és zajhatások éjszaka ne terheljenek, mobil eszközök, sugárzó készülékek ne legyenek a hálókban, a testünk közelében, de főleg ne a fejünkben.

A kiegyensúlyozott lelki-szellemi állapot, szeretetteljes lét kiemelkedő jelentőséggel bír. Ugyanis tartós stressz fennállása esetén – többek közt – az immunrendszer működése is súlyos zavart szenved. Az ilyenkor felborult bélflóra-működés

számos további zavar, betegség forrása lehet, így problémák léphetnek fel az emésztés, anyagcsere folyamataiban, a hormonális és nemi működésekben, a szív-érrendszer területén, mentális téren, stb. A stresszt

okozó élethelyzetek felszámolása, megoldása kritikus tényező. Fontos tudni, hogy a legtöbb ilyen helyzetre annak ellenére van megoldás, hogy mi azokat megváltoztathatatlanak ítéljük. Ha elakadtunk, javasolt mielőbb akár szakember segítségével kiutat találni, s nem hagyni, hogy súlyos elhangolódásokba torokljon a konfliktus. Lelkünket mindennapos célzott lelki-szellemi munkálkodással lehet, sőt érdemes támogatni, mely gyakorlatok kiegyensúlyozottságot, nyugalmat eredményeznek, testi kihatásukban a szervezetet tisztít, gyógyítják, energetizálják.

Összefoglalva, **a megfelelő életmód kialakítása** valamennyi életviteli elemünk figyelembevételével, személyre szabottan kell történnjen, amit **holisztikus szemlélettel** érhetünk el, **azaz testi-lelki-szellemi rendszerben**. Lelki-szellemi lényünk nem hasítható le önkényesen a testtől, hibás úgy tekinteni magunkra, mintha csak

a fizikai testünk létezne magában. Ennek jelentőségét többek közt az adja, hogy egyrészt a fizikai testi működéseket (törvényszerűségek mentén) a lelki-szellemi impulzusok irányítják, másrészt a hibás életvezetés előbb-utóbb a szervezet elhangolódását eredményezi, s akár szerzett génhibák kialakulásához is vezethet, amely súlyos krónikus betegségek alapját képezheti. Egyensúlyt kell találni továbbá az aktivitás és pihenés, munka és szabadidő vonatkozásában is.

Ha a felsorolt elemek bármelyike huzamos ideig elégtelenül vagy zavartan van jelen a mindennapjainkban, csupán idő kérdése, mikor borul fel a szervezet egyensúlya, s mikor gyengül le az immunrendszer annyira, amikor már nem tudja megfelelően ellátni feladatát.

Gyorssegély az immunrendszer számára

Az immunrendszer elégtelen működésének hátterében szinte kivétel nélkül elmondható, hogy nem csupán egy, hanem több, vagy akár a felsorolt tényezők mindegyikének zavara áll. Ezek többségének rendezése, helyreállítása hosszú időt vesz igénybe, ám akut fertőzés, fenyegetettség esetén sürgős segítségre szorul a szervezet. Alapelv, hogy mindig legyen elsődleges az adott betegség célzott és tüneti orvosi terápiája.

Ugyanakkor rengeteg tényezőről és anyagról tudott, hogy kisebb-nagyobb mértékben támogatja az immunrendszer működését. A teljesség igénye nélkül említünk meg néhányat közülük az alábbiakban: pihenés, ágynyugalom, alvás, megfelelő

hőmérséklet és ruházat biztosítása, szellőztetés (friss levegő), bőséges folyadék bevitel, propolisz, méz, fokhagyma, béta-glükánok (pl. egyes gyógyszerek), grapefruit kivonat, citrom, gyömbér, ginzeng, homoktövis, kasvirág, csipkebogyó, orbáncfű, bodza, kurkuma, oregánó, minőségi probiotikumok, nagyobb mennyiségű C- (1000 mg/nap), és D-vitamin (3-5000 NE/nap), stb.

Legyen mindig iránymutató a természetesség, s cél az ideális testi-lelki-szellemi egyensúly megteremtése, megtartása!

Jó egészséget!

Dr. Darnói Tibor
holisztikus orvos
hop.gyogyljvelem.com
darnoitibor.hu

Gelléri Ágnes – Léleksimogató szógyógyszerek

Túl a feszültség hegyén

Reményhúr pendül

Bandukolt a nyugalom
bandukolt.

Áthangolta a szívek kalimpáló félelmét,
dúdolgatott is kicsinykét;
ráncárokban mosolymagot

hintett szerteszét,
dúdolgatott is kicsinykét.

Aztán rebbenő szemekbe költözött;
dallamokat pendített
csatázó hangok között;
sziszegő indulatok
tarajára telepedett;

rögeszme morzsákat
odább-tovább görgetett.

Pöfeteg mindig-mindent tudók,
könyökkel fúrt pozíciók,
mázás vagyónvárok hencegtek;

tarló szándékok ástak
meszes koszorúér vermetek;
pattogó hangulatok martak
fedetlen fekély-kelyheket.
Bandukolt hát a nyugalom
várak, vermetek, kelyhek üregében
foltozgatott-toldozgatott.



Grafika: Kaján Tibor

A TERMÉSZETES TÁMOGATÁS

Spermidin Búzacsíra

Organikus búzacsírapor és kapszula standardizált spermidin tartalommal

ÚJ TERMÉK



Forgalmazza:
Sprintvital Kft. 1116 Budapest, Fehérvári út 144. I. em. 106.
Tel.: +36 1 617 0591, E-mail: info@sprintvital.hu



www.eljtoavabb.hu



Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

A „ruha teszi az embert” vagy „nem a ruha teszi az embert”?

Tóth Gabriella ruházati formatervező iparművész, tanár, szakértővel az öltözködésről, divatról beszélgettem.

- Régen az öltözékből következtetni lehetett viselője társadalmi helyzetére, állapotára (férjes vagy hajadon), de még vagyoni helyzetére is, „ruha teszi az embert” mondták.

- Ez olyan érdekes, hiszen olyan mondásunk is van, hogy „nem a ruha teszi az embert”, azaz az embert nem az öltözéke alapján kell megítélni. A mai világban már nem olyan szigorúak az előírások, hogy kinek mikor mit kell viselnie, kivéve azt a néhány protokolláris eseményt, amikor felhívják a figyelmet arra, milyen öltözékben kívánatos megjelenni. Az öltözködés az

egyénség kiteljesedésének kelékévé vált, változatossága, sokszínűsége lehetővé teszi, hogy személyiségünknek, hangulatunknak, tevékenységünknek megfelelően válasszunk öltözet magunknak. Ha egyszerűsíteni akarom a kérdést, az öltözet olyan, mint egy névjegy, részben kinyilvánít, részben elrejt rólunk dolgokat.

- Tehát meg kell tanulni olvasni belőle. Gondolom, nem az a fontos, hogy valaki a legutolsó divat szerint legyen felöltözve, hanem hogy összhangban legyen a ruhája, cipője, táskája, ékszerei, egyéb kiegészítői, fri-



zurája, sminkje... megfeleljen az alkalomnak, a helyszínnek, és mindemellett az egyéniségét is tükrözze. Te hogyan látod, mennyire öltöznék jól ma a nők?

- Emlékszem egy esetre, amikor mentem a metróban egy nagyon jól, fiatalosan öltözött



nő ment előttem, a férfiak sora megfordultak utána. Aztán amikor utolértem, megláttam az arcát is, nem szépítem, öreg volt, 18 évesnek való ruhában. A kontraszt lesújtó volt. Hiába volt a rajta lévő ruha divatos, csinos, az alakjára illő, ha korban nem neki való volt.

Méltósággal el kell tudni fogadni a változást, és ehhez a változáshoz kell alkalmazkodni. Vannak általános hibák, ami szerint valaki valamilyen ruhát, színt megszeret, megszokik egy frizurát, egy szemfestést, és múlnak az évek, tíz, húsz, harminc év, és még mindig úgy marad.

Fontosnak tartom azt is, hogy nem szabad másolni, se egy boltot, se egy stílust, se egy személyt, hanem valahol meg kell találnunk önmagunkat. Ez az önmagunk megtalálása a bensőnkhez, a természetünkhöz és az életmódunkhoz kapcsolódik. Én nem mondhatom azt, hogy te hordjál klasszikus zakót és blézert meg szoknyát, ha te ott-hon vagy, vásárolni mész, vagy vigyázol az unokáidra. Ebben az esetben egy sportosabb, kényelmesebb viselet a célszerű, hiszen egy blézerben nem tudnád könnyedén felvenni a gyerekeket. Ha viszont dolgozni jársz, akkor annak megfelelően kell öltöznöd, amit a munkaköröd, munkahelyed megkíván. Az ember az öltözködésével sok mindent kifejezhet, de mindenképpen az a jó, ha neki ez nem jelmez, hanem egy olyan öltözködés, ami a sajátja, amiben élni tud, ami nem idegen tőle.

- Segítenél abban, hogy miként találhatjuk meg a magunknak való stílust?

- Ahhoz, hogy megtaláljuk a saját stílusunkat, legelőször a színeket kell kiválasztani, milyen színek állnak legjobban a bőrünk színéhez, mi emeli ki legjobban

az arcunkat. Ezt úgy kell elképzelni, hogy próbálgatunk az arcunk mellé tenni különböző színű textíliákat, kendőket és megkeressük, melyik áll jól igazán. Természetesen több szín az, amit ki tudunk választani a magunk számára. Érdekes ennek megfelelően felépíteni a ruhatárat, kiválasztani a nekünk leginkább előnyöket. Nagy segítséget jelent, hogy vásárlás alkalmával a próbafülkében különböző színű ruhákba is belebújhatunk, és ennek alapján eldönthetjük, melyik áll a legjobban nekünk. Vannak olyanok, akiknek a pasztell, vagy a finom, lágy színek, és vannak, akiknek az élénkebb színek jobban. Természetesen a színek nemcsak a ruhára, szoknyára, blúzra,



blézerre, vagy a férfiaknál az öltönyre, ingre, pulóverre, hanem a kiegészítőkre, mint a táskára, ékszerre, sálra vagy a nyakendőre, cipőre, választott hajszínre, sminkre egyaránt vonatkoznak. Ezekkel a kiegészítőkkel nagyon jól lehet játszani.

- Ha megtaláltam a nekem előnyös színeket, mi lehet a következő lépés?

- Megtalálni, hogy az alakom-

ra mi előnyös és mi nem. Ehhez egy kis segítséget ad, hogy besorolhatjuk magunkat test-felépítésünk szerint több típusba, s ennek alapján kikereshetjük, hogy az adott típusnak mi ajánlott és mi az, amit inkább kerülni kell.

Az alakra vonatkozó típusok a következők:

Az **„Eper forma”, vagy „V” testalkat** fő jellemzője, hogy a felsőtest hangsúlyosabb, mint az alsó. Azaz a csípőhöz képest szélesebbek a vállak, lehetnek nagyobbak a mellek, keskeny a csípő és vékonyak lábak. Ebben az esetben az a cél, hogy a vállakról vagy nagy mellekről a csípőre helyezzük a hangsúlyt, vagyis keskenyebb vállat és szélesebb csípőt szeretnénk mutatni. En-

vagy gömbölyű is. A vállat szélesíthetjük egy jó válltöméssel, míg a csípő vonalát egy lágyesű szoknyával vagy nadrággal kibővíthetjük. A derekat érdemes hangsúlyozni, így a figyelem odaterelődik, ahol a törzs a legkeskenyebb. Rövid derék esetén a mell alatt húzott szabást válasszunk. Ugyancsak segít a csónaknyakú felsőrész megoldás is, hiszen azzal szélesíthetjük a vállat. A felsőrészen alkalmazott vízszintes mintázat, díszítés, is ezt a hatást éri el.

A **„Homokóra” vagy „X” alkat** jellemzője az alsó és felső test közötti kiegyensúlyozott arány, vékony derék mellett ívelt csípő és váll. Az e típusba tartozók mindenképpen hangsúlyozzák a keskeny derekat, mivel e nélkül teltebbnek látszanának. Bátran hordhatnak mintás ruhát, szoknyát vagy blúzt. Igazán nekik valók az övek, a derékban karcsúsított ruhák.

A **„Banán forma” vagy „I” alkatúak** esetében a csípőnél maximum 15 centiméterrel keskenyebb a derék. A formák kevésbé íveltek, ezért arra kell törekedni, hogy ezt előidézzük. Javasolt a push up melltartó, fodros szoknyák, derékban szűk felsőrészek viselete.

Az **„Alma forma”, vagy „O” típusú nők** esetében széles csípő mellett kidomborodó has, széles derék jellemző. Általában rendelkeznek némi súlyfelesleggel, de ha jól megválasztják az öltözköket, csinosak lesznek. Javasolt, hogy a ruha hossza ne érjen térd fölé. A sötétebb színek különösen előnyösek lehetnek számukra, amit színes kiegészítőkkel lehet élénkíteni. Érdekes kerülni a túlmeretezett öltözköket.

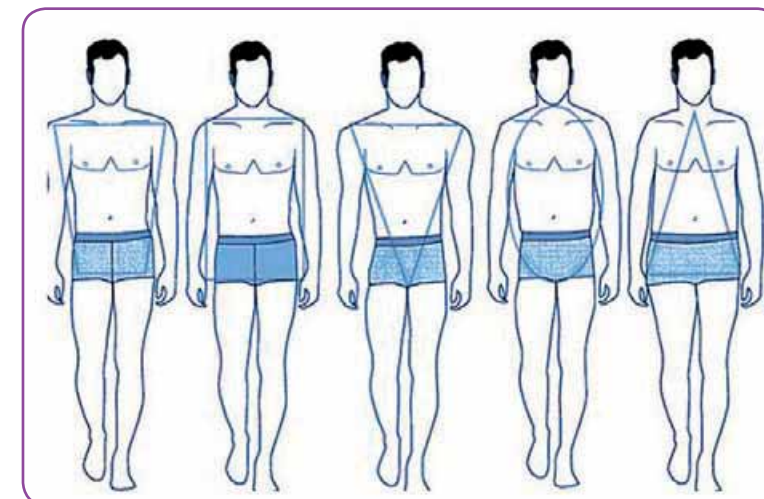
- Beszéljünk kicsit a férfiakról is. Milyen típusok jellemzik a férfiakat?

- Több típust különböztetünk

meg, de ennek számtalan variációja létezik, hiszen az emberek sokfélék. A testalkat meghatározásánál a váll, a mellkas, a derék és csípő egymáshoz való viszonyát vesszük alapul. Fontos a testmagasság.

A **„Fordított trapéz”** ideális testalkatnak számít, minden férfi álma lehet. Akinek ilyen szerencsés adottságai vannak, nincs szükségük korrekcióra, csupán adottságaikat kell hangsúlyozni.

A **„Téglalap”** alkatúaknak a



csípő, derék, mellkas nagyjából egyforma széles, arányuk közel azonos. Ezért célszerű szélesíteni a vállat, mondjuk egy jó válltöméssel és optikailag csökkenteni a csípőméretet vékony és egyenes szabású nadrágokkal.

A **„Fordított háromszög”** esetében a derék és a csípő jóval keskenyebb a vállnál. Ajánlott a világosabb színű farmer, nadrág, sötétebb tónusú felsővel való viselete. A szűk fazonok kerülendők, ugyanígy a V nyakú pulóverek és pólók sem ajánlottak.

Az **„Ovális” testalkat** esetében minden tömeg a test közepére koncentrálódik, ehhez képest a karok és a lábak vékonyabbnak tűnnek. A hosszanti csíkozású minta sokat segíthet az arányok javításában.

- Már tudjuk, hogy milyen színek állnak jól és milyen típushoz tartozik az alakunk. Mit tartasz fontosnak, hogyan, mi alapján válasszunk ruhát magunknak?

- Nagyon fontosnak tartom az igényességet! Jó alapanyagokból készült ruhát érdemes venni, még akkor is, ha az drágább, mert ez nem bolyhosodik, nem göbösödik, megtartja a formáját. A természetes anyagokban az ember élni tud, nem záródik be,

mint egy nejlonzacskóba. A pamut, a gyapjú, a len, vagy a viskóz, ezek olyan anyagok, amik hagyják szellőzni a bőrt, amiben jól érzed magad. Sokat vagyok fiatalok között a tanítás révén, és hallom tőlük, hogy „jaj, megfagyok, pedig milyen vastag pulóver van rajtam”. Hát igen, valóban megfagy benne, mert tiszta műszál, ami rajta van, ami vezeti a hőt, ezért, ha kint hideg van, ő is fázni fog, mert hideg a ruha.

Ugyanígy nyáron viszont jó melege lesz benne, mert nem megfelelő alapanyagot választott. Tehát, az alapanyag típusa nagyon fontos, és a minőség. A klasszikus divat az, ami elegáns, hosszú távra szóló. A divattrendek szezononként változnak, ebben az ütemben nem tudjuk

lecserélni a ruháinkat. Ezen úgy segíthetünk, hogy a divatszínnek megfelelő színben vesz az ember egy kendőt, sapkát, vagy blúzt, de az alapidarabjai megmaradnak. Sállal, egy jó bizsuval szinte átvarázsolható az öltözék.

- Elérkeztünk egy fontos kérdéshez: mit sorolhatunk az alapidarabok közé?

- Mindenképpen érdemes a ruhatárat építőköcska-szerűen felépíteni, hogy azután össze tudja állítani többféleképpen nap mint nap a viselője. Ez egy nagyon érdekes játék, melyik nap hogyan variálja össze az egyes darabokat, hogy mindig más legyen.

Az alapidarabok meghatározásánál figyelemmel kell lenni, hogy a viselőjének milyen igényei vannak, dolgozik-e, hol dolgozik, irodában, termelésben... mert ezek mind befolyásoló tényezők. Ha nagy átlagot nézünk, érdemes sportos, munkába járásra alkalmas, ünnepi, alkalmi és otthoni viseletre berendezkedni. A sportos ruhatárnak fontos eleme ma már a farmer, hozzá pótlók, pulóverek. Munkába járásra szoknyák és nadrágok blézerrel vagy kosztümök, blúzok, egybe ruhák, alkalomra „ünnepi öltözet”, bála estélyi ruha. Aki otthon dolgozik, gyermeket nevel, vagy éppen nyugdíjasként már nem kell munkába járnia, szintén figyeljen arra, hogy csinosan, kényelmesen öltözzön. Tisztelje meg önmagát azzal, hogy szépen öltözik fel, s nem az agyonnyúzott, rég kifakult és kinyúlt melegítőjét veszi fel. Kényelmes, sportos nadrág és póló, pulóverek, kardigánok, szoknya vagy ruha viselése mindenképpen javít az ember hangulatán.

Külön kérdés a fehérenmű, aminek a divatja szintén változik. Érdemes jó minőségű, természetes anyagból készített darabokat

választani. Szín tekintetében érdemes a ruha színéhez igazítani, nem muszáj garnitúrában hordani, egy sötét szoknya, fehér blúz esetében egy sötét bugyi mellé fehér melltartó javasolt. Jó választás a testszínű melltartó. Szerencsére már olyan nagy választék áll rendelkezésre színben, méretben, minőségben, hogy mindenki megtalálja testalkatának, az ízlésének megfelelőit.

- Beszéljünk kicsit a kiegészítőkről!

- A nők rengeteg kiegészítőből válogathatnak, amik változatosá tehetik az öltözködésüket. A cipők, táskák mellett számtalan ékszer, bizsu, sál, kendő, sapka, kalap, kesztyű teheti még tökéletesebbé az összhangot, vagy teheti tönkre az összbenyomást.



Alapszabály, hogy a cipőnek és táskának megegyező színűnek, vagy legalábbis hasonlóknak illik lennie. Alkalmi öltözkökhöz nem veszünk fel sportcipőt – bár ez utóbbi megdőlni látszik a mai divattrendekben, hiszen divatfotókon túlszoknyához akár bakancsot is ráadnak a manökenre-. Férfiakkal ezek a kiegészítők nem ennyire széles skálán mozognak, de a nyakkendők, sálak, sapkák, cipők, táskák, övek, órák széles választéka lehetőséget ad a változatosságra. Nem szabad elfeledkezni a frizuráról, nőknél

a sminkről sem. Az ápoltság, a jó illat a mai világban elengedhetetlen követelmény. Szokták mondani, az illat öltöztet, egy jól megválasztott kölni, parfüm, vagy akár egy dezodor hozzáad a megjelenéshez, míg az agyonpacsulított, erős illatfelhőbe burkolózó ember – akár férfi, akár nő – inkább taszít, mint vonz.

- Milyen tanácsot adnál az olvasóknak útravalóul?

- Mielőtt elindulna otthonról, érdemes egy pillantást vetni a tükörbe, ellenőrizni, hogy valóban úgy öltözött-e fel, hogy az előnyeit hangsúlyozza, s amit elrejteni célszerű, arra nem irányítja rá a figyelmet. Az egyéniséget tükrözze a ruhám, legyen stílusos, és inkább visszafogott, elegáns, mint hivalkodó.

A „kevesebb néha több” mondas igaz az öltözködékre is. Mindig az alkalomhoz illően öltözzünk. Színházba nem javasolt sportos öltözködben menni, de ugyanígy egy kirándulásra sem veszünk fel túsarkú cipőt. Legyen az öltözködés egy jó játék, ami arra szolgál, hogy még jobb, még szebb, még különlegesebb legyek. Jól érzem magam a bőrrömbben, „egyben” legyek.

Bátori Zsuzsanna
Alexander-technika tanár
06-30-333-3701
batorizsu@gmail.com



A gyászmunka része a harag

A halálát kívánom, milyen ember vagyok én? Akarva vagy akaratlannul, de ez a gondolat mindenki fején átfut egyszer, akinek hozzátartozója hosszú, gyógyíthatatlan betegségben megy keresztül.

Életünk során mindannyian veszítettünk el már szerettünket. Jobb esetben természetes halállal távoztak az életből, rosszabb esetben a Kaszás váratlanul, tragikus módon kopogtatott az ajtón. Mi van akkor, ha volt még egy lehetőség? Amikor mi küldtünk a Halálnak meghívót?

Amikor a nekünk kedves szerettünk felett kimondják a ször-

nyű diagnózist, mi is bélyeget kapunk. Nehéz úgy végigasszisztálni valaki haldoklását, hogy nem érzünk semmit. Félünk, haragszunk, szenvedünk. Mutatnunk kell a beteg felé, hogy erősek vagyunk, mellette állunk, közben elkerülhetetlen, hogy a betegre is megharagudjunk. Dühösek vagyunk azért, mert végig kell ezt csinálnunk vele. Miért? Miért kell ezt végignézni? Miért kell végig asszisztálni ezt a szörnyű folyamatot? Ez egy nagyon nehéz út, amikor úgy döntünk, társul szegődünk a nehéz sorsú szerettünk mellé.

Jó esetben a beteg meggyógyul, de mi történik akkor, ha nem? Szembe kell néznünk vele, hogy elveszítjük, és a hátralévő idő ajándék.

Ha a beteg eléri azt a pontot,

amikor már nem a gyógyulásáért, hanem a haláláért imádkozunk, szörnyetegek vagyunk? Nem. Imára kulcsoljuk a kezünket, könyörgünk mindennek, ami szent, hogy csináljon valamit. Néha nagyon nehéz elfogadnunk a döntést, amit Isten vagy a Sors hozott a fejünk felett, de nincs választásunk. A mondas is tartja: az élet nem kívánságműsor.

Mindenki, aki ezen egyszer átesett haldokló hozzátartozója révén, tudatosan vagy tudat alatt, de kívánta már, hogy bár lopná el a Halál a szenvedései elől, ami még hátravan neki.

Ettől rosszak lennénk? Kegyetlenek, mert kegyelemért fohászkodunk a szenvedésük elkerülése miatt? Mert szeretnénk megkímélni a beteget és magunkat attól, amiről tudjuk, hogy be-



fog következni? Nem, nem vagyunk rosszak ettől. Emberek vagyunk, és a halál egy ponton túl már megváltás a szenvedőnek.

Nem az elmúlásért imádko-

mégis barátként gondolunk rá.

A gyász természetes része a harag, amit lehet és meg is kell élni a gyászydőszak alatt. Nem vagyunk Isten, csak földi halandók,

tudatosítanunk kell az elménkben és a szívünkben egyaránt. Szabad kimondani: „Haragszom rád, mert elhagytál! Haragszom rád, mert végig kellett néznem!



zunk, hanem szeretetből kegyelemért annak, akiért megszakad a szívünk. Ezt az érzést gyakran nem merjük megosztani senki mással, mert félünk, hogy mit mondanának ránk, még ha el is meséljük, csak olyannak, akiben megbízunk. Fájó szívvel, könnyekkel az arcunkon írjuk meg azt a meghívót a Kaszásnak, akitől máskor rettegünk, ezúttal

akkiben dolgozik a ragaszkodás a többi társuk iránt.

Ha a szerettünk eltávozott, mi hátramaradunk, és szembe kell néznünk a hiányával, a fájdalommal és az úrral, amit maga után hagyott. Tagadunk, haragszunk, alkudozunk, magunkba zuhanunk, aztán elfogadunk és tovább lépünk. A harag a gyászfolyamat második lépcsője, amit

Haragszom rád, mert nagyon fáj nekem! Haragszom rád, mert nélküled kell tovább élnem! Haragszom, mert hiányzol!

Szeretlek! Bocsáss meg! Köszönöm, hogy itt voltál nekem!” Ezek azok a mondatok, amik igazán fontosak. Ne maradjon kimondatlan szó, el nem mondott sérelem, akár elhallgatott dicséret.

Szívből szeretni valakit azt is jelenti, hogy a gyógyulás mellett néha gyors és fájdalommentes megnyugvást kell kívánnunk. „Bárcsak ne szenvedne tovább!” Ismerős, igaz? Természetes, hogy ez fáj, és semmiképp nem szégyen, hanem bátorság.

Megemlékezünk róluk neves napokon, családi ünnepeken és a hétköznapiakban. Emlegetjük őket, mert hiányoznak. A haldokló, vagy elhunyt hozzátartozónak ez a bizonyosság arról, mennyire is szerettük őt.

Ökrös Viktória



Szeretett és nem-szeretett mesefigurák élnek bennünk

2. rész

A téli ünnepeket a gyerekek várják talán a leginkább, de még a felnőttek számára is a gyermekkor varázslatos világát idézi fel – az álmokat, vágyakat, csodavarást.

December 5-én este cipőcskék kerülnek ki az ablakokba, zoknikat akasztanak fel, a gyerekek pedig boldogan várják reggelre, mit is rak bele a Mikulás. Ez a várva várt nap Myra püspökéhez, Szent Miklóshoz kötődik, aki az emberek szeretetét jótékonykodásával, a mások iránt meg-

Mikulás vagy Télapó bekerült a mesekönyvekbe, filmekbe.

A mesék ideje a karácsonyi ünnepek szerves részévé vált. A télapó segítője gyakran a krampusz, ez az ördögszerű figura a gyerekeket ijesztgeti, és virgáccsal fenyegeti őket, ha rosszak voltak. Mitikus kísérő, aki a régi

lények a skandináv mitológiában a kövek és sziklák alatt laktak. Egy varázskalap vagy varázsköpeny segítségével láthatatlanná is tudtak válni. Néha bizony irigykedve olvassuk, vagy a filmen látjuk, hogy de jó nekik.

Pedig a való világban is vannak láthatatlanná tevő eszközök. Egy Kanadai álcázástechnikával foglalkozó cég a Hyperstealth, már 2010 óta tökéletesít egy pajzsot, ami, ha mögé bújjik valaki, messziről szinte láthatatlanná teszi. Ugyan a fényt áteresztí, de a



nyilvánuló szeretetével, segítségnyújtásával, az igazság iránti elkötelezettségével érdemelte ki, ezért már életében is szentként tisztelték érte. Később, mint

pogány hiedelemvilág téli napfordulójához köthető.

Manapság már inkább a manókat, törpéket tartják Télapó segítőinek. Ezek a kicsi, alacsony

mögötte lévőket már erősen torzíttja. A rendőrség kihallgató szobáiban pedig a velencei tükör ugyanezt a célt szolgálja. Úgy működik, mint egy egyenirányí-

tó. A szobában lévők egy tükröt látnak, míg a tükör túloldalán egy másik szobában tartózkodók mindent látnak, éppen úgy, mintha egy láthatatlan köpeny mögé bújnának.

A törpék, akik hol jó, hol gonosz kis emberké, csakúgy, mint az óriások vagy a tündérek, lehetnek jók és gondoskodóak, mint a *Hófehérke* és a *hét törpe* című mesében, vagy gonoszok, mint a Lumpenstikli gonosz törpéje. A klasszikus mesékben a télapó mindig szakállas, pocakos kedves öregúr.

Az utóbbi években viszont a nők is kivívták maguknak az egyenlőséget a férfakkal szemben. A Pót Télapó című filmben Whoopi Goldberg zseniális alakítással bizonyítja, hogy egy lány is lehet tökéletes télapó. Továbbá folytathatnánk a nagyszerű karácsonyi filmek sorával, mint a Miniszoknyás mikulás, vagy a Volt egyszer egy karácsony és még számtalan kicsik és nagyok számára kitűnő szórakozást nyújtó, a gyerekek számára pedig példaképet, és örömteli boldog órákat biztosítanak, és igen, a lányok is bebizonyítják, hogy ők is megállják a helyüket, és rájuk lehet bízni, hogy megmentsek a Karácsonyt. Ezzel pedig elültetik a lelkükben azt a vágyat, hogy ők – ha megnőnek és felnőttek lesznek – vigyék valamire az életben, valami igazán kimagaslót alkotó, még, ha csak a szűkebb környezetükben is, vagy csupán önmaguk számára bizonyítsanak, igen én is leszek valaki, akire a szüleik, barátaik, büszkék lehetnek majd.

Paracelsus, középkori orvos és alkimista szerint: az óriások, törpék, stb. létezésének oka nem az, hogy valaki felett örködjének, hanem, hogy figyelmeztető jel (ómen) legyen az emberiségnek.

Itt el is érkezünk az emberi

gyarlóságra igencsak emlékeztető meséhez, a Békakirályhoz: ahol királylány beleesik az aranygolyóját a tóba, a segítségére siető békának pedig felelőtlenül mindent megígér, hogy az segítsen rajta és hozza fel a tó mélyéről. A béka miután kéri, hogy váltsa be az ígértét, ő igencsak kellemetlenül érzi magát, és nem



szetné az „adósságát” törleszteni. Nagyon is gyakran szembesülünk ezzel a való életben: a „jó tett helyében jót várj” helyett: a jó tett helyébe, „jót ne várj”-jal szembesülünk.

A királylány biztosan nem ismerte a jótett helyébe jót várj közmondást. A kékfényű lámpás címet viselő mese királya a leszerelt elbocsájtott katonát lelkiismeret nélkül elküldi anélkül, hogy kifizetné őt, – hát sajnos ez nem csak a mesében fordul elő a médiában is gyakran hallhatunk arról szóló híreket, hogy a munkáltatók, vagy vállalkozók nem fizetik ki és nem kártalanítják a neki dolgozókat, beszállítókat, alvállalkozókat.

Összehasonlításként, mintha csak erre írták volna példameseként a *Hamupipőké*. A gonosz mostoha lelketlenül kihasználja, dolgoztatja nevelt lányát, a munkájáért cserébe tett ígéreteket pedig nem teljesíti.

Szerencsére nem ez az álta-

lánosan elfogadott gyakorlat, és éppúgy, mint a mesében győz az igazság, a végén minden jóra fordul. Visszatérve a „jó tett helyébe jót várj” mondáshoz, Holle anyó nagyon szépen és tanulságosan megismerteti a gyerekekkel, miért érdemes jószívűnek, szorgalmasnak lenni. A jó és szorgalmas lány elnyeri a jutalmát, míg a lusta

húga, aki szívtelen és önző megkapja büntetését.

Egyik közmondásunk is tökéletesen szimbolizálja: ki mint veti ágyát, úgy alussza álmát. Holle anyó esetében, felrázza a párnát. Ezen lehetne ugyan vitatkozni, de Csipkerózsika sem arra vágyott, hogy száz évig fog majd aludni, a kastély lakói úgyszintén: ki ahol volt, amit csinált éppen, a szakács a konyhában főzés közben, az örök a kapuban, egyszóval, mindenki elaludt. Az alvó vár népe legendává, elvesztetté vált az idők folyamán. Csakúgy, mint a Bibliában Izrael elveszett törzse, hasonlóan a meséhez őket is megtalálták a világ számára. Ők a Lembák, akik megközelítőleg 2500 évvel ezelőtt, a második templom pusztulását megelőzően vándoroltak el az ókori Izrael területéről. Jemenen keresztül jutottak el mai lakhelyükre Afrikába. Sikertől megőrizniük identitásukat, büszkén vállalják zsidó származásukat és hagyományá-

ikat. Ez esetben a megdöbbenő az, hogy egy szénfekete bőrű emberekből álló törzsről van szó, akiknek ősi zsidó származását DNS-vizsgálattal bizonyították be. Kántoruk Fungisai Zvakapano – Mashavave kijelentette, hogy szeretnének az ismeretlenségből kilépni és azt, hogy a világ tudomást szerezzen róluk.

Nem csak emberek, állatok is szereplői a meséknek, legtöbbször emberi tulajdonságokkal ruházzák fel őket. Erre jó – a Csizmás kandúr, aki rendkívül eszes, bátor és hűséges. Bár erősen megoszlanak a vélemények az állatok intelligenciájáról, vagy annak hiányáról, egy japán kutatás szerint a macskák értik az ok-okozat összefüggéseket, és megértene némi elemi fizikát is. Az erről szóló vizsgálat eredményeit a Kyoto University kutatói az Animal Cognition című tudományos magazinban publikálták. A macskák okosak, jó a problémamegoldó képességük, és meg is tudják értetni magukat az emberekkel. A gazdik sokat tudnának erről mesélni. Más mesékben megesik, hogy az embereket állattá változtatják, vagy a boszorkány és a varázsló tud állattá változni, esetleg némi segítséggel a történet főszereplője is képessé válhat rá. Piroška és a farkas meséjében a farkas megpróbálja elhitetni Piroškával: ő a nagymamája, miközben a nagy már eltűnt a farkas hasában. A meséknek többé-kevésbé van valóságalapjuk, így az „állattá változásoknak” is. Hallucinogén gombákat és más drogokat már az őseink is használtak, például a druidák és a sámánok is. A farkasember, vagy vérfarkas egy mitikus lény, ami igen sok mesében és mítoszban gyakori. Van egy kevésbé ismert betegség a likantrópia, az ebben szenvedők farkasnak, vérfarkasnak, vagy

más állatnak hiszik magukat. Eredetileg e mentális betegség görög neve a lükanthroposz, ami a görög (lükosz) farkas és az (anthroposz) ember szavakból ered. A világ minden részében találkozhatunk vele, bár nem mindenhol farkas, Brazíliában jaguáember, Japánban rókaember, vagy rókatündér néven, Afrikában hiánaembernek hívják.

Mátyás királyunkról is számtalan mesét ismerünk. Egyszer volt Budán kutyavásár – hát, ha nem is pont úgy, mint a mesében, de manapság is tartanak az állatvédő szervezetek olyan rendezvényeket, örökbefogadó napokat, ahol „gazdátlan” vált kutyák várják, hogy új gazdira, otthonra leljenek. Mátyás királyunktól a Cinkotai kántor azt kérte: legyen nagyobb az icce (korsó), ez a kántor csak kitalált mesehős, de ha napjainkban „élne”, biztosan elmenne a müncheni Oktoberfestre, a világ egyik legnagyobb népi ünnepéjére, amire évről évre



több millió ember látogat el, egészen 1810-óta, hát ott óriási korszakból ihatnak.

De ha már a mulatozásnál tartunk, a Széttáncolt cipellők se maradjon ki, annál is inkább

mert nemcsak a mesékben, és nem csak a királylányok, de mi is szeretünk táncolni, bálozni. Leghíresebb bálunk a Füredi Anna bál, amit: Szentgyörgyi Horváth Fülöp János rendezett meg először 1825. július 26-án a Füredi Horváth házban, lánya Krisztina tiszteletére. Aki ezen a bálon ismerkedett meg későbbi férjével Kiss Ernővel az Aradi vértanúk egyikével. Az itt bálozó lányok, hölgyek, valódi hercegnők, királynőknek érezhetik magukat.

Királyok és királynők. Bölcsék, és ostobák, jószívűek, vagy gonoszak. Hófehérke gonosz mostohája, bizony nem a kedvességéről volt híres, meg is próbálta megöletni mostohalányát. Talán több hasonlóságot is lehetne találni közöttük és a híres törökverő Kinizsi Pál felesége Magyar Benigna között. Első férje halála után még kétszer ment férjhez. Mind három házasságával növelve egyébként sem csekély vagyont. Harmadik férjét szolgálai

hérok fejüket veszik, amennyiben nem tudják megválaszolni a feltett találós kérdéseket, vagy a próbákat nem tudták kiállni. Manapság ezt bajosan tehetnék meg, a rendőrség igen hamar közbelépne, és a királyoknak, hamar kattanna a bilincs felséges kezükön, sorozatgyilkosságok miatt.

Terülj-terülj asztalkám meséjében három testvérnek kell elhagynia otthonát, számúzik őket otthonról, itt mind a három fiú viszi valamire. Mesterséget, szakmát tanultak. Ebben a mesében is a legkisebb fiú az, aki segít a testvéreinek, akiket útközben becsaptak. Itt is megfigyelhetjük, mint a legtöbb mesében, „minden jó, ha vége jó”. Ugyanakkor a gyerekek számára is útmutatással szolgál, szorgalmasan tanuljanak, ugyan nem tökéletes minden család, de mégis felhívja

három segítőt kap, esetleg még három segítséget is.

Megfigyelhető, hogy milyen nagy figyelmet szentelnek a számoknak, a Néprajzi lexikonban olvashatunk a számok jelentőségéről. A magyar hitvilágban a (3, 7, 9) fordul elő a leggyakrabban. Ezzel a mesével el is jutottunk a számok jelentőségéhez. Megfigyelhetjük, hogy bizonyos számok ismétlődnek. Leggyakrabban 3 kérdést kell megfelelni, vagy három próbát kell kiállniuk, háromfejű sárkány, három testvér, vagy éppen 12 pár cipellő, 5 lábú táltos paripa. Jankovics Marcell írta, hogy a mesei cselekményeknek köze van a nap járásához, annak legmeggyőzőbb bizonyítékai a mesei számok, (1, 2, 3, 4, 7, 12, 24, 30, 40, 99, 300, 365 és 366), amelyek kivétel nélkül a naptári és a kozmikus rend számai. Örök vonzódásunk a termé-

res angol hajós, Henry Hudson az észak-országi Novaja Zemlja közelében hajózva a következőket jegyezte fel naplójába: „Ma reggel egy matrózunk a fedélzetről kitekintve egy sellőt látott”.

Az állatokról szóló mesékben számtalan érdekes állattal találkozhatunk. Mégis a valóság néha túlszárnyalja a képzeletet. Így a szárnyas macskák sem kevésbé furcsa teremtmények. Létezésüket számos dokumentum tanúsítja. 1933-ban az oxfordi állatkertben rövid ideig látható volt egy fekete-fehér szárnyú macska, 1949-ben Svédországból adtak hírt egy 60 cm-es szárnyfesztávolságú macskáról, 1986-ban pedig egy Walesi farmon figyeltek meg egy fekete-fehér példányt, de a cica később levedlette, elvesztette a szárnyait. Az 1990-es évek elején fény derült a szárnyas macskák rejtélyére. Egy ritka és alig ismert bőrbetegség okozza, a macska bőrszövetén, ami a bőrük megnyúlásához és szárnyakhoz hasonló lebernyegek, képződmények kialakulásához vezet. Ezek törékenyek és vérzés nélkül leválnak.

Törékeny szárnyas lények a tündérek is. A lefényképezett tündérek címet viselte egy angol magazin címlapján megjelent cikk 1920-ban. A cikk szerzője Arthur Conan Doyle, a tündérekre vonatkozó kijelentései több mint 60 évig élénk vitákat váltottak ki, egészen addig, amíg a képeken szereplő két hölgy, akiknek a képeit megjelentették, be nem ismerték, hogy kivágott papírformákat használtak fel hozzá. Mint később kiderült, 1917 tavaszán 15 és 10 éves lányok több képet is készítettek, az egyiken egy törpéről, bár mint kiderült mindez csupán ügyes csalás volt. És ahogyan a meséket befejezik: Itt a vége, fuss el véle.

Turi Emese



a figyelmet az összetartozás fontosságára, az egymás iránti szeretetre. Megtanítja, hogy nem lehet mindenkinben feltétel nélkül megbízni, legyenek óvatosságok. Háromfejű sárkány, három testvér. Szinte mindig a legfiatalabb az, aki a királylány megmentésére indul, akit elrabolt a gonosz sárkány, kiszabadításához le kell vágnia a sárkány mind a három fejét, három próbát kell kiállnia,

szetfelettihez, a titokzatos jelenségekhez, mindig is együtt éltek és együtt élnek ma is az emberek mindennapjaiban. Rejtélyek minden korban léteztek, ilyenek voltak a sellők is. Hans Christian Andersen népszerű meséje a Kis hableány. A sellők régóta foglalkoztatják már az emberek képzeletét. Fennmaradt az utókorra néhány leírt eset is róluk. Az egyik: 1608. június 15-én a hí-



Nagyjaink életigenlése

A nagy mesemondó

Szabó Gyula

Karácsonyi rege / Ha valóra válna, igazi boldogság/ Szállna a világra... – cseng mindannyiunk fülében ilyenkor decemberben Szabó Gyula felemelő előadásában Ady Karácsonyi regéje. Idén töltötte volna 90. életévét Szabó Gyula gyerekkorunk nagy mesemondója, de felnőttkorunké is. Többek közt ezért is emlékezünk meg gazdag életútjáról életigenlő nagyjaink élgárdájából.

Életigenlése

Fülünkben csöng Szabó Gyula megnyugtató, különleges hangja, ahogyan mesél, ahogyan Columbo-szinkron, kutyájának ugyan nem ő a magyar



hangja, Frakknak annál inkább és persze doktor Bubónak ...és ahogyan regél a magyar népmesékben többek közt király Mátyásról és ahogyan mondja Ady Karácsonyi regéjét. Eme derék orgánus miatt Columbo az igazság rendíthetetlen ámde

jóságos angyalává avanzsálhat, – vagyishát nagyban tesz hozzá nekünk magyaroknak, hogy az lehet –, aki nem ítélkezik, az a bíróság dolga mondja, a gyilkosban is meglátja a jót, ha más nincs, hogy jót lehet vele beszélgetni s abból sok mindent megérteni. Szabó Gyula hangjának ez a csodája indirekt életigenlés, de életigenlés:

1) ami ebből a hang-jellemből következik, hogy fiatal korában *papnak készült*,

2) *patriotizmusa*: az 1976-ban forgatott Robog az úthenger című filmben a főszereplő úthengeres Józsi Szabó Gyula alakította, aki Kunszentmártonban született és soha nem felejtette el, hogy honnan jött. Ugyanis a filmszatórban van egy apró jelenet, amikor töltött paprikával kínálják, megköstölja, majd megszólal: „Ilyen jót utoljára Kunszentmártonban ettem!” Mint utóbb kiderült, ő kérte, hogy ez a mondat bekerülhessen a filmbe. 3) *Mindenütt helytállás*, mivel hogy nem sikeredett papnak lennie, az élet szeszélye folytán

géplakatos lett, ott is megállta a helyét, míg végül szerencsénkre kikötött a színészetnél.

Élete, életműve

Szabó Gyula (Kunszentmárton, 1930. július 15. – Budapest, 2014. április 4.) a Nemzet Színésze címmel kitüntetett, Kossuth- és kétszeres Jászai Mari-díjas magyar színművész, érdemes és kiváló művész. Lánya Szabó Zsófia színésznő.

1954-ben végezte el a Színház- és Filmművészeti Főiskolát, egy évfolyamban járt mások mellett Avar Istvánnal, Gelley Kornéllal, Domján Edittel és Kaló Flóriánnal. Pályafutása során játszott a Petőfi Színházban, a Jókai Színházban, a Thália Színházban, az Arizona Színházban, a Művész Színházban és a székesfehérvári Vörösmarty Színházban. 1979-től tanított a Színház- és Filmművészeti Főiskolán, ahol egyetemi docensként is működött.

Színházban

Szabó Gyula munkásságát felsorolni is képtelenség, hiszen rengeteg színházi szerep, több mint 80 filmszerep, csaknem 30 hangjáték és még 100-nál is több szinkronszeret fűződik a nevéhez. A leghíresebb munkáit mégis kiemelném, melyek között olyan színházi szerepekben láthattuk, mint a Pál utcai fiúk (Boka szerepében), a Vörös és fekete (Julien Sorel szerepében), a Légy jó mindhalálig (Igazgató szerepében), A Noszty fiú esete Tóth Marival (Noszty Pál szerepében), valamint a Macskajátékban (Csermlényi Viktor) és A dzsungel könyvében (Balu szerepében).



Filmben

Szabó Gyula majd ötven 50 év alatt, 1953-tól kezdve rengeteg remek filmszerepben volt látható. Legemlékezetesebb és leg-



népszerűbb alakítása az országot járó, az ártatlanokat a labancokkal szemben megvédő Buga Jakab figurája volt az 1963-ban bemutatott tizenhárom részes tévésorozatban, A Tenkes kapitányában, illetve annak 1965-ös moziváltozatában, amelyben a főhős, a Zenthe Ferenc által megformált Eke Máté hűséges társát játszotta el. Az idősebb nézők máig gyakran azonosítják őt Buga Jakabbal, amit a privát életben is többször megtapasztalt. Ő volt a Princ, a katona című tévésorozat Csonos őrnagya, valamint a Robog az úthenger Józsiája is. A Kisváros című, immár színes filmsorozatban is szerepelt. Utoljára a 2002-es A Hídember című filmben állt kamerák elé.

Hol hallhattuk őt?

Híres színházi és filmszerepei mellett, a hangján rengeteg gyermek nőtt fel. Kellemes, el lazító egyben játékos hangját hallhattuk a Kérem a következőt rajzfilmsorozatból Dr. Bubó hangjaként, a Frakk a macskák réme

szintén népszerű animációs tévésorozatban Frakk hangjaként, valamint a Magyar népmesék fantasztikusan mesélő apójaként is őt hallhattuk. De nem

tuk és hallhattuk is. Ez utóbbi rádiójátékban kapott főszerepet Szabó Gyula is 1974-ben.

Szabó Gyula munkásságát több díjjal is kitüntették, köztük a legkésebbek: 1972-ben Erdemes művész, 1959-ben és 1962-ben Jászai Mari-díj, 1981-ben Kiváló művész, 2000-ben pedig Kossuth-díj. 2006-ban Agárdy Gábor helyére választották a Nemzet Színészei közé.

Halála, temetése

2008. december 12-én kisebb agyvérzést kapott és tíz napig fekvett kórházban. 2009. október 11-én agyhártyagyulladás szállításra került kórházba, ahol az intenzív osztályra került. Akkor még felépült, de 2014. április 4-én a betegség legyőzte.

2014. április 16-án a Farkasréti temető művészparcellájában volt temetése. Pályatársai nevében Szikora János és Gálvölgyi János, tanítványaiéban Gesztesi Károly búcsúztatta. A temetésén



keresztül (1968-2003) a főszereplőt, Columbo hadnagyot.

Örkény István Tótek című népszerű kisregényét többféle képp is feldolgozták, így nem csak olvashattuk, hanem láthat-

részt vett többek között Törőcsik Mari, Blaskó Péter, Reviczky Gábor, Molnár Piroska, Tordy Géza, Benkő László, Király Levente.

Batári Gábor

A meg nem szűnő élet hírnöke

Szepes Mária

Az örök lét Pöttyös Panni lelkű mediátora, anyagi nagyasszonya

„Az a mániám, vagy szent örületem, hogy amit írok, azt érdekesen írjam. Nincs jogom untatni sem tudománnyal, sem művészettel senkit. Százötven könyvem jelent meg eddig, de kétszáz lesz azután, ha én már levelem a testemet...”

Szepes Máriára emlékezünk életigenlő nagyjaink ezoterikus tagozatából, aki 112 éve született és 13 éve az égi szent sátorba költözött. Kerek évforduló híján is ünnepeljük őt, mert az emberi szem nem látta, emberi fül nem hallotta dolgokról tudott beszélni az átlagtól nem várt természetességgel, emberi nyelven, tántoríthatatlanul.

Édesapja jeles színházi ember volt, ő alapította az Újpesti Népszínházat. A kis Mária gyerekszínészként szerepelt, majd balettozott, s a harmincas évek végén kezdett írni. Első regénye, A vörös oroszán 1946-ban jelent meg, s máig nagy siker, újra meg újra kiadják most is. Nagyon népszerűek mesekönyvei és ifjúsági regényei, leghíresebb közülük Pöttyös Panni-sorozata. Pöttyös Panni mesés történeteiben az óvodakezdéstől az iskolás évekig követhetjük a türelmes nagymama és cserfes unokája kalandjait.

Ezoterikus könyvei is máig olvasottak, kivált A mindennapi élet mágiája, de most is kapható tucatnyi más könyve is.

A magyar ezoterikus irodalom egyik legjelentősebb művelője, tehát nemcsak felnőtteknek szóló műveivel, költeményeivel, valamint tudományos-fantasztikus írásaival szerzett hírnevet.

Szepes Mária, Orsi Mária, Orsy Mária, Papír Mária, Papír Magda, született: Scherbak Magdolna,

illetve Scherbák (Budapest, Terézváros, 1908. december 14. – Budapest, 2007. szeptember 3.) magyar író, forgatókönyvíró, költő



és színész. Írói álneve Orsi Mária, színészként Papír Magda.

Így hát Szepes Mária, Papír Magdolna, Orsi Mária. Három név, és mégis ugyanaz a művész.

Szepes Mária igazi bohém, komédiás családban nőtt fel. Édesanyja primadonna, nevelőapja rendező volt. Papír Magdolna néven játszott színpadon, már hároméves korától, többek között A megfagyott gyermek című darabban. Tizenhét éves korában balettvizsgát, majd kereskedelmi érettségit tett, utána a Walter-féle szemináriumban művészettörténetet, pszichológiát, irodalmat hallgatott. A beszélőfilm korszakában Orsi Mária néven filmforgatókönyveket írt.

1930-ban megismerkedett Szepes Béla képzőművésszel, aki többszörös atléta- és síbajnok volt, olimpiai ezüstérmes élsportoló. Házasságuk után Szepes Mária néven dalszövegek és versek mellett tudományos-fantasztikus műveket alkot, s életművében meghatározó szerepet tölt be az ezoterikus irodalom.

Tán csak Krúdynak volt több neve – saját, illetve művészi. Ez a tény és az alanti idézetek tőle

ékesen bizonyítják, fényesen csillogtatják szünni nem akaró életigenlését, ótestamentumi magasságokat súroló életkora is (98 földi év).

Néhány jelentős szál életigenlés-csokrából

„Mindenekelőtt valami kollektív jószágot szeretnék megvalósítani magamban. Minden élő felé egyformán áradó, végtelen gyöngédséget és megbocsátást.”

„Akit szeretsz, azért tégy meg mindent, de semmire se kényszerítsd. Engedd el, engedd a maga útján járni.”

„Soha, senkinek ne kívánj rosszat, még gondolatban sem.”

„Más a szerelem és más a szeretet. A szerelem az, amivel társulsz, amiből gyermekek fakadnak, s utána meghalnak. A szeretet az, ami a világmindenség minden élőlényét egyformán szereti, azért szereti így, hogy segítsen az embereken, különben elvesznének.”

„Ha csak egy embert, egy lelket megmentesz, már nem éltél hiába.”

„A szenvedő ember mindig rokonszenvesebb, mint az, aki a szenvedést okozta, még akkor is, ha az ítélet-végrehajtónak igaza van!”

„Ami meghatározott és élesen világos, az mindig szegényes. Kevés. Csak az ismeretlenben határtalanok a lehetőségek.”

„A fény akár egy kis szikrájával is képes átváltoztatni a csüggedt szomorúságot halhatatlan örömmé.”

„Aki sír, abban önmaga fájdalom keresztül megértés és szánsalom támad mások szenvedésével kapcsolatban. Aki sír, az vigasztalni tud, s ahhoz elérkeznek a sors vigasztaló erői.”

Ez utolsó előtti sorokban összszegződnek tán a fennebbi életigenlés-rózsaszálak mondanivalói, ebben a boldogmondás-értelmezésben (Boldogok, akik sírnak, mert megvigasztaltatnak) mely látszólagos paradoxon, ám csak a felszínen, hogy a sírók tudnak igazán életre, örökéletigenlésre vigasztalni, de a mély beszédes hall-

gatásban nyilvánvaló igazság, hogy a boldogmondások, benne nagy súllyal e Szepes Mária-i olvasat a következő eonban földre érkező Egek királysága Magna Chartája, alkotmánya, alaptörvénye.

„Amikor bezúztak mindent, amikor tilos lett minden, amit addig csináltam, eldöntöttem, meséket fogok írni. Imádom a gyerekeket. A fodrásznál volt egy találkozásom egy orosz kislánnyal, a kis Tamarával. Oda is tollal, füzetel jártam, és egyszer csak felült a térdemre, hogy rajzoljak neki. Ezt a tündéri kis lánykát aztán beleírtam a Pöttyös Panni mesémbe, hogy a két kislány összebarátko-



zik. 1953-ban ki is jött a könyv, óriási sikere lett. Kiderült, hogy én az új éra legnagyobb könyvét írtam meg azért, mert volt benne egy négyéves szovjet kislány... Boldog vagyok, mert már az ötödik nemzedék nő fel a Pöttyös Pannival, hogy a szívbeteg gyerekeknek ezeket a meséket olvassák fel a kórházakban, mert kedvesség és báj van bennük... Hát így lettem mesemondó Szepes Mária. Egy hétéves kis barátnőm (aki azóta nagymama lett) egy együtt töltött nap után azt kérdezte az édesanyjától: Anyuka, mondd meg nekem igazán, ugye a Szepes néni nem egészen felnőtt? – Ez volt a leg-

kedvesebb bókja az életemnek.”

A fenti, leghosszabb életigenlő idézet egyben Szepes Mária alcímében szereplő, meglepő jelzőjét (Pöttyös Panni lelkű) hivatott magyarázni, idevág megintcsak egy Jézus-i mondás, a gyermekeké a Mennyeek Országáa.

A Vörös Oroszlán

1946-ban jelent meg *A Vörös Oroszlán*, Orsi Mária szerzői névvel a Hungária kiadásában, 2000 példányban. Nem sokkal megjelenése után, amikor a kiadókat is államosították (1948), a könyvet felforgató és veszélyes műnek találván, begyűjtötték, és minden példányát bezúzták. Negyven évig volt tiltott könyv. Íróját, a nem létező Orsi Máriát „nem találták”.

Hamvas Béla, Szepes Mária igen jó barátja, aki ekkor már a Országos Széchényi Könyvtárban dolgozott, meg tudott menteni négy példányt. „Amikor azt hitték, megölték a könyvem, akkor kezdett el élni.”, mondta Szepes Mária, és így is lett. A mű első német kiadása már 1947-ben megjelenhetett. 1984-ben, az Amerikában élő Püski Sándor az eredeti kiadás alapján New Yorkban publikálta. Még abban az évben, a Kozmosz Fantasztikus Könyvek sorozatában, némileg meghúzva és utószóval kiegészítve, fantasyként ismét, 58 ezer példányban jelent. (1989-ben jelenhetett meg itthon ismét szabadon.) Az NSZK-ban A Hónap Könyve lett, 1985-ben pedig a Lasswitz-alapítvány versenyén is helyezést ért el. Fordításait több országban is olvashatják.

A könyv alaptémája egy elixír, maga a *Prima Materia*, amely a halandókat halhatatlanná, vagy legalábbis hosszú életűvé teszi, és a kiválasztottaknak megadja azt a képességet, hogy emlékezzenek előző életeikre, tetteikre.

A könyv első olvasatban egy izgalmas regény, aminek története több évszázadot ível át. Sokak azonban ezoterikus beavatási regényként tekintenek rá.

Academia Occulta; Baktay Ervin, Hamvas Béla, Várkonyi Nándor látogatásai, Pöttyös Panni sorozat

1947. május 27-én kezdődtek, immár saját lakásukon, az *Academia Occulta* előadásai, amelyek fakultásait tizenhat jegyzetben adták közre, akkor még természetesen „szamizdatként”.

„Budai lakásomban 1945 óta adták és adják egymás kezébe a kilincset a látogatók, köztük olyan nevek, mint Baktay Ervin, Hamvas Béla, Várkonyi Nándor. 1947 után egész kis földalatti kulturális mozgalom alakult ki nálunk. titokban olvastuk, fordítottuk a szinte megszereshetetlen műveket az Állatfarmtól a Sötétség délbéig.”

A tanfolyamok teljes anyaga saját hazájában majd csak fél évszázad elmúltával láthatott napvilágot.

Tanítványa volt Kondor Katalin, Révész Sándor, sok művész közéleti személyiség.

Raguel 7 tanítványa

1947-ben már írta, 1977-ig érlelte Szepes Mária a *A Vörös Oroszlán*nál nem kevésbé fontos, ám jóval kevesebbet emlegetett regényfolyamát, a *Raguel hét tanítványát*. A mű sok életrajzi elemet tartalmaz önmagáról, és Viktor bátyjáról is.

„A »Raguel-Saga« írása közben plasztikusan életre kelt valamennyi hősöm, hősnőm alakjával annyira azonosultam, hogy velük együtt élttem át szerelmeiket, csalódásaikat, sikereiket, kudarcaikat, örömeiket, vergődésüket. Velük merültem poklok szakadékaiba, s emelkedtem a Kozmosz végtelenné táguló kiterjedése közé. Ma is velem vannak.

Szellemi, érzelmi gazdagságot sugározni, megosztják azokkal az olvasókkal, akik elméjüket, lelküket megnyitják előttünk.”

Raguel, az időtlen, évszázadokon át újjászületett Mester (vagy maga Raguel arkangyal?) magához hívja tanítványait, a zodiákus jegyeinek 7 képviselőjét, amúgy közönséges földi halandókat, hogy együtt vészeljék át a közelgő Világalkonyt, és megalapozzák a jövő emberiség létét. Ám még a nagy találkozás előtt megismerhetjük a szereplőket. A jellemábrázolások kitűnőek. Szinte minden figura életét születésétől fogva nyomon követhetjük, lelki-szellemi fejlődésükkel egyetemben. A 7 főszereplő a 7 alkímiai égitest: a Hold, a Mars, a Merkúr, a Jupiter, a Vénusz, a Szaturnusz, és a Nap östípusa, de ugyanúgy jelenti a beavatás 7 fokát. Amíg „véletlenül” mindannyian eljutnak Mythenburg várába, a végkifejletig.

Magánkiadásban szerették volna megjelentetni, ami Szepes Béla utolsó kívánsága is volt, de végül ez a beavatási regény is csak a rendszerváltozás után, 1990-ben kerülhetett először a nagyközönség elé.

„A Raguel hét tanítványát életem főművének, és utolsó nagy opusának tartom. Egyes részeit ma bizonyosan másképp írnám meg, mégsem változtattam rajta, mert minden mozzanata összefügg szellemi fejlődésem szakaszaival, az egyre bővülő körű tanulmányokkal, amelyeket folytattam. Tudom, hogy a Raguel nem publikálható ma ebben az országban. De szilárd meggyőződése, hogy amikor el-érkezik az ideje, mindazok olvasni fogják, akikhez a benne rejlő fontos üzenetek szólnak...”, írta 1977-ben.

A művet azóta németre is lefordították (*Der Berg der Adepten; Weltendämmerung*). Az adeptusok

hegye, illetve *Világalkony* címmel, két kötetben.

1989 után; a pályamű gyümölcse beérik, jutalmaztatás

A rendszerváltás után számos, korábban kéziratban fekvő ezoterikus könyve jelent meg.

Az író névét viselte az 1994-ben megszűnt Szepes Mária Általános Iskola.

Szepes Mária 1994-ben a Ma-



gyar Köztársasági Érdemrend tisztikeresztjét, 1998-ban pedig a Középkeresztet vehette át munkásságának elismeréseként.

Alapítója és haláláig a fővédnöke volt az 1997-ben indult SZINTÉZIS Szabadegyetemnek.

1999-ben többbedmagával közreműködőként szerepelt a *Világokon át – Barangolás a metafizika birodalmában* sorozat első, *Az anyag: káprázat, vagy valóság?* című részében. Az epizódban megszólaltatott további személyek Héjjas István, Dúl Antal, dr. Gelléri Júlia, Paulinyi Tamás és László Ervin voltak.

A Szegedi Egyetem filozófia tanszékén művei tankönyvnek számítanak.

Haláláig interjúkötetén dolgozott Nemere Istvánnal.

Batári Gábor

20 önismereti kérdés és válasz



A Pszichoforyou Magazin öt évvel ezelőtti indulásakor az egyik alapgondolatunk az volt, hogy a pszichológiáról lehet (és mint később kiderült, kell is) *valahogy* másképp írni is beszélni.

Akkor azt éreztük, hogy a pszichológia tudománya és a laikusok között tátong egy hatalmas szakadék, ami megnehezíti, hogy az érintettek közelebb lépjenek ehhez a csodálatos tudományterülethez, segítséget kérjenek vagy elinduljanak az önismeret útján. Ez a távolság talán abból is adódott, hogy a közbeszédben, és úgy általában az emberekben kialakult egy kép, miszerint a pszichológiáról így, „felülről lefelé”, lehet csak kommunikálni.

Ezzel a hierarchikusan szerveződő retorikával szakítottunk

a cikkeinkben – és ezt tesszük ebben a könyvben is. Közelebb lépünk az olvasóinkhoz és sokkal inkább partnerként, nem pedig passzív befogadóként tekintünk rájuk. Ez az egyenrangúság nagyon fontos érték számunkra: hisszük, hogy erről a rendkívül komplex, sokrétű és rengeteg embert érintő témáról csak így – szeretettel, alázattal, együttérzéssel – érdemes írni.

A kötet azért is hiánypótló, mert abban egyaránt helyet kapnak a pszichológus szakember, és az önismeret útját járó „sorstárs” szempontjai. Ugyanakkor ezek a különböző szempontok nem elválnak, hanem inkább összeolvadnak a könyvben, ami lehetővé teszi, hogy az olvasó egy minden eddiginél szélesebb perspektívát kapjon,

komplex, ugyanakkor könnyen befogadható, szakmailag hiteles tudásanyaggal gazdagodjon



– úgy, hogy közben végig biztonságban és komfortosan érzí magát.



Konyhanyelven a mellrákról

A könyv egyedülálló módon nyújt segítséget a mellrákon átesett nők számára.

Négy évvel ezelőtt kezdtem el írni a „Konyhanyelven a mellrákról” című könyvet, ami idén nyáron jelent meg. 2012-ben egy öröklött genetikai hiba (BRCA2) miatt érintetté váltam, és onnantól kezdve nem csak betegként, hanem dietetikusként is elkezdtem érdeklődni a táplálkozás-tudomány onkológiai



területe iránt. Ezen belül is kimondottan a mellrákspecifikus szakirodalmakat kerestem, illetve olyan laikusoknak szóló könyveket, amelyekben gyakorlati tippek, receptek is vannak, amit jó szívvel ajánlhatok a sorstársaimnak is.

De a legtöbb könyv, amit találtam vagy nagyon általános, vagy nagyon szélsőséges volt, amelyekkel nem tudtam azonosulni. Ráadásul sokszor meglepődve tapasztaltam, hogy mennyi városi legenda, csodamódszerről szóló „mítosz” kering a kórházi folyosókon a betegek között.

Az internet is hemzseg dagadt betegnek szóló táplálkozási „jó” tanácsoktól, mint például, hogy „hogyan éheztessek ki a rákot” és „a citrom ezerszer erősebb, mint a kemoterápia” stb. Dietetikusként, egészségügyi háttérrel sem volt egyszerű a helyén kezelni ezeket az információkat, egy laikusnak meg végképp nehéz lehet eligazodni ennyi egymás-

nak ellentmondó „jó” tanács és az ígéretesnek hangzó csodaszerek, divat diéták között. Ezek kimondottan veszélyesek lehetnek, mert egy nem megfelelő, szélsőséges diéta következtében legyengült szervezet rosszabbul reagálhat a kezelésekre, műtétekre, pl. elhúzódhat a sebgyógyulás, negatívan befolyásolhatja a vérképet stb.

A mellrák kezelése általában igen összetett. Többféle kezelés kombinációjából áll, és sokszor igen hosszú, akár éveken át tartó terápiát igényelhet: műtétek, kemoterápia, sugárterápia, hormon- és egyéb gyógyszeres kezelések. A terápiáknak lehetnek olyan mellékhatásai is (pl. hányinger, hányás, sebes nyálkahártya, székrekedés, hasmenés stb.), amelyeket megfe-



lő táplálkozással enyhíteni lehet. Miután részese lettem ennek a hosszú terápiás folyamatnak, magam is megtapasztalhattam, hogy a betegség különböző fázisaiban alkalmazott egy-egy kis „diétás trükk” a mellékhatások enyhítésével milyen minőségi javulást hozhat a közérzetben vagy akár a vérképben is.

Megpróbáltam mindezt összegyűjteni, szakmai szemmel rendszerezni és „konyhanyelven” találni, egyrészt orvosi kifejezésektől mentesen, könnyen emészthető, érthető módon, másrészt az ételek

nyelvére lefordítva, receptekkel, mintaétrenddel kiegészítve, hogy a gyakorlatban, a mindennapi életben is hasznos segítség legyen.

A könyv első felében a szakirodalom és a tapasztalatok alapján a különböző terápiákhoz kapcsolódó táplálkozási ajánlásokat, konkrét, hasznos tippeket gyűjtöttem össze. Külön büszkeség, hogy a szakirodalmi rész onkológiai és táplálkozás-élettani vonatkozásait olyan elismert szakemberek, mint Dr. Horváth Zsolt PhD. klinikai onkológus és Dr. Bíró Lajos PhD. egyetemi docens lektorálták, a szerkesztést pedig az onkológiai területen szintén jártas kollégámnak Moharos Melindának köszönhetem. A könyv második fele mintarecepteket tartalmaz. Mivel a kezeléseket, a stressz okozhatnak fogyást és hízást egyaránt, így a hagyományos recepteknek van egy energiadús- és egy energia-szegény változata.

Elsősorban nem receptkönyvnek szántam, hanem inkább megbízható információkat és egy komplex szemléletmódot szeretnék átadni, hogy legyenek olyan alapismeretek, amelyek alapján megfelelő kritikával kezelhetők az interneten terjedő „városi legendák”. Valamint igyekeztem olyan gyakorlati tudást megosztani, amellyel a már megszokott, családi recepteket át lehet alakítani az aktuális állapotnak megfelelően. Így reményeim szerint minden sorstársam talál benne számára olyan hasznos információt, tippet, amellyel – a lehetőségekhez képest – elviselhetőbbé tehető ez a hosszú terápiás időszak.

Online megrendelés: <https://konyhanyelvenamellrakrol.hu/> (A weboldalon olvashatóak a személyes vásárlási lehetőségek is.)

Arató Györgyi
dietetikus, szerző



Spirál

Felméri Cecília kolozsvári rendező első nagyjátékfilmje. Az 'A' kategóriás Varsói Filmfesztivál első és második filmes versenyprogramjában szereplő alkotás a zsűri elismerő oklevelét érdemelte ki és a 61. Thesszaloniki Nemzetközi Filmfesztiválon a zsűri különdíját nyerte. Gratulálunk ehelyütt is! November 8-án este volt a premier előtti bemutatója, utána közönségtalálkozó beszélgetés a Művész Moziban.

Bemutató előtti vetítésen láttam a filmet. Ott voltam testben és lélekben is. Mégis aludtam rá párat, hogy le tudjam írni az érzéseimet, amit kívántott a film.

Beigazolta, amit jó ideje magam érzek, dolgozom is rajta, hogy képes legyek rá: ami nem a

A film művészen ábrázolja a titkok lappangását, nyomasztóságát, a komfortzónás, túlhaladott élethelyzetekben való toporgást, szituációk fölösleges, unalmas ismétlődését, és néma sikolyait, görcsös, bénító hosszantartóságát.



mi filmünk – értsd nem a mi életünk, csak mutáció – lépünk ki belőle. Bátran! Ez a legmerészebb lépés ahhoz, hogy a saját életünket éljük.

A film is hosszú, és mégis – mint az életeink komfortzónáiban – tovább ment a vásznon a cselekmény és vitte a filmnézőt is tovább a spirálon. Ahogy az életben van,

filmajánló

addig tart ez a folyamat, amíg jön egy valaki a generációk sorában, aki megszakítja a rossz beidegződést és tovább tud lépni... A saját életét kezdi élni a DNS-szinten kapott elődei mintájából ellépve.

Talán azért is az ábrázolás ilyen 'lassú' – már-már unalmas – módja, mert a rossz minták is generációkon átívelően hosszan, 'tudott', de mégis ki nem mondott szinten, örületes módon titkoltan, a következő generáció tagjai számára erőn felül lehazudottan zajlanak.

Ez a film a lélekszintű drámáinkat művészen élénk tárja. Bemutatja a szavakkal ki nem mondott, de mindenki által érzett, meg nem oldott 'titkok' hogyan nehezítik a (lélek)család minden tagjának életét, kiteljesedését, fejlődését.

Mindaddig amíg valaki áttöri ezt a gátat és képes saját erőből átlátni, közelébe menni a 'titkoknak', képes átértékelni az átörökölt rossz modellt, képes elhagyni a kapott mintákat. Végül kilép a mások filmjéből. Továbblep. DÖNT. A vegetálás, az unalom, a morfondírozás, kombinálás, titkolózás csendes és mégis sikítóan zajos belső örülete helyett az élet(e) megélését választja. Elindul felfelé a spirálon a saját életébe.

Kiváló film, mindenkinek látni, érteni kellene! Szurkolunk a további díjak elnyeréséhez!

*

A film egyik főszereplője, Borbely Alexandra Jászai Mari díjas felvidéki színművésznő adott címlapinterjút az Életigenlők magazin téli-ünnepi számának.

Vajda Márta

A beteljesült álmokat nem álmodjuk tovább...

Testről és lélekről filmajánló

Az álmok mezejére hívlak kedves Olvasó, oda, ahol mindenki saját igazi énjét, vágyait, céljait azok negatív vagy pozitív végkimenetelével őszintén éli át. És, ha van bátorsága nem tovább álmodja, hanem megéli – ez a főüzenete számomra Enyedi Ildikó Arany Medve díjas fantasztikus alkotásának, a Testről és lélekről c. magyar filmdrámának.

Az a megtiszteltetés és öröm ért, hogy a díjak sorát elnyerő filmről én is írhatok ajánlót, annak apropóján, hogy a főszereplő Borbely Alexandra Európai Film-díjas, Jászai Mari-díjas felvidéki színművész címlapinterjút adott a 10. jubileumi Életigenlőknek.

Készülve a címlapinterjúra és a filmhez készülő ajánló írására, találtam egy ábrát a komfortzóna és a fejlődési zóna összevetéséről, aminek a legszélén, ahol már remegő lábakkal lépkedünk, ott van „az álmok valóra váltása” vagyis az a pont, ahol a tettek mezejére kell lépünk...

Ellenkező esetben folyton folyvást csak álmodni, vagyis inkább álmodozni fogunk egy-egy olyan célról, amivel a sorsunk következetesen el/megtalál bennünket, ami jól tudjuk, hogy beteljesülhet, ha például meglépjük, amit az álmaink, a belső hangjaink üzennek. Ak-

kor is meg kell lépni, ha a kényelmi zóna elhagyását sugallja.

Könnyű ezt mondani, gondolják most sokan, és bevallom, amíg a sorokat írom, magam is apró cinkos mosollyal az arcomon egyetértően bólogatok. Más az elmélet és más a gyakorlat... Álmos könyvek mondhatnak okosságokat, sokunk elhessegeti, amit valójában számunkra jelenthetnek. **Mit üzennek az álmok?** A legbelső vívódásainkat, legyenek azok bármilyen témájúak, minden pszichológiai nagykönyv elmondja, hogy a mélyen lévő megoldásra váró dolgainkra adnak álom szimbolikákkal válaszokat.

A zseniális film rámutat arra, hogy hol vannak azok a pontok,

fojtott „sajnálati” érzelmekkel ott dolgozókat bemutatva, és ennek ellenpontjaként a lelkeség, a szelíd szenvedély megéléséhez a természet varázsol háttérrel. Az erdő téli csendje és békéje ad színteret annak, ahol két szarvas találkozik, és együtt keresnek éltető forrást, az orruk összeér majdnem... Az álmom jelenet a filmbeli szereplők álmában egyszerre zajlik, folytatásos sztoriként... Egy munkahelyi pszichológiai teszten derül ez ki, és ezután izgatottan várják mit álmodnak, titkon abban bízva, hogy ugyanazt, mint amit a másik. Gyakran vannak álmaink, amiket meg kell érteni, azután jó esetben meg kell élni... A Testről és lélekről c. film



amikor ki kell lépni a komfortzónából a tettek mezejére...

És ahogyan a filmben is ábrázolják, van, amikor ezek az álmok megegyeznek, amikor ketten ugyanazt álmodják. Nem véletlenül, mert véletlennek nincsenek. És az is lehetséges, hogy ez nemcsak egy filmben van így...

A filmben két helyszínen zajlik a cselekmény. Az egyik szálon egy vágóhíd durván véres szenvtelen valósága, a szinte kiabálóan el-

zseniális! Ezt is látni kell, többször is! Az élményt fokozza Laura Marling What he wrote c. zenéje <https://youtu.be/bojvCjxGtBY>

*

Érintetlenül megérintve címmel készült címlapinterjú Borbely Alexandra Jászai Mari-díjas színművésszel, aki 2017-ben a Legjobb Európai Színész díjat nyerte el Enyedi Ildikó fantasztikus Arany Medve-díjas filmjében nyújtott alakításáért.

Vajda Márta

Jó, rossz, menny és pokol

„Aki Istent szereti, jót kap az – avagy jót kap, aki jót vár!” De „a pokolba vezető út is jószándékkal van kikövezve” – mondások igemagyarázata.

„Tudjuk azt is, hogy akik Istent szeretik, azoknak minden javukra válik.”
Róma 8,29

Először címünk első tagmondatához fűzök néhány gondolatot, amelyet a római levél ígéje bont ki. Pál apostol hosszú utat járt be, amíg elért a Római levél 8. fejezetében ehhez a jól ismert

győzelmes válaszát: „Hála az Istennek, a mi urunk Jézus Krisztus!” (Róm 7.23-24)

Ezt a Krisztus-i szabadítást, hogy miként történhetik Isten általános kegyelméből a természetű ember (az Ádám-ban a Paradicsomból kiűzött bűnös természetűvé, halandóvá lett ember) esetében egy nem vétke-

„Ki vagy te?” – kérdezett vissza Hakuin.

„Szamuráj vagyok” – felelte büszkén a katona.

„Te szamuráj?” – csattant fel a mester – „Mégis miféle uralkodó alkalmazna téged testőreként? Hiszen olyan képed van, mint egy koldusnak!”

Nobushige hirtelen olyan dühös lett, hogy megragadta kardja markolatát. De még épp hogy csak elkezdte kihúzni azt, mikor Hakuin így folytatta:

„Ó, hát kardod is van! A fegyvered is biztosan túl tompa ahhoz, hogy levágd vele a fejem.”

Nobushige ekkor kirántotta a kardját és a magasba emelte.

„Itt nyílnak a Pokol kapui” – szólt ekkor nyugodtan Hakuin.

A szamuráj azonnal megértette a mester szavait, visszatette kardját, majd fejet hajtott.

És itt nyílnak a Mennysors kapui.” – mondta Hakuin.

[forrás: Reps & Senzaki: Zen Flesh Zen Bones]

Jó és rossz, menny és pokol mindannyiunkban bennünk van. Még ha jó embernek is tartjuk magunkat, – ami nonszensz, még Jézus az Emberfia se engedte magát jónak mondani, – nem attól vagy igaz ember, hogy nem vagy képes a rosszra. Mert ez nem igaz. Attól vagy igazán nemes lelkű, hogy bár képes vagy a rosszra is, mégsem teszed meg.

Jót kap, aki jót vár

Szent Ágostonnak ezzel kapcsolatban vannak érdekes kategóriái, szerinte a mai átlagember az nem képes nem vétkezni – a jónak teremtett, Paradicsomba

helyezett, még bűnbe nem esett ember és az angyalvilág a képes nem vétkezni és csak Isten a nem képes vétkezni kategória – tehát a bűnbeesett átlagember, ha olykor nem teszi meg a rosszat, az csakis az isteni rendkívüli vagy általános kegyelem műve lehet vagy olyanoknál gyakori, akik Istennel állandó kapcsolatban vannak. Aki akár úgymond átlag, eredendő bűnösségét, így mindenben kegyelemre szorultságát fel nem ismerő, de jóra törekvő emberként, akár keresztyénként megtapasztalta ezt a kegyelmet, arra akármit hoz is Isten, javára van, sőt az nem is vár Istentől rosszat, mert bármit kap Istentől azt jónak tekinti, avagy jót kap, aki jót vár.

Eljött az ideje, hogy címünk második tagmondatát a pokolba vezető út is jószándékkal van kikövezve mondást, bölcselmet fejtegessem.

„Mert az Ő alkotása vagyunk, teremtetvén Általa a Krisztus Jézusban jó cselekedetekre, a melye-

ket előre elkészített az Isten, hogy azokban járjunk.” Efézus 2,10

A mi úgymond jócselekedeteink, már örök időknél előtte elkészítettettek – ez a kiválasztottak kiváltságos útja – újjászületésünk, amikor felbresztetünk a halálból, (mert az aranykor megszűnte, a levettetés óta lelki halálos éber kómában vesztegel az emberi nem) megvilágosítottunk, közkedveltebb, de nem teljesen a valóságot fedő szóval megtérünk, az új teremtes előszele, zsenyéje leszünk.

Nos, nóva kreatúráként az új életben járva Isten felruház azokkal a jószágcsomagokkal (kegyességgel, életszentséggel) az elénk adott, személyünkre szabott, eleve elrendelt helyzetekhez, amikben helyt kell állnunk, ahol fene nagy természeti emberi jószágunkat helyesen bontakoztathatjuk, mert ha saját eszünk szerint szándékozunk jószágoskodni, jámborkodni és nem a felsőbb hatalmak, (na nem a ninivei) hanem az égi hatalmak

útmutatása szerint, jószágkísértünk bukásra van ítélve.

Más szempontból nézve viszont az ítéletkor majd Isten nem az eredményeinket nézi, hanem szívünk szándékát, ez azokra vonatkozik főképp, akik nem hallottak vagy nem jól hallottak Krisztus evangéliumáról és lelkiismeretük szerint igyekeznek betartani Isten törvényét, nem mindig vétkezni, sőt olykor még jól jót is tenni, (nem saját fejük szerint jámborkodni) mert az Úr nem azt nézi, ami a szem előtt, hanem ami a szívben van. Ami igazán lényeges, az a szemnek láthatatlan..., hogy mondjuk, a másik számunkra, a külvilág számára kellemetlennek tűnő megnyilvánulása mögött milyen szándék is húzódhat meg valójában.

Az Úristennél többet nyom a latban egy jó szándékból elkövetett, de félrement dolog, ügy, közügy, mint egy érdekből tett, bár sok mindent felvirágoztató nagy tett.

Batári Gábor



vershez: „... akik az Istent szeretik, azoknak minden javukra szolgál”. Minden azzal kezdődött, hogy az apostol megvallotta, két törvény van benne: egyrészt gyönyörködik az Isten törvényében, mert az jó, másrészt gyötrődik, hiszen a felismert jót felülírja egy nála erősebb erő, ami szintén benne lakik. Tudja, mi a jó, de nem képes azt cselekedni. A két küzdelmében így kiált fel: „Ó, én nyomorult ember! Ki szabadít meg ebből a halálra ítélt testből?” – Majd megadja az evangélium

zés elejéig, egy nem keresztyén kultúrából való zen történettel világítom meg.

Hakuin a 18. század egyik legmeghatározóbb zen buddhista tanítója volt, akit művészete, írásai és gondolatai miatt sokan tiszteltek. Történt egy napon, hogy egy Nobushige nevű katona érkezett Hakuin-hoz, hogy egy fontos kérdésben kérje ki véleményét.

„Valóban létezik a Mennysors és a Pokol?” – kérdezte a bölcs tanítótól Nobushige.



Így kezdj neki az újévnek

Sikeres évindítás

Talán nem is gondoljuk, de az év legdepressziósabb hónapja a legtöbb ember életében a január. A karácsonyi ünneplések, izgalom, családi együttlétek, ajándékok után, megjelennek a szürke, rideg, feladatokkal, konfliktusokkal teli hétköznapiak. A karácsonyi költségek eredményeként sokan szembesülnek vele, hogy bizony kiürült a családi kassza is.



A fordulópontokat általában az emberek nem viselik túl jól. Egy-egy fordulópont az elmében automatikusan beindít egyfajta számvetési folyamatot, kicsit eltűnődünk, milyen is volt az eltelt időszak, mit értünk el, mit nem értünk el. Nagyon sok embert megviselnek a kudarcok, az esetleges sikertelenség érzése.

Ilyenkor hasznos, ha megpróbáljuk tudatosan elengedni ami volt és tudatosan felkészülni a jövőre. Ahhoz, hogy az évünk sikeres legyen az első lépés a tudatos tervezés. Önmagában a nagy fogadalmak nem segítenek minket hozzá egy boldogabb, kiegyensúlyozottabb élethez. A siker titka, hogy belső világunkat rendezzük.

Húzzunk egy vonalat képzeletünkben és szemléljük végig,

milyen is volt az eltelt év. Majd az előző év tapasztalataiból kiindulva, lehetőségünk van arra, hogy átgondoljuk, mit szeretnénk másképpen csinálni.

A sikeres változtatáshoz, nagyon fontos, hogy pontosan határozzuk el, miben szeretnénk változtatni és legyünk tudatosak abban, hogyan érhetjük ezt el. Ne csak azt gondoljuk, „majd rendszeresen mozgok” vagy „majd nem idegeskedem annyit” vagy „többet találkozom szerettemmel”, mert eltelik az év és újra azt gondoljuk, „na, majd jövőre”.

A másik pont, amin sokan elbuknak, hogy egyszerre túl sok célt tűznek ki maguk elé. Ne akarjunk egy év alatt mindent teljesen megváltoztatni, nézzük meg, mely célok, változások reálisak az egy éves távlatra.

Az elmúlt időszak átgondolásánál talán segít, ha szem előtt tartjuk, hogy bármi is történt, az mindig értünk van, és a fejlődésünket szolgálja. Még akkor is, ha az adott pillanatban úgy tűnik, hogy ez nem válik hasznunkra és inkább érezzük kényelmetlennek, kellemetlennek, mint jótékonynak.

Néha az életünk rémes helyzeteinek, személyeinek köszönhetjük, hogy türelmet, alázatot, egyszerűséget, önzetlenséget, lemondást vagy éppen elengedést tanulhatunk. Sokszor, ha visszatekintünk az életünkre, rájövünk, milyen hálások lehetünk egy-egy olyan életeseménynek, amit, akkor nagyon rossznak éltünk meg.

Minden egyes nap új lehetőségeket, új tapasztalatokat hoz

számunkra. Járjunk mindig nyitott szemmel, figyeljük, mit hoz az élet. A nyitottság, az elfogadás, a rugalmasság fogja számunkra biztosítani, hogy az évünk igazán sikeres legyen.

Mit jelent a siker? Talán egy jó állás, jó fizetés, autó, elismerés, hírnév, tisztelet, tehetség, valamiben jónak lenni?

Sikeres az, aki boldog, elégedett, kiegyensúlyozott, egészséges, tökéletes harmóniában él önmagával és környezetével.

Ha úgy érezzük, hogy jelenlegi életünk nem annyira sikeres, akkor tegyünk érte, hogy boldogok, kiegyensúlyozottak legyünk. Lássuk meg a változás szükségességét, mert ha ugyanazt csináljuk, mint eddig, akkor ugyanazt az eredményt fogjuk elérni. A változás, amit szeretnénk, érintheti az egészséget, életmódot, személyiségünk fejlesztését, gondolkodásunk változtatását, emberi kapcsolatainkat vagy bármi olyat, amiben szeretnénk más eredményt látni.

Gondoljuk át a céljainkat és komolyan kötelezzük el magunkat mellettük. Határozzuk meg, mit szeretnénk másképpen a jövőben és tudatosan gondoljuk át, hogyan tudjuk elérni. Majd szeretettel, türelemmel lépésről, lépésre haladjunk a megvalósítás útján.

Amiket érdemes átgondolni

- Hogyan jellemeznénk az elmúlt évet röviden?
- Mik voltak az év legfontosabb eseményei?

- Mik voltak az év legjobb pillanatai, minek örültünk?
- Mi okozott bánatot, rossz érzéseket?
- Mi jellemezte az elmúlt évben
 - testi-lelki egészségünket, közérzetünket?
 - párkapcsolatunkat?
 - családi kapcsolatainkat?
 - munkahelyi körülményeinket?
 - baráti kapcsolatainkat?
 - szabadidőnket?
 - pénzügyi helyzetünket?
- Kik segítettek terveink alakulásában, kiknek vagyunk hálásak?
- Kikkel kötöttünk barátságot?
- Kikkel tudtunk kibékülni, rendezni a kedvezőtlen kapcsolatokat?
- Mit tanultunk, miben sikerült fejlődünk?
- Milyen rossz tulajdonságoktól sikerült megszabadulnunk?
- Milyen változásokon mentünk át, amikre büszkéek vagyunk?
- Mit tettünk másképpen?
- Mi hiányzik az életünkben?

Írjuk ezeket össze átgondoltan, tudatosan az újévre vonatkozóan is. Fontos, hogy ne rutinából készítsük el a listát, legyünk őszinték magunkhoz, nézzünk a szívünk mélyére, valójában mire vágyunk, mit szeretnénk? Ha van cél, amit magunk elé tűzünk, akkor képzeljük el, milyen érzés lesz ha megvalósul. Ha ez nem jó érzésekkel tölt el minket, hanem negatív érzetek, szorongás, félelem társul hozzá, akkor jó, ha újra átgondoljuk, valóban ez a célunk vagy esetleg csak valamilyen elvárásnak, külső nyomásnak szeretnénk megfelelni.

Ne ragaszkodjunk mindig a megszokott dolgokhoz! Legyünk nyitottak, próbáljunk ki új dolgokat, tanuljunk új ismereteket, szerezzünk új tapasztalatokat!

Egy kis segítség ahhoz, hogy sikeres legyen az évünk

- Mit szeretnénk elérni, megvalósítani, milyen terveink vannak?
- Miben szeretnénk fejlődni, mit szeretnénk tanulni?
- Mik lesznek az év fontosabb eseményei?
- Milyennek szeretnénk látni az alábbi életterületeket, miben szeretnénk változtatni:
 - közérzet, egészség
 - táplálkozás
 - testmozgás
 - párkapcsolat



- családi kapcsolatok
- munkahelyi körülmények
- baráti kapcsolatok
- szabadidő eltöltése, hobbi, pihenés
- pénzügyi helyzet.
- Milyen rossz szokásoktól szeretnénk megszabadulni?
- Milyen negatív tulajdonságainkon szeretnénk változtatni?
- Milyen új dolgokat szeretnénk kipróbálni?
- Hová szeretnénk eljutni, elutazni?

Hasznos az is, ha átlapozzuk a naptárunkat és előre megtervezük a főbb eseményeket – családi rendezvények, munkahelyi programok, nyaralás, kisebb pihenések, utazások, kulturális rendezvények, iskolai események. Ezzel keretet adhatunk az évnek.

Legyen meg az elképzelésünk

arról is, mit, hogyan szeretnénk, de tartsuk szem előtt, lehet, hogy nekünk van tervünk, de az univerzumnak is van egy terve, és a kettő nem mindig azonos.

Engedjük el ragaszkodásainkat, ez a világ a változásokról szól. Ha az események nem az elképzeléseink szerint alakulnak, ne akadunk fenn, legyünk rugalmasak! Legyünk készek a változásra!

A világ nem fog megváltozni körülöttünk. Nem várhatjuk el az emberektől, hogy megváltozzanak és mindig minden úgy ala-

kuljon ahogy szeretnénk. Bánjunk mindennel és mindenivel természetük szerint. Minden helyzetben mi magunk tudunk változni, másképpen gondolkodni. Higgyünk abban, hogy a dolgok mindig úgy alakulnak, ahogy azoknak alakulniuk kell!

Ha sikerül megváltoztatnunk a gondolatainkat, megváltozik az életünk. Legyünk pozitívak, nyitottak, türelmesek. Tudjunk elégedettek lenni, mosolyogjunk, szeressünk, adjunk, legyünk nagylelkűek, fejlődjünk!

Ehhez a változáshoz kívánok élményekben gazdag, harmonikus évet minden olvasónak!

Vitai Katalin
MJSZE által minősített
jógaoktató
www.eljharmoniaban.hu
eljharmoniaban.blogspot.com

Energetizáló és stresszoldó önmasszázs

Ákos-percek

Felgyorsult a világ, és mi lépést akarunk tartani vele. Napról-napra újabb társadalmi kihívásoknak kell megfelelnünk, környezetünk folyamatosan megújuló káros hatásai állandóan új terhelést jelentenek szervezetünk számára. Az emberi faj szinte bármihez képes alkalmazkodni, ha megfelelő időt kap rá, de most túl gyors a tempó.

Nincs időnk semmire! A stresszhelyzetek megelőzésére, kivédésére és kezelésére számos nagyszerű módszer létezik, de idő és akarat hiányában ritkán fektetünk energiát ezek elsajátítására.

Mivel környezetünket, életmódunkat ritkán van módunk, illetve szándékunk megváltoztatni, és az iramon sem szeretnénk enyhíteni, adottak a stresszhelyzetek, melyek szervezetre gyakorolt hatásai sokkal jelentősebbek, mintsem gondolnánk. Én most egy a stressz hatásainak enyhítését célzó módszert szeretnék bemutatni, egy könnyen elsajátítható, napi pár perc alatt elvégezhető feladatsort.

A stressznek rendkívül széteágzó hatásai lehetnek, egyesek szerint szinte minden betegség visszavezethető rá. Amit viszont mindannyian tapasztalhatunk, az a test különböző részein, izomzatban, belekben, szemekben és egyéb szerveken megjelenő feszültségek. Ezen feszültségek oldására, lazítására szolgálnak a lenti gyakorlatok. Amint oldódnak ezek a blokkok, enyhül a feszültség, a vér- és energiaáramlás fokozódik, ami elengedhetetlen feltétele a szervek egészséges működésének.

Szeretném felhívni a figyelmet, hogy a lenti módszerek nem alkalmasak semmilyen betegség, vagy tünet kezelésére! Ezen módszerek segítséget jelentenek

stressz hatásainak csökkentését célozzák, a laza, rugalmas izomzat (a szemnél is) harmonikus, egészséges működést eredményez.



nek a szervezet számára, hogy annak természetes öngyógyító erejét megerősítve, lehetőséget teremtsünk saját egészségünk kiteljesedésére.

A korábbi cikkben leírt módszerek, a szemmasszázs és a különféle nyújtások is alapvetően a

Ebben az írásban a kéz- és lábfej, a nyak és a has masszírozását fogom bemutatni.

A gyakorlatok előtt egy kis alapozás. A stressz enyhítésének legalapvetőbb módja figyelmünk elterelése a bennünket foglalkoztató problémákról.

Ennek legkönnyebben elsajátítható módszere a megfelelő légzés-technika, illetve légzésünk megfigyelése. Nem kell semmi bonyolult dologra gondolni,

párhuzamban javul a ponthoz tartozó szerv működése is.

A masszázs hatékonyságát könnyen megtapasztalhatjuk, ha kipróbáljuk a következőket.



egészen egyszerűen lassan, ütemesen lélegezzünk az orrunkon keresztül, és figyeljük, hogyan áramlik a levegő a tüdőnkbe, majd onnan az orron keresztül ki. Először tanuljuk meg ezt, mert csupán ennek gyakorlásával is nagy mértékben csökkenthető az idegi és testi feszültség, és alkalmazzuk a technikát az önmasszázs végzése közben is.

A kézháton, a tenyéren és az ujjainkon számos akupresszúrás pont található, és több meridián fut rajtuk át. A különféle szervekhez köthető pontok ismerete nélkül is bátran végezhetjük a kézfej masszírozását. Alaposan nyomkodva, haladjunk végig a tenyéren futó vonalak mentén, a kézháton az ujjcsontok közt, és magukon az ujjakon. Ahol fájdalmas helyre találunk, álljunk meg, és enyhítve a nyomáson, lazán, hosszasan lazítsuk fel a területet. Amikor enyhül a fájdalom, fokozzuk a nyomás erejét. Két-három alkalom után tapasztalni fogjuk, hogy jelentősen csökken a fájdalom az adott területen – ezzel

A különböző ujjakhoz, különféle érzelmi működések köthetők. Szorítsuk az adott ujjunkat másik kezünk tenyerébe, pár percig tartsuk így. Rövid időn belül enyhül az érzélem, és az ebből fakadó feszültség.



A hüvelykujjhoz az aggodalom, a mutatóujjhoz a szomorúság, a középső ujjhoz a türelmetlenség, a gyűrűsujjhoz a harag és

a kisujjhoz a félelem kapcsolódik.

A talp olyan, mint egy kibernetikai távirányító, a megfelelő pontok megnyomásával aktiváljuk, energetizáljuk a kapcsolódó szerveket. A talpmasszázs egy speciális, hatékony kezelési és diagnosztikai módszer, a már bárhol fellelhető részletes ábrák alapján mi is megkereshetjük a különféle szervekhez kapcsolódó reflexzónákat. Ha nem érzünk erre késztetést, egész egyszerűen is végezhetjük saját lábfejünk masszírozását. A kézfejhez hasonlóan, itt sincs különösebb szabály, alaposan masszírozunk végig a lábfej felső-oldalsó részét, a bokák lágy környékét, az achilles-ínt és környékét a sarok felett és a talpat. Ha fájdalmas pontra találunk, enyhítve a nyomás erejét, lassan, lágyan lazítsuk fel a területet. Kezünkkel feszegetjük szét lábujjainkat, morzsolgassuk át őket, majd lefelé és felfelé is hajlítsuk meg őket.

Testünk legforgalmasabb csomópontja a nyak, itt haladnak át többek közt az érzelmi jelek is. Túlzott érzelmi terhelés és

stressz esetén „torlódás” keletkezik, a nyaki izmok megfeszülnek, aminek hatására még tovább fokozódik a negatív érzelmek

felhalmozódása. Ezért nagyon fontos az izmok ellazítása. A rugalmas, laza izomban fokozódik a vér- és energiaáramlás, megszűnnek a blokkok, könnyen „kiürülnek” a negatív érzelmek is. A nyak masszírozása nagyon fontos, de rendkívül egyszerű is. Tenyerünkkel és ujjainkkal alaposan nyomkodjuk végig a hátsó-oldalsó nyaki izmokat. Ha fájdalmas részt találunk, időzzünk el ott, lágyan lazítsuk fel a területet. Erőteljesen simítsuk végig nyakunk hátsó felét fentről lefelé és bentről kifelé. A nyaki csigolyáknál és közvetlen közelükben legyünk nagyon óvatosak! A gyakorlatot végezhetjük ülve, állva is, de legjobb hanyatt fekve csinálni, ugyanis ilyenkor lazulnak el a legjobban ezek az izmok. A nyak elülső részének átsimítása jó hatással van a tápanyagcsere folyamatokra és a beszéd energiájára. A hüvelykujjat eltárva a többitől, két kézzel felváltva, gyorsan, de óvatosan dörzsöljük végig a nyakat fentről lefelé, ahányszor jól esik. Ugyanezzel a kéztartással óvatosan masszírozuk át a pajzsmirigy környékét. Végül három középső ujjunkkal gyors, de lágy, seprésszerű mozdulattal, fentről lefelé simítsuk végig a nyak elülső felét legalább tízszer.

A has masszírozása külön tudomány az ayurvédikus és taoista masszázstechnikák közt. Ezen ősi tanítások szerint a különböző hasi szervek „raktározák el” a különféle aktuálisan meg nem emészthető negatív érzelmi energiákat.

Minden érzelemhez kapcsolódik egy szerv. A bánathoz és a gyászhoz a vastagbél és a tüdő, a türelmetlenséghez a szív és a vékonybél, a félelemhez a hólyag és a vese, az aggodalomhoz a gyomor és a lép, a haraghoz az epe és a máj.

A modern orvosi kutatások is egyre többet foglalkoznak a sejt-

memória jelenségével, meglepő kutatási eredményeket lehet olvasni ebben a témában. Ezen tudományok ismerete nélkül is bátran végezhetünk magunkon hasi masszázst, ha óvatosan és mértékkel végezzük, csak használni tudunk vele szervezetünknek. A gyakorlathoz feküdjünk hanyatt, térdünk alá tegyünk egy minél nagyobb párnát úgy, hogy



a combunk minél jobban közelítsen a függőleges felé. Engedjük rá a lábunk súlyát a párnákra, így a hasfal el tud lazulni. Kezeinket az ábrán látható módon tartva laza, kis körkörös mozdulatokkal lötyögtessük a hasfalat, míg az el nem ernyed.

Haladjunk végig az egész hason! Majd a másik kéztartással, szintén kis körkörös mozdulatokkal, de már lassabban és mélyebben masszírozunk végig az egész hasunkat.

Gyakran fogunk érzékeny, vagy akár fájdalmas pontokra

találni. Ezeket nagyon óvatosan és lágyan, de hosszasan masszírozunk, kis idő elteltével enyhülni fog a fájdalom, ekkor ismét megpróbálhatjuk mélyebben, határozottabban nyomni a területet. Ha rendszeresen végezzük a feladatot, tapasztalni fogjuk, hogy egyre kevesebb az érzékeny pont, és azoknál is enyhébb a fájdalom.

Ezzel párhuzamosan, különös módon egyre jobban fogjuk magunkat érezni. Csökkennek az érzelmi hullámok, nyugodtabbnak, kiegyensúlyozottabbnak fogjuk érezni magunkat.

Ha jól figyelünk, esetleg az első alkalomtól feljegyezzük pillanatnyi érzelmi állapotunkat, és a fájdalmas területeket, meglepő összefüggéseket találhatunk az adott területen található szerv érzékenységének oldódása, és az ehhez a szervhez tartozó érzelmi állapotunk változása közt.

Zsenits Ákos

Színházból a kiskertbe

A Szomszédok tele-regény Vágási Jutkájaként vált közismertté, neves színházakban játszott nagyszerű szerepeket. 13 éve valóra váltotta dédelgetett álmát és saját színházat alapított. Szentendrei kiskertjében maga termeli meg a zöldségeket, gyümölcsöket. Ivancsics Ilona amerre csak jár, az egészséges természet, a környezettudatosság fontosságát hangsúlyozza.

- A növények szeretete mindig az életed része volt?

- Somogyi vagyok, Nagyban nőttem fel, ahol természetes volt, hogy megtermeltük magunknak a zöldségeket a kertünkben, virágoskert volt a ház előtt, amit már gyerekként is szerettem gondozni, voltak tyúk-jaink, karácsony előtt disznót vágtunk, szóval vidéki lányként beleszülettem, hogy tiszta élelmiszert tudtunk otthon enni.

- Mikor lett a szenvedélyed a biokertészet?

- Főiskola után nagyon vágytam arra, hogy Budapest helyett ismét vidéken élhessek, így jutottam el a mostani lakóhelyünkre Szentendrére. Azonnal kertészkedni kezdtem, valahogy ösztönösen vágytam a régi otthoni ízekre. Nagyon sokat dolgoztam a színházban, de mégis boldogan „túrtam a földet” ahogy haza értem. Ástam a kemény földet,

szedtem ki a tarackokat, próbáltam megszélesíteni a kötött talajt. Sok tanácsot kaptam a kedves idősebb szomszédaimtól és eszembe sem jutott, hogy ez nekem nem fog sikerülni. Mindent akartam termeszteni, volt fóliasátram is, gyümölcsfákat vettem, és csodás érzés volt, amikor tavasszal nőttek a kis növényeim, és azt a zöldséget ehettük, amit én vettem.

Aztán amikor megszületett a fiam még fontosabb lett, hogy méregmentes ételeket adhassak neki, így lettem egyre elmélyül-

tebb biokertész. Bújtam a szakirodalmat, ami akkor még elég szegényes volt, kerestem a megoldást a természetes növényvédelemre.

Ma már azt hiszem elég sokat tudok erről, és nagy örömmel segítek tanácsokkal másoknak is. Olyan is előfordult, hogy Orsi a szomszédom panaszkodott a fáján lévő tetvekre és azt mondta, hogy valószínűleg méreggel lepermetezze. Kikevertem a bio permetszeremet, és megkértem engedje meg, hogy átmenjek hozzájuk permetezni.



- A stresszes színházi hétköznapi napokból jó visszatérni a paradicsom illatba... Hozzásegít téged a harmónia megteremtéséhez a kertészkedés?

- Nem egyszerű feladat egy magánszínházat működtetni. Párom az ügyvezető én pedig a művészeti vezető vagyok, és persze vannak nagyszerű munkatársaink is, de sokszor úgy érzem, mintha mázsás terheket húznánk. Viszont a színház számomra hivatás, és amikor elérkezik a bemutató és siker van, minden gond feloldódik.

Ha tele vagyok feszültséggel, munka után kiszaladok a kertbe, gyomlálók, beszélgetek a növényeimmel, behozok az asztalra egy adag paradicsomot, és minden a helyére kerül, újra egyensúlyban vagyok. Csodálatos a természet, a részei vagyunk, csak sajnos nagyon elszakadtunk tőle. Én viszont igyekszem feltöltődni belőle, és másokat is erre biztatnék szeretettel. Azt hiszem a színházon kívül én a föld



szerelmese vagyok, lelkesedéssel tölt el minden ezzel kapcsolatos téma vagy tevékenység.

- Mit ajánlanál azoknak, akik azt mondják, hogy a bio termékek nagyon drágák?

- A bio terméket valóban drá-

gábbak, hiszen jóval több munka van velük, de a minőséget meg kell fizetni, bocsánat, a „szemet” olcsón megkaphatod.

Nagy szaktudást, állandó figyelmet kíván a biotermesztés, és kevesebb is lesz a termés, mint egy hagyományos gazdaságban, de a citromok nincsenek tartósítószerrel befűjva, hogy sokáig frissek maradjanak, a lekvároknak nincs tartósítószer, így gondosabb eltevést kíván, vagy a húsok sem pár hónap alatt felhízalt, antibiotikumokkal kezelt, szűk ketrecben sýnlódó állatoktól származnak.

Persze erre sokan mondhatják azt, hogy nincs rá pénzük, inkább a bevásárlóközpontok tömegtermékeit választják.

Én pedig azt látom, hogy vidéken eltűntek a konyhakertek, senki nem tart már szinte állatot, pedig ez igazán olcsóbb és egészségesebb megoldás lenne, a testmozgásról nem is beszélve.

Látok viszont nagyon szép példákat, hogy fiatal családok

annak javaslom, hogy akár az ablakpárkányon természetesen fűszereket, vagy tépősalátát, vagy egy cserépben egy tő paradicsomot. Egészen más lesz az étel íze a saját zöldségeinktől.

- Mik kerülnek a család „élés-kamrájába”?

- Idén sok teának való növényt szárítottam, egész télre van bodza, levendula, csalán,



zsálya, csipkebogyó, citromfű. De tettem el paradicsomszószt, uborkát, lecsót. Édes íznek eper, meggy, és szilvalekvárt főztem be.

Nemrég pedig felszedtem a zellert, karalábét, répát, csicsókát, tormát, és homokba dobozoltam a kamrába. Egyébként még vígan terem az újzélandi spenótom, a petrezselymem kint a magaságásokban.

- Végül kérlek, oszd meg kedvenc receptedet olvasóinkkal...

- Mivel idén rengeteg koktélpáradicsomom termett, megaszaltam, és kicsi üvegekbe raktam fokhagymaszemekkel, kevés sóval, szárított kakukkfűvel rétegezve. Aztán felöntöttem olívaolajjal, lezártam és így került a kamrapolcra. Isteni térszusz lett belőle, de akár pirítós kenyérral is finom. Aki húsevő, az gazdagíthatja csirkehússal is.

Molnár Éva

Barátság a kedvenceink között

Kutya-macska barátságban vannak... ezt általában a nem túl jó emberi kapcsolatokra szoktuk röviden mondani, amolyan mindenki által ismert kiszólással. Vajon tényleg kibékíthetetlen kapcsolat van a kutyák és a macskák vagy tovább megyek macskák és macskák, és más egy területen egymás mellett rövid vagy hosszabb ideig élni kényyszerülő állatok között? Kinek és mi a dolga abban, hogy ez az egymás mellett élés békessé váljon és a barátkozási folyamat viszonylag zökkenőmentes legyen? Erről kérdeztem az országosan ismert állatvédőt, Botka Tímeát.



- Tényleg nem szeretik egymást a kutyák és a macskák? Békét tudnak kötni egymással, látható a portádon, hogy alakulhat ez jól is... Neked hogyan sikerült ez?

- Én ezt megcáfolom. Azt gondolom először nekünk kell akar-ni, hogy szeressék egymást. Ha „szerelem” nem is köttetik közöttük, legalább elviseljük egymást.

Az együttélés során sok tényező szerepel, pl. az állatok érzelmi kö-

tódése, habitusa, fajtajellegéből adódó viselkedése, toleranciája. Mondhatnánk azt, ezek mind emberi viselkedések, érzelmi megnyilvánulások. De az állatok is mindezzel az érzelmvilággal, öröklött, magukkal hozott viselkedésformával rendelkeznek. Nálam is van olyan kutya, aki világ életében nem szerette a cicákat. Egy légtérben nem lakott cicával, de magával hozta a cicák iránti „nem szeretem” viselkedést.

Az állatok között is létezik intelligencia. Selyem cicám az „ujja köré” csavarta a nálam lévő kutyákat. Nagy képessége van ahhoz, hogy kiismerje a kutya-im viselkedését. Láttam sokszor, figyelte őket. Sokszor óvatosan közelítette meg őket, de a magabiztosságát mindig kimutatta. Ez lehet a titka Selyemnek és azoknak a cicáknak, akik „urak” lettek a kutyák között. Képes haláli nyugalommal befeküdni a mellé a kutya mellé, akire én azt mondtam volna „Selyem, ne tedd!”. Ahogy elhelyezkedett vagy megközelítette a kiszemelt kutya „áldozatát” hangosan dörömbölt. Azt gondolom ez „jel” lehet a kutyák számára is, hogy az a cica barát.

De nem csak kutyák és cicák között láthatunk egy életre szóló barátságot vagy utálatot. Selyemnek a szomszéd cica a legjobb haverja. Sokszor hívta Selyem Bocit enni vagy játszani. De olyan is előfordult nem egyszer, hogy Selyem aludt, Boci pedig jött hozzá és felébresztette, hogy együtt napozzanak vagy játszanak.

Kökénykamilla Selyem érkezése után 1 évre került hozzám. Selyem nem fogadta el Kökényt. Amikor azt gondolta nem látom próbálta üzni őt. A végén bele-nyugodott, hogy Kökény itt él velünk, de soha nem hívták játszani, nem vették be a csapatukba Bocival.

Kökény nem kezdeményezi a kutyákkal való kapcsolatot. Ha átviszem a kölykökhöz, látom

elfekszik, dorombol nekik, és azt hiszem csak azért nem kergetik őt, mert megszokták már a cicák közelségét a kölykeim.

- Az embernek hol a szerepe a békekötési folyamatban?

- A legnagyobb szerepe az embernek van ebben. Ha harmóniát, biztonságot, nyugalmat teremtek magam körül, azt gyorsan átveszi a környezet. Az állatoknak a legkifinomultabb a „radarja”. Érzik mindezt és a viselkedésükben hamar megmutatkozik. Ha nincs fenytetés, hanem tanítás van, aminek az eszköze



a szeretet, azt gyorsan megszokják, átveszik és egymás felé is így viszonyulnak. Én folyamatosan beszélek a kölykeimhez. Hiszem, hogy értik.

- Tanítható-e az embereknek az állatok közötti békés egymás

mellett élés lépéseinek kialakítása?

- Igen. De ezt gyerekkorban kell kezdeni. Mondok egy példát. Egy testvérpár között 6 év a korkülönbség. Egyforma törődést, szeretetet kaptak a szüleiktől. A nagyobbik gyermek falun, családi házban élt. Körbe vették kutyák, cicák. A másik testvér már városban, panelban született. Mindkét gyermek szereti az állatokat. De az, aki az állatok társaságában, napi rendszerességgel élt, lelkileg sokkal közelebb került az állatokhoz. Felnőtt

a kiszolgáltatottakkal kapcsolatban. Sajnos a falun élő kutyát még mindig a ház tartozékának gondolják. Ha elpusztul a láncon vegetáló állat, másnap ott a következő. Persze csak kölyökkutya kerülhet a portára. Azzal a jelszóval, „a gyerekekkel együtt nőjön fel”. Nem fogadnak örökbe szervezettől. Sokszor pénzt sem adnak értük. Ezért ezek a kölyökállatok nem kapják meg a megfelelő oltásokat, a féregtelenítést, a jogszabályban előírt egyedi azonosítót, a mikrochipet.

Nem gondolnak abba bele ezek a gazdák, hogy saját, gyermekük és a kutya egészségét is veszélyeztetik ezzel. Sőt jogszabályt is megsértik.

- Az állatvédő szervezeteknek vannak-e ilyesmi tréningjei, tanácsadásai?

- Sokszor mentünk ovikba, iskolába kutyákkal. Minden oldalról pozitív visszacsengésű volt a látogatás. Amikor még egyesületi színekben menttem az állatokat, sok megkeresést kaptunk, amit boldogan fogadtunk el. Persze ezek a látogatásaink ingyenesek voltak. Csak egészséges, minden élethelyzetre pozitívan reagáló, nyugodt kutyákat vittünk, akik vagy kistestű vagy közepméretűek voltak. A nagy kutya félelmet kelthet egy olyan gyermekben, aki amúgy is tart az állatoktól.

A szín sem mindegy. Mert a fekete kutyák felé sokan félelemmel tekintenek. Az is igaz, hogy később ugyanazokhoz a gyerekekhez vittünk nagyobb méretű, illetve fekete színű kutyákat is. Csak el kellett minden gyerek-nél érnünk a bizalmat. Amíg ez úgymond újdonság volt, voltak időszakok, hogy hetente jártunk. Sajnos mára ezek a felkérések teljesen megszűntek. Ezt látom országosan.

Szerettük volna, ha a tanterv-

be bekerül az állatok tartása. De elnézést mindenkitől, nem biztos, hogy egy olyan tanár, aki láncon tartja otthon a kutyáját, aki fél tőlük, vagy egyszerűen nem szereti a társállatokat, az hitelesen fogja átadni az állatok szeretetét, az állatokkal való felelős gondolkodást, tartást a gyerekeknek.

- Az egri „Vidám Mancsok” Egyesület hogy van mostanában?

- 10 éve alapítottuk a Vidám Mancsok Egyesületet. 4 éve lemondtam az elnöki tisztségről és civilként folytatom az állatmentést. Az egyesülettel a baráti viszonyunk megmaradt. Kölcsönösen segítjük egymás munkáját, a hivatalos eljárások lebonyolítását még mindig én intézem. Az egyesület ideiglenes otthona megszűnt, de az állatmentés természetesen nem. Csak halkabban dolgoznak és a hely kapacitásuk miatt kevesebb állatnak tudnak helyet biztosítani. Állatot tartó rászoruló családoknak ugyanúgy segítenek, pl. étellel, orvosi ellátásban. Szívesen részt vesznek rendezvényeken, ahol a felelős állattartásról tarthatnak előadást gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt. Több szervezet szabadidős rendezvényéhez is kapcsolódnak, ahol az állatokkal meg lehet jelenni.

- Hogy áll az állatvédelem ügye? Történtek megnyugtató előrelépések az általad oly sokszor szorgalmazott törvénykezésben?

- Sajnos nem. Ez sajnos csak egy maroknyi ember szívügye. Viszont ez az állatok jobb létét, az életét, a védelmét, az ellenük agresszíven fellépő emberek büntetését segítené. Bármelyik állatvédelmi oldalra rámennek az állatbarátok mély hallgatás van arról a társállatok felé irányuló kegyetlenkedések miatt

nem büntethetőek. Csak azt látni az emberek a hatóságokat szidják, a bírák felé rázzák az öklüket miközben a hatóságokat az állatvédők nem szeretik dolgoztatni. Egyszerűbb számukra egy lemondatásit megírni, vagy egy pizzát kivinni.



De ezzel sokra nem mennek. Mert nincs arra senkinek kapacitása, hogy visszajárjon ellenőrizni. Sokszor előfordul holnap már ott a következő állat annál a gazdánál. Ezt én úgy hívom csöbörből vödörbe „mentés”. A mentés szót ironikusan értettem. Az állatok jogilag több besorolásban vannak. A társállatok – kutya cica – „dologként” szerepel a magyar jogszabályokban. Dolgot lehet birtokolni, de élőlényt nem. Az lenne a legfontosabb, ha a társállatok jogi státusza megváltozna.

Ma Magyarországon csak akkor kap a hatóság által bizonyítottan állatkínzásért letöltendő büntetést valaki, ha van egy folyamatban lévő felfüggesztett büntetése. Amúgy, ha ez nincs, csak pénzbírságot vagy jobb

esetben felfüggesztett büntetés szabható ki az elkövetőre. Az egyik, hogy az előbb említett, párunk által kidolgozott jogszabály módosítást végre valamegyik párt fontosnak tartsa és a kormány elé vigye. Mert van pár képviselő, akik ugyan az állat-

védelmet most meglovagolták, ezzel népszerűséget kaptak, de a legfontosabb változtatásról hallani sem akarnak.

Fontosnak tartom, hogy a jogszabályokat ugyan úgy az állatvédők is alkalmazzák és ne csak az állattartóktól várják el. Fontos lenne, hogy tudják mikor történt állatkínzás és mikor felelőtlen állattartás, és melyik esethez melyik hivatalos szerveket értesítsék. Ha a szervek látják a jelentő képből van, nem fogják lerázni vizsgálatot lefolytatják. Az állatvédőknek képzést kellene tartani. Nem csak a jogból, hanem maga az állat anatómiájáról és egyes betegségek utáni lábadozási eljárásról kellene képzést tartani számukra.

Van még pár érvényben lévő

jogszabály, amire a hivataloknak is fel kell hívunk a figyelmét, amit nem alkalmaznak. Ha ez sikerülne az ebrendészeti telepeken 14 napos karanténidejüket töltő állatoknak is időt nyernék.

Sajnos sokan az állatok nyomorát saját anyagi gyarapodásukra használják fel. Az emberek pedig annyira tudatlanok, hiszékenyek, hogy nem gondolkoznak, csak utálnak. Ezért buli a nagyszámú külföldre „gazdásítás”, aminek a 80%-ról soha többet semmit nem hallunk. Van olyan szervezet, amelyik a keverékeket itthon a fajtatisztakat csak külföldi oldalakon hirdetik. Sajnos nagy szervezetekről van szó.

- Mik a mostani fontos teendők, amikben elkötelezett állatvédőként részt veszel?

- Én most civilként 13 állatot gondozok. Velünk élnek bent a lakásban. Három kutya kivételével ők saját mentéseim. 3 kutyus gazdija meghalt. Létrehoztam egy facebook oldalt, ahol a kutyáim mindennapjait lehet soron követni képek és videók formájában. Itt a beszélgetéskor is többször kölyköknek neveztem a nálam lévő kutyusokat. Ez azért van mert sokszor olyan érzésem van, mint aki oviban él. Kutyaoviban. Ezeknek a kutyáknak a többsége beteg, idős. Az is látható milyen készítményeket kapnak, mit esznek, hogy élnek. Az oldal neve Kölykök édes otthona.

Nekem minden élőlény egyforma. Nincs különbség kutya, delfin vagy malacka. Ezért kb. 18 éve vega életformát választottam, 1 éve vagyok vegán. Azt hittem a vegán életforma sokkal nehezebb, mint a húsmentes étkezés. Ha tudtam volna, hogy nem így, van már rég belevágtam volna. Az interneten sok recept van. A facebook oldalon is több vegán oldal található,

ahol megosztjuk, mit hol lehet kapni, mi az akciós és a recepteket.

Azt láttam, sokan számomra összeegyeztethetetlen ételmisszereket tesznek a tányójukra és



ez a napi étkezésük. Sokan egy egyszerű főzeléket nem tudnak elkészíteni. Talán ez azért van, mert a nagyanyáinktól konyhából öröklött főzés a vegán életformával megszokadt.

Az elején én is képekkel, videókkal próbáltam „megtéríteni” az ismerőseimet az oldalamon. Először páran még írtak hozzá, de utána rá kellett jönnöm, áttekeretek ezeken a posztjaimon. Akkor döntöttem el, hogy megosztom azt, amit főzök.

Ugyanúgy készítek sztrapacs-kát, gulyáslevest, sütitket. Csak az állati termékeket cserélem le. Mára tudom, melyik üzletben, mit, hol találok. Sokkal rövidebb a vásárlási időm. Olcsóbban is jövök ki. Közben gyümölcsöt, zöldséget. rostokat viszek be a szervezetembe, ami mindezt meghálálja.

Létrehoztam egy facebook oldalt, ahol a napi főtt ételeimet osztom meg azokkal, akik követnek. Nagyon élvezem már a sütést-főzést. Annyira berögzült már, mit, mivel helyettesítek. Imádom az új ízeket, recepteket. Legnagyobb meglepetést talán a tökfélékből készíthető egysze-

rű csokikrém okozott számomra, ami kimaradhatatlan, ha csokis sütit készítek. Ha kíváncsiak, mit főzök, mit, mivel helyettesítek, keressék fel az Élet=Vegan oldalamat. Mottóm „tudod, csak egy

kicsit kell arrébb nyúlni a polcon Vegan”.

- Végezetül, mi az életigenlésed röviden, Timi?

- A becsület, az ember lelke a legfontosabb. Tudni kell szeretni és szeretetet fogadni. Meghallani a némák hangját és a rászoruló felé a segítségnyújtás útját megtalálni. Ha így élünk, utolsó óráinkban nem kell szégyenkezniük se magunk se azok előtt, akik számunkra mindig fontosak voltak.

Vajda Márta

Legyél a kölykök Mikulása vagy Jézuskája!

Nagyon várják, hogy a kiscsizmájukba küldjél jutalomfalatokat és rágszit 3328 Egerszólát, Petőfi u. 18. címre. Karácsony közeledtével a „Kölykök édes otthona” facebook-csoportban közzéteszünk egy felhívást, ahol a jószívű állatbarátok meglephetik adományukkal a kölyköket és a Vidám Mancsok Egyesület kutyáit.

K&H Bank 10401141-
50526749-68541006

Egy ágyban a falkámmal

Országos hírnevet „Kassás Erzsiként” szerzett egy reklámfilmbe, miközben húsz éve elismert színésznője megannyi színháznak, komoly és jobbnál jobb szerepekben tűnik fel a mozivászonon. Balázs Andit egy-egy fárasztó nap után párja mellett négy lábú kedvencei várják haza – róluk beszélgettünk.



- Honnan ez az állati vonzalom?

- Vidéki lány vagyok, egész életemben állatok vettek körül. Nem volt ritka, hogy 5-6 cica és akár ugyan annyi kutyus legyen a ház körül. Édesapámtól és édesanyámtól tanultam meg a felelős állattartást. Nem egyszer a zsebpénzemből fizettem ki egy-egy állatkám orvosi kezelését vagy gyógyszereit. Teljesen természetes volt, hogy a fővárosban – ha olyan élethelyzetbe kerülök, hogy megtehetem – azonnal állatokkal veszem körül magam.

- A jelenlegi állatsereglet tagjai hogyan kerültek hozzád? Vásároltad vagy örökre fogadtad őket?

- Jelenleg négy kutyussal és egy cicával élünk együtt. Saci a hatéves shih-tzu, Mancsi az öt éves törpe pinscher, a két keverék kutyalány Nokedli és Galuska, illetve Berci a kilenc éves kandúr. Sacit hat évvel ezelőtt az interneten láttam meg és azonnal beleszerettem. Akkora volt, mint egy nagyobb tengerimalac. Volt már tapasztalatunk az ilyen fajtájú kutyákkal ezért tudtam, hogy egy bölcs, okos, kedves

„Buddha őrzője”. Mancsi, a törpe pinscher Saci tökéletes ellentéte. Egy nagyon kedves barátunknál született öt testvérével együtt és addig-addig simogattam, babusgattam, míg végül hazavitttem. Nokedli és Galuska története egészen szívbe markoló. Őket a tűzoltók mentették ki egy lán-goló kalyibából és vitték el őket egy állatorvoshoz. Párom Gábor éppen Berci macskánkat vitte az orvoshoz amikor találkoztak a rendelőben. Kiderült, hogy nincs hova menniük, ezért úgy döntöttünk, hogy ott, akkor, abban a pillanatban örökre fogadjuk őket. Nem hiszek a véletlenekben, hiszen ez a csoda is december 25-én hajnalban történt. Berci a kandúr is hasonló körülmények között került hozzánk. Amikor Gábor hazahozta, megígértem neki, hogy rettenetesen elkényeztetem és ez a kilenc év bebizonyította, hogy ez tökéletesen sikerült. Egyértelműen ő a falkánk főnöke.



- Ez az első „falka”, vagy korábban is voltak már kutyáid, cicáid?

- Mindig is sok állat vett körül amíg vidéken éltem. Amikor Budapestre kerültem, még nem engedhettem meg magamnak, hogy több négylábú vegyen körül, ezért igazából ez az első nagyobb kiterjedésű falkám.

- Az életed nem megszokott napi rutin szerint éled, munkád miatt hektikusak a napjaid. Hogy látod, ez nem okoz az állataidnak problémát?

- Mind a kutyák, mind a cicák már kiskoruktól kezdve a mi rutinunk szerint élnek. Ezt a rutint akkor is betartjuk, ha éppen nem megyünk el otthonról. Ilyen például az este tíz órás etetés. Mivel a színházból általában akkor érek haza, így nálunk ilyen késői órára tolódott a vacsora. Kertesházban élünk, ahol alapvetően kint lakik Nokedli és Galuska, bent pedig a többiek. A bentiek akkor ébrednek amikor mi, és gyakorlatilag ők hozzánk igazodva intézik ügyes-bajos dolgukat.

- Szoktatok együtt utazni, nyaralni?

- A falka nagyságából kiindulva az együtt utazás vagy nyaralás kivitelezhetetlen lenne. Ezért amikor nyaralunk, akkor valamilyen családtagunk vagy barátunk arra az időre odaköltözik hozzánk és még jobban elkényeztetni őket.

- Mennyire vagy „para gazdi”?

- Én első sorban inkább síró gazdinak tartom magam. Ha jön egy helyzet, sérülés vagy esetleg egy betegség én rögtön sírni kezdek. A feladat megoldása közben is pityergek, mert annyira aggódom. Ilyenkor lép a képbe Gábor, aki praktikusán,



okosan és sokkal határozottabban áll az ilyen dolgokhoz.

- Mit gondolsz a felelős állattartásról?

- Szerintem már is iskolában tanítani kellene a gyerekeknek. Ha rajtam múlna, biztos külön tantárgyat hoznék létre erre a célra, mert hiszem azt, hogy ezt nem lehet elég korán megtanulni és sokkal kevesebb állat szenvedne a felelőtlen gazdik miatt.

- Sírtál már állatos filmen?

- Természetesen! Vannak olyan filmek, amiket soha többé nem nézek meg, pont ezért!

- Végezetül. A legviccesebb

személyes kutyás sztorid...

- Mint említettem, Saci kutyám mikor hozzánk került, akora volt, mint egy tengerimalac. Éppen a szőnyegen fedezte fel a világot és kergette a macskát, amikor csengettek és megjelent nálunk egy mosógépszerező.

Másodpercekig csak nézte ezt a jelenetet, majd odafordult hozzám és azt mondta: „Jaj, de helyes ez a kis foltos! Ő egy nyuszi, ugye?” Mikor közöltem vele, hogy ő egy kutya, percekig nevettünk.

Molnár Éva

A család egyensúlyának alapja az egészséges étrend

Régebben a tűzhely, a konyha volt a család középpontja, ahol a feleség, anya ízletes és tápláló ételeket készített. Itt találkoztak a családtagok, megbeszélték az aznap történeteket, itt tervezték, ez volt a szeretet és a melegség helye. Itt figyelhette meg az anya a család tagjait, hogy a következő nap a változó körülmények szerint főzzön nekik.

Ha egy férfinak rendszeresen a felesége főz, akkor ezzel hatással van a fizikai és mentális állapotára is. A férfi spermájának a nő petéjének a minősége, a szaporítószerveik egészsége is az elfogyasztott ételektől függ. Amikor a nő megfog, akkor már a magzat táplálása is az ő dolga, az általa főzött ételek, az érzései, a gondolatai és az álmai a magzatra is hatnak. Amikor megszületik a baba, az anyatej minőségére is közvetlenül hatást gyakorol az anya által fogyasztott étel. A szoptatásból az anya csecsemő ételek készítésére vált át, majd hosszú évekig főz a gyerekére is. Azok a gyerekek, akiket így tápláltak, szeretettel neveltek, erősen kötődnek az anyjukhoz, apjukhoz és más családtagjaikhoz.

Mára nagyon kevés család maradt ilyen. Nem csak az változott meg, amit eszünk, hanem az étkezés körülményei is. Korábban a család az étkezéseknél körbe ült az asztalt, otthonról vittek ételt a munkába, iskolába. Ma gyorsételeket veszünk az utcán vagy éttermekben, futva kapjuk be őket a rövid ebédszünetben, pizzát szállítatunk házhoz, a gyerekek legnagyobb része iskolai

menzán étkezik. A közös családi ebédeknek néhány hétvégén és az ünnepnapokon maradt helyük. A családok hanyatlása mára odáig jutott, hogy sokan élnek a városokban egyedül egy lakásban. Egyre több pár kénytelen

dolgozik, a gyerekeket napközben a családtagok helyett alkalmi gyerekvigyázók, bölcsődék, óvodák, iskolák, az utca, a tv, internet nevelik. Nem csoda, hogy közelebb érzik magukhoz az iskolatársakat, barátokat, mint a szülőket,



mesterséges megtermékenyítésben orvosi segítséget igénybe venni a fogantatás érdekében, mert olyan állapotban vannak a reprodukív szerveik. Ugrásszerűen megnőtt a válások száma. Az egyszülős családok túlnyomó részében az anya, kisebb arányban az apa él együtt a gyermekével és

és túl korán megérve, felnőve hamar elköltözik otthonról, vagy éppen nem válnak egészséges, önállóan életképes felnőtté.

Régen még értették a kifejezést, hogy a családtagok egy vérből valók, erre utalnak a vérvonal, vérrokon kifejezések is a nyelvünkben. Ez tesz egyedivé a

társadalomban egy családot. A vérük, a sejteik minőségét pedig az határozza meg, amit rendszeresen esznek és isznak. Ha megszűnnek a családban a közös ételek és étkezések, akkor megszakad a tagjai között a kapcsolat, a kommunikáció, a megértés, akkor is elszakadnak egymástól, ha közös helyen élnek, közös álmot és egyetértést nélkül kezdenek el gondolkodni és cselekedni, vitáznak, veszekednek.

A családi harmónia helyreállításának első lépése a közös étkezések visszaállítása, az sem mindegy, hogy mit eszik a család. Ha természetes, kiegyensúlyozott ételekből áll a családi étrend, ezeket békésen, szeretettel készítik és fogyasztják el, akkor megváltozik a családtagok közötti kapcsolat. Feloldóik a fizikai és a mentális merevség, a családtagok kedvesen és gyengéden fejezik ki magukat, a magatartásuk egyre szeretőbbé és együttérzőbbé válik. Az egyéni érzékenységük addig nő, hogy egymást kevés szóval, vagy szavak nélkül is megértik.

A hagyományos kultúrákban világszerte a szeretet és a harmónia a családi kapcsolatok célja. Az ételek fontos hatással vannak a fizikai állapotra, érzelmekre, viselkedésre, így a szociális kapcsolatokra is. A „wa” jelet, ami békét és harmóniát jelent a japán írásban a „gabona” és a „száj” jelek együtt alkotják. Ez is arra utal, hogy az egész gabonák fogyasztásával válunk békessé és lesznek a kapcsolataink harmonikusak.

Ahogy a családokban, úgy az országban, világban, a békesség eléréséhez vissza kell térnünk az egész gabonák fogyasztásához fő táplálékként. Erős és egészséges családokra van szükség ahhoz, hogy az emberiség fejlődése a reményeink szerint alakuljon.

Nem vehetjük többé semmibe az ételek minőségének fontosságát, ha a család és a társadalom egészsége és jóléte a tét. Az otthon, szeretettel és hozzáértéssel készített, egészséges, kiegyensúlyozott ételek meghatározzák a családtagok fizikai, érzelmi és mentális egészségét, ezért a mai átalakuló világban sem mondhatunk le róluk.



Szülőként felelősek vagyunk a gyerekeink egészségéért, jólétéért, amíg ők maguk képessé válnak arra, hogy fokozatosan átvegyék ezt a felelősséget saját magukért. A gyermekkorban alapozzuk meg a jövőbeli felnőtt életet.

Bízunk benne, hogy eljön az idő, amikor mindenki örömmel emlékszik vissza a gyerekkorára, mert a családjukban, a baráti körükben és az iskolákban egészséges ételekkel és gazdagító élményekkel táplálták őket fizikai, érzelmi, mentális és társadalmi fejlődésükhöz. Sokkal fontosabb abban segíteni egy gyermeket, hogy egészséges felnőtt és kiteljesedett személyiség váljon belőle, mint átadni neki információk sokaságát, hogy emlékezzen rájuk.

A televízióval, számítógéppel, mobiltelefonnal és a gyorsételekkel telezsúfolt stresszes, rohanó, modern világban a gyerekek egyre több környezeti, közösségi, családi, étrendi és elektronikai kihívásnak vannak kitéve, gyorsabban felnőnek, mint régebben,

rengeteg gyerek nevelkedik egy-szülő, városi családban.

Sokféle egyoldalú, szélsőséges diéta elképzeléssel találkozunk, növényi étrenden is sokan sokféleképpen élnek, iskolázott tudás nélkül. Szülő legyen a talpán, aki ezek között eligazodik és megtalálja azt, amit az egész család egészségét támogatja, amit anyagi lehetőségük és idejük is lehetővé tesz. Iskolázott tudással könnyen, elérhető áron tudnak hiányállapotok megjelenése nélkül, az étkezés öröme megtartva étkezni a családok. Ebben tudunk segíteni: tudást közvetíteni a családoknak élő, online, díjmentes főzőiskolával.

Mindannyian egészséges gyerekeket szeretnénk nevelni. Kövessük ebben is az intuíciónkat és a józan eszünket, szerezzünk ismereteket. Figyeljük meg a gyerekek fejlődését, a fizikai, mentális és érzelmi állapotukat, változásukat, vegyük észre, ha fáradtak, étvágytalanok, bágyadtak, vagy hirtelen szomorúvá, idegessé, ijedtté, agresszívvá válnak. Ismerjük meg a gyerekbetegségek tüneteit és gondozási módját, az elsősegély nyújtási teendőket, figyeljünk fel a gyerekek tüneteire, ápoljuk otthon a beteg gyerekeket. Az ételek alapanyagai bioboltokban, piacokon kaphatók, a módszert ismertető kiadványok, tanfolyamok hozzáférhetők.

Szülőként az otthon készített ételeket becsomagoltuk, amit gyerekeink elvittek az iskolába. Az iskolatársak gyakran furcsán néztek a természetes ételeket fogyasztó társaik ételére. Most nincs ez a megkülönböztetett érzés, hiszen gyakori a táplálékallergia, vagy más krónikus betegségben szenvedő gyermek, akik otthonról hozzák az ételleiket.

Mutassunk a becsomagolt

ételeinkre furcsán tekintőknek következetes példát, tanítsuk meg nekik, hogy az elfogyasztott ételek milyen összefüggésben vannak a fizikai, érzelmi és mentális állapotukkal. Bátorítsuk őket, hogy ha jó íze is van egyik másik egészségtelen ételnek, figyeljék meg önmagukat a nekik szokatlan tejtermékek, trópusi gyümölcsök, cukorfélék, gyorsételek, húsfélék alkalmi fogyasztása után. Láz, fejfájás, megdagadt, lepedékes nyelv, köhögés, eldugult, folyó orr és kiütések



lehetnek a tisztulási tünetek. Ezeket az alkalmi tüneteket a rendszeres, otthoni, egyensúlyt teremtő étrenddel gyorsan helyre tudjuk hozni. Sok megoldhatatlannak mondott egészségügyi probléma oldódott már meg az életmód és étrend megfelelő átalakításával.

A család az emberiség ősi intézménye, a családi közösség adja azt a szálát, amiből az emberi kultúra létrejött – az emberi élet fogantatásának, születésének, gondozásának, táplálásának, szeretetének, fizikai, mentális és spirituális növekedésének a helye. A család intézménye túlélt már nagyon sok természeti katasztrófát, civilizációk jöttek,

mentek, de a családok megmaradtak. Gyakran nem vesszük elég komolyan, hogy az erős és egészséges családok a virágzó társadalom sarokkövei, ha erősek, akkor azzá válnak az egyének és a társadalom is.

Semmilyen korábbi kihívás – legyen az természeti vagy ember által okozott – nem volt akora hatással a családokra, mint az, amivel mostanában néznek szembe. Hanyatlásukat a 21. században azoknak a gazdasági és szociális változásoknak tudják be,

amelyek az előző században, az ipari forradalommal, az emberek millióinak a gyorsan iparosodó városokba költözésével elkezdődtek. Néhány évtized alatt megfordult a mezőgazdasági falusi és az ipari városi népesség aránya, mára az iparosodott világ népességének több mint 80%-a város lakó. Ez a folyamat az egy településen, gazdaságban, házban élő többgenerációs falusi nagycsaládok széteséséhez vezetett, maradt a szülőkből, mára gyakran már csak egy szülőből és a gyerekekből álló családmódel, elszakadva a rokonságtól.

A civilizációk kezdete óta a gabonák babfélék, magok, halak, zöldségfélék, gyümölcsök és

más helyi mezőgazdasági termények táplálták az emberiséget. „Mindennapi kenyerünket add meg nekünk ma.” – így kéri az emberek egy régi imában hozzá az égiek segítségét ma is. Állati fehérje, telített zsírok, finomított szénhidrátok és cukrok vették át az ősi gabonák, babfélék, zöldségek, gyümölcsök összetett szénhidrátjainak, fehérjéinek és természetes édesítőinek a helyét. A tartósító és színező anyagokkal készült, feldolgozott élelmiszereket fogyasztják, egyre több húst, hústerméket, sajtot, más tejterméket, konzervet, mélyhűtött ételt és üdítőitalt vásárolnak. Az ősi, vegyszermentes, természetes növénytermesztés és állattartás módszerei átalakultak mesterséges, ipari formákra, ahonnan a termesztési és kereskedelmi szempontok szerint genetikailag módosított, vegyszerekkel kezelt növények és ipari körülmények között tartott, táplált, gyógyszerezett állatok húsa kerül az asztalunkra, ezek közül is a reklámok által folyamatosan befolyásolva választunk. A helyben, természetes módon termesztett, egész alapanyagokból, a szezonjában fogyasztott vagy természetes módon tartósított, otthon elkészített ételek tömegesen lecserélődtek a feldolgozott, mesterséges módon, vegyszerekkel előállított, finomított, más éghajlati övből származó, ipari módon, vendéglátóhelyeken elkészített, reklámozott, kész és gyors ételekre.

Mindenkit arra bátorítok, hogy főzzön a családjára, mert ezzel nem csak egészséges otthonot, de békés világot is épít.

Sebestyén Szilvia
makrobiotikus
táplálkozási szakértő,
Makrobiotika Intézet
alapítója és vezetője
sebestyenszilvia.hu

Ajándékozzunk egészséget karácsonyra!

Egészségtudatos táplálkozás a gyógyszermentes élethez

Végre van egy olyan életmódváltó program, ami „rajt-cél-győzelmet” ígér, ahol, az egészséges test, és a csinos külső együtt érhető el. Dietetikusok, személyi edzők, már felismerték, hogy lejárt az ideje a hagyományos fogyókúráknak! Egyoldalú táplálkozással járnak, hiánybetegségeket okoznak, és sokszorosan visszajönnek egy idő után a keservesen leadott kilók. A HealthPoint programról, a manapság oly trendi egészségtudatos életmódról beszélgettem Ronga Ibolya HP-mentorral, tanácsadóval.

„Nem számít ki vagy, nem számít, mit csinálsz, neked teljes mértékben, és reálisan igenis megvan az erő a változtatáshoz.”

Bill Phillips

- Van ésszerű megoldás erre a sokunkat érintő részben esztétikai, de mondhatjuk azt is, hogy egy ponton túl egészségünket is érintő kérdésre?

- Életmódváltó programot javasolunk, személyre szabottan. Számos sikeres ember választott már különböző életmódváltó programot a fogyókúra helyett, és ezzel az ismert személyiségek közül is többen csinosak és egészségesek maradtak.

- Miért a HealthPoint?

- Nincs gyógyszer, nincsenek trükkök, csak valódi élelmiszerek, valódi adagokban. És amit nagyon sokan kedvelnek ebben a programban, megengedett a nassolás. Persze itt a desszert nem a megszokott szénhidrátdús éte-

leket jelenti, viszont az élelmiszerlista fehérje fejezetéből bármit választhat, aki belekezd a programba.

Egész életemben fogyókúráztam én is, 40-estől az 56-osig ruhaméretetekkel volt teli a szek-



rényem. Mikor, mi jött rám. Szerecsére ennek most már vége. Három éve csak 42-es ruháim vannak, és a nagyobb méreteket elajándékoztam bátran, mert ezzel az egészségtudatos táplálkozással már nem kell félnem, hogy szükségem lesz rájuk. A program



arra is megtanít, hogy hogyan tudom hosszútávon megtartani, sajnargatások nélkül, amit elértem.

- Mitől más ez a program?

- A HealthPoint program mindenkit megtanít, hogy hogyan kezelje az éhséget, valamint azt, hogyan legyen úrrá a sóvárgáson, és ezáltal elérje a hosszú távú jó közérzetet. A fehérjékben gazdag, zsír, és szénhidrátszegény nassolni valók segítenek a sóvárgás kezelésében, miközben egyidejűleg zsírt égetnek pl. ilyenek a zsírszegény (light) sajtok, zöldségfehérjék, fehérjeszeletek stb. Orvosok, dietetikusok, személyi edzők állították össze a HP-programot, ami húsz éve sikeresen működik Ausztráliában. És örömmel mondhatjuk el, hogy ezt az életmódváltó programot Magyarországon is több ezren sikeresen használják már.

- Mi a különbség más hagyományos diétákkal összehasonlítva?

- Amikor fogyni akarunk – úgy általában –, többet edzünk, és kevesebb táplálékot viszünk be, ideértve a szükséges fehérjéket is. Ha nem kapja meg a táplálkozás során a szükséges fehérjéket a testünk, akkor a szervezetünk a meglévő fehérjéket (pl. izmokat) fogja lebontani, mivel testünk fehérjét nem raktároz, azt naponta pótolni kell. Miután a szervezet kizsákmányolja a saját fehérje állományát, az „éhező módba” kerül. Amikor a éhező módban van a szervezetünk, ellenáll a fogyásnak és zsírt raktároz. **A HealthPoint előnye, hogy csökkenti a szénhidrát és zsír bevitelét a fehérje csökkentése nélkül.** A fehérjében gazdag ételek sokkal kielégítőbbek lehetnek, mint a többi élelmiszer, mert a fehérje jóllakottságot és hosszantartó elégedettséget okoz. Továbbá azt is tudni kell, hogy a szervezet a szénhidrátokból jellemzően glükózt éget el, hogy energiához jusson. Ha nincs elegendő glükóz a véráramban, akkor a test alternatív energiaforráshoz, azaz a zsírraktárhoz fordul üzemanyagért. **A HealthPoint program étkezési alternatívákat is ajánl,** amelyekben megfelelő a fehérje, a szénhidrát és a zsíregyensúly, hogy ezáltal is segítse a sóvárgás leküzdését, valamint a zsírégetés folyamatát.

- Mitől olyan hatásos, hogy aki betartja annak biztos eredményei vannak?

- A program egyszerűsége. Fehérjedús, szénhidrát, és zsír-csökkentett táplálkozás, néhány minőségi mikro-tápanyag, és mindenki számára végezhető mozgás, ami napi rendszeres séta – ebből áll. **Rajt-cél-győzelem – azaz kulcsrakész – program.** Táplálkozási naplóval 6 hétre, élelmiszer lista, HP mentorral napi kapcsolatban, rendszeres kontrollmérések orvostechnikai eszközzel, testzsír-százalék, vázizom-

százalék, zsigerizsír-százalék, és a kritikus helyeken centimétermérés van benne. Nagyon lelkesítő, amikor olvad le a zsír, és 6-10 cm fogyunk körméretben.

- Hogyan zajlik a program menete?

- Táplálkozási naplót használunk, több mint 100 féle élelmi-



szerből választhatunk a naplóból, mindenki azokból, amiket szeret. Főétkezések között reggeli-ebédvacsora naponta többször nassolunk. Ez nem fogyókúra! Viccesen evő kúrának hívjuk. Naponta minél többször eszünk, annál gyorsabban alakul át a testünk.



A főétkezéseknél a bögre a mértékegységünk 1 fehérje, 1 zöldség, 1 gyümölcs, és 2 zöldlevél saláta. A saláta magához veszi a zsírt – mint egy mágnes, méregtelenít, és ami nagyon fontos az itt is a sok folyadékbevitel, lehetőleg szénsavmentes tiszta víz. Ez kimossa a feloldott zsírt, és a méreganyagokat. Különleges segítség a HP-mentor, aki figyelemmel kíséri, napi kapcsolatban van velünk (interneten).

- Mi a kiemelkedő nagyszerűsége a programnak?

- A program egyik fontos része az egészség, mivel a zsigeri (hasi) zsír is csökken, így néhány hét alatt az ettől kialakult krónikus betegségek is javulnak, akár el is múlhatnak. A program másik fontos része a hosszú távú súlymegtartási szakasz, amikor stabilizáljuk a testsúlyt, és az elmében létrehozunk egy viszonyítási pontot. Ez az a pont, amelyre a szervezetünk „emlékszik”, és arra fog törekedni, hogy mindig ahhoz tartsa magát. Ez olyan, mint amikor a termosztátot beállítjuk 22 fokra, és azt tartja. Ezért nem hízik vissza, maximum egy kg-ot. Ha kicsit több, akkor néhány nap étkezés változtatásával visszaáll a kívánt testsúly.

A hosszú távú súlymegtartó szakasz egy év, ezen belül biztos van szülinap, esküvő, kerti parti vagy csak buli a barátokkal, és akkor sem kell megtartóztatni magunkat, fogyókúrára hivatkozni esetleg nem enni a finomságokból. Bátran kiélvezhetjük a bulit, mert megvan a tarsolyunkban az,

hogy utána két napig mit együnk, és mit tegyünk ahhoz, hogy visszaálljon a rend. Már sokan kipróbáltuk, és nagyon jól működik.

Aki egészségesebb, fittebb szeretne lenni, vagy el szeretné érni az ideális testsúlyát, szeretettel várom a jelentkezését.

(x)

Ronga Ibolya
HP Mentor, tanácsadó
ronga.ibolya@gmail.com
06-30-581-2050

Miben keressük a vitamint télen?

A táplálkozás jelentősen befolyásolja az energiaszintet, ezért télen különösen fontos a tudatos, egészséges étkezés. A hideg évszak magával hozza a különböző fertőző légúti betegségek hullámát: meghűlés, nátha, influenza. Immunrendszerünkől függ, hogy mennyire vagyunk ellenállóak a kórokozók szemből, és milyen gyorsan tudjuk leküzdeni a betegséget. Táplálkozásunkkal támogathatjuk szervezetünk működését.

Cukkini kenyér

Hozzávalók (kisebb méretű kenyérformához)

- 2 db M-es tojás (115-120 g)
- 75 ml extra szűz olívaolaj
- 200 g teljes kiőrlésű búzaliszt
- 1/2 csomag bio sütőpor
- 300 g cukkini
- só ízlés szerint
- tört színes bors ízlés szerint
- 50 g fekete olívaolaj
- 50 g feta sajt
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 1 ek olívaolaj
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 ek fenyőmag (elhagyható)

Elkészítés

A vöröshagymát felaprítjuk, és egy evőkanál olajon megdinszteljük. Az olívaolajot felkarikázzuk, a feta sajtot kisebb kockákra vágjuk. A cukkinit tökgyalun lereszeljük, sózzuk, és hagyjuk levet engedni. A levét ne nyomkodjuk ki, mert az is kellemes fog. A tojásokat kikeverjük az olajjal, majd hozzáadjuk a sütőporral elkevert lisztet is.

Sima fehér liszttel is süthetjük, de a teljes őrlésű lisztben benne vannak a rostok, és a csírák is, így sokkal értékesebb ez a kenyérféleség. Összekeverjük, majd hozzá-

záadjuk a reszelt cukkinit a levéllel együtt. A fenyőmagot üres serpenyőben megpirítjuk. Hozzáadjuk a dinsztelt vöröshagymát, a reszelt fokhagymát, borsozzuk, és belekeverjük a sajtot, az olívaolajot és a fenyőmagot.

Sütőpapírral bélelt formába

sütjük. Hagyjuk kihűlni, és már fogyasztható is.

A vöröshagyma egészségre gyakorolt hatása

A rendszeres hagymafogyasztás hideg időben különösen ajánlott, hiszen nagyban támo-



gátjuk a reszelt cukkinit a levéllel együtt. A fenyőmagot üres serpenyőben megpirítjuk. Hozzáadjuk a dinsztelt vöröshagymát, a reszelt fokhagymát, borsozzuk, és belekeverjük a sajtot, az olívaolajot és a fenyőmagot. Sütőpapírral bélelt formába

sütjük. Hagyjuk kihűlni, és már fogyasztható is. A rendszeres hagymafogyasztás hideg időben különösen ajánlott, hiszen nagyban támo-

bizonyítottan segít az asztma tüneteinek leküzdésében.

Csökkenti a koleszterinszintet, a magas vérnyomást, a szívroham és a szélütés kialakulásának kockázatát, segít megelőzni az érlemezsedést. Mindez a hagymában található flavonoidoknak, vitaminoknak, ásványi anyagoknak és nyomelemeknek köszönhető – különösen a kénnek, krómiumnak és B6-vitaminnak. Kénvegyületei meggátolhatják bizonyos tumorsejtek burjánzását, fitovegyületei pedig az eddigi eredmények szerint olyan enzimek termelésére készítik a szervezetet, amelyek egyes rákkelő anyagokat ártalmatlanná tesznek, mások kiűrését pedig elősegítik. Fogyasztásakor azonban érdemes megtartani a mértéket. Különösen azoknak kell odafigyelni, akik gyomorpanaszokkal küzdenek, hiszen a nagy mennyiségű erős hagyma irritálhatja a gyomrot.

Karalábéleves

Hozzávalók

- 1 nagy karalábé
- 1 sárgarépa
- 1 fej vöröshagyma
- 1 kis zeller
- 2 tojássárgája
- 1 doboz tejföl vagy kefir
- olívaolaj
- só ízlés szerint

Elkészítés

Egy nagyobb lyukú reszelőn lereszeljük a karalábét és a zellert, a hagymát kisebb kockákra vágjuk. Egy kevés olívaolajon megdinszteljük a répát, hozzáadjuk a karalábét, a zellert és a hagymát. Felöntjük vízzel, sózzuk és hagyjuk főni. Amikor a karalábé megfőtt, összekeverjük egy tálban a tojássárgákat a tejföllel vagy kefirrel, ehhez hozzáadunk egy kis forró levest, majd

az egészet összekeverjük. Tálaláskor aprított petrezselyemmel, kaporral díszíthetjük.

A karalábé egészségre gyakorolt hatása

Rendkívül gazdag vitaminokban és ásványi anyagokban, tartalmaz többek között B1-, B2-, B6-, C-, A- és E-vitamint, kalciumot,

let van bennük, mint a gumóban.

Fogyasztása segíthet a mellrák és a prosztaták elleni harcban. Rosttartalma miatt az emésztésre is jó hatással van, csökkenti a vér koleszterinszintjét. Hangulatjavító, stresszoldó hatása is ismert, ezen kívül fontos szerepet játszik az oxigénellátásban és a szív- és érrendszer



káliumot, magnéziumot, vasat és szelént. A C-vitamin kitűnő antioxidáns, amely az öregedési folyamatok lassításában és az immunerősítésben játszik fontos szerepet, a B-vitamin az idegekre van jó hatással.

A karalábénak jó gyulladáscsökkentő és antibiotikus hatása van, ezt a benne levő A-vitaminnak köszönheti. Jótékonyan hat a légzőszervekre is. A vas a vérképzésben lát el fontos funkciót, a kálium a vérnyomást szabályozza, a magnézium pedig a csontokat és az izomzatot tartja karban. Kéntartalma segíti a sebgyógyulást.

A benne található vasnak, magnéziumnak, foszfornak, kalciumnak és B-vitaminnak köszönhetően táplálja a bőrt, fényesebbé, erősebbé teszi a haját. A levelei a leggazdagabbak a tápanyagokban, háromszor annyi vitamin és karotinoid vegyü-

védelmében.

Méregtelenítő kúrák alkalomával is segítségünkre lehet, lúgosító hatással rendelkezik. A karalábé kiváló zsírégető, így remek kiegészítője lehet a kalóriaszegény étrendeknek, segít megszabadulni a felgyülemlett salakanyagoktól, megtisztítja a bélrendszert. Puffadást okoz, ezért aki gyomor- és bélbántalmaktól szenved, érdemes elkerülnie a karalábé fogyasztását.

Toszkán sült csirke

Hozzávalók

- 1 egész csirke
- 1 kg burgonya
- 1 fej brokkoli
- 1 vöröshagyma
- 8 kockatépárpádsom
- 3 gerezd fokhagyma
- 4 ek olívaolaj
- 2 ek vaj
- 1 marék friss bazsalikom

- 1 ek olasz fűszerkeverék
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint

Elkészítés

A csirkét alaposan megmosuk, sóval, borssal és az olasz fűszerkeverékkel bedörzsöljük. Egy

minokban, optimálisan hatva az emberi egészségre.

Jó adag béta-karotint, A-vitamint, kriptoxantint, luteint és zeaxantint tartalmaz. Ezek az anyagok védik a szervezetet az szabad gyökök és a reaktív oxigén származékok hatása ellen.



nagy tálat kivajazunk és belehelyezzük az egész csirkét. Köré dobjuk a megtisztított burgonyát, a rózsára bontott brokkolit, a feldarabolt vöröshagymát, az egész kókteleparadicsomokat és a fokhagymákat.

Olívaolajjal meglocsoljuk. Előmelegített sütőben 1 órát sütjük letakarva, majd ½ órát simán. Friss bazsalikommal díszítve tálaljuk.

A bazsalikom egészségre gyakorolt hatása

Gazdag polifenol flavonoidokban, amely védőhatást gyakorol a májra. Levele jótékony illóolajokat tartalmaz, amelyek gyulladásgátló és antibakteriális tulajdonságúak. A levelek kalóriatartalma alacsony, és nincs bennük koleszterin, de rendkívül gazdagok alapvető tápanyagokban, ásványi anyagokban és vita-

Az A-vitamin antioxidáns tulajdonságáról híres, rendkívül fontos a jó látáshoz. Hatásos a bőr és a nyálkahártya egészségének megőrzésére. Kiváló A-vitamin

forrás, amely fontos szerepet játszik a tüdőrák elleni védelemben.

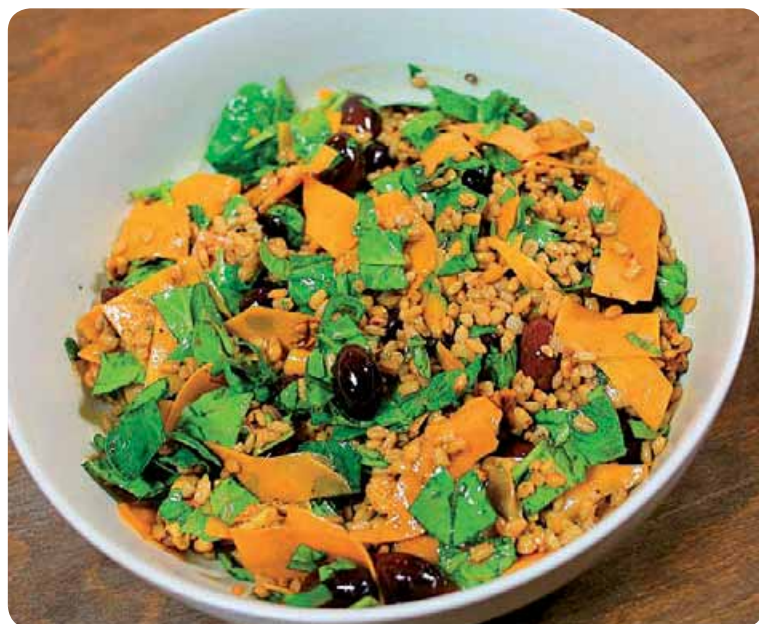
A K-vitamin a véralvadáshoz elengedhetetlen, de nélkülözhetetlen az ásványi sóknak a csontokban történő megkötéséhez is. Sok ásványi anyagot tartalmaz: kálium, mangán, réz és magnézium van benne. A kálium fontos szerepet kap a szervezet sejtjeinek és nedveinek karbantartásában, rendben tartja a vérnyomást és a szív működését.

A levele gazdag vasforrás, 100 g bazsalikom 3,17 mg-ot tartalmaz (ez kb. 26%-a a javasolt napi mennyiségnek). A vasra, mint a vörösvértestek hemoglobinjának alkotóelemére, fontos szerep hárul a vér oxigénzállításában.

Sütőtökös gerslisaláta

Hozzávalók (2-3 főre)

- 10 dkg gersli (árpagyöngy)
- 2 és fél dl víz
- 1 marék fekete olívaolaj
- 1 marék dió
- 10 dkg bébispenót
- 15 dkg sütőtök
- 1 ek angol mustár
- 2 ek balzsamcet



- 1 dl olívaolaj
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint

Elkészítés

A gerslit két és félszeres mennyiségű sós vízben puhára főzzük, félretesszük. Az olajbogyót száraz serpenyőben jól lepirítjuk, félretesszük, és a még forró serpenyőbe dobjuk a diót is.

Ha ez is lepirult, durvára aprítva hozzákeverjük a gerslihez és a pirított fekete olajbogyóhoz.

Hozzáadjuk a durvára vágott bébispenótot és a zöldséghámozóval lehetőleg könnyen szelt nyers sütőtököt is.

Készítünk hozzá egy gyors, ízes öntetet is: a mustárt sózzuk-borsozzuk, hozzáadjuk a balzsamcetet és az olívaolajjal az egészet szép krémesre dolgozzuk. Ráöntjük a salátára, alaposan összeforgatjuk és már tálaljuk is!

A spenót egészségre gyakorolt hatása

Gazdag magnéziumban, ezáltal csökkenti a vérnyomást. Tele van különböző flavonoidokkal, amelyek a súlyos betegségekkel is képesek felvenni a harcot. Ezek a fitotápanyagok közömbösítik a szabadgyökök károsító hatását.

Egy adag spenót a napi rost, A-, és K-vitamin szükségletünknek 20%-át fedezi.

Gazdag magnéziumban, mangánban, fehérjében, kalciumban, káliumban, cinkben, szelénben, C- és E-vitaminban. A sötétzöld levelek sok nélkülözhetetlen fitotápanyagot tartalmaznak, beleértve a luteint és a béta-karotint, ezáltal gondoskodva látásunk épségéről.

Magas A-vitamin tartalmának köszönhetően védi a bőrszövetet, rendszeres fogyasztásával búcsút mondhatunk a tág pórusoknak, az aknének és a rán-

coknak, valamint a különböző fertőzéseknek. A spenótban rejlő folsav elengedhetetlen a szív- és érrendszer megfelelő működéséhez.

Nagyszerű vasforrás, amely nélkülözhetetlen az oxigén termelődéséhez. A-liponsav tartalma miatt segít az antioxidánsoknak kifejteni sejtregeneráló hatásukat. Egyensúlyban tartja a vércukorszintet, így megelőzi a nap során fellépő nassolási vágyat.

A spenót bővelkedik neoxanthinban is, ez az összetevője felveszi a harcot a szervezetben fellépő gyulladásokkal.

Téli immunerősítő smoothie

Hozzávalók (4 személyre)

- 2 db narancs
- 7 – 8 db mandarin
- 1/2 db citrom leve
- 1 db ananász
- 3x3 cm-es friss gyömbér
- 2 ek méz
- 150 ml mandulatej
- 100 ml víz

Elkészítés

Az ananász héját levágjuk, kivágjuk a középső torzsa részt és kis kockákra vágjuk. A mandarinokat és narancsokat meghámozzuk, a gyömbér héját egy kiskanállal lekapargatjuk. Az összes hozzávalót együtt egy turmixgépben pürésítjük, majd át-szűrjük és poharakba töltjük.

A mandarin egészségre gyakorolt hatása

A mandarinnak kb. 45%-os a C-vitamin-tartalma, így erősíti az immunrendszert, ellenállóbbá teszi a szervezetet a vírusokkal szemben. Található benne vas, kalcium, magnézium, foszfor, cink, folsav és különböző B-vitaminok is.

C-vitamin tartalma miatt gyorsabban képes feldolgozni a zsírt, így karcsúsító hatással rendelkezik. Diétákban sokszor alkalmazzák, segít a zsírégetésben.



A mandarin olaja „csodaszer” az izomgörcsök mellett olyan esetekben is, mint például a légző-, az ideg- vagy a bélrendszerben keletkezett görcsölés, asztma, hörghurut, súlyos köhögés, vagy akár a görcsös hasmenés.

Segít a szervezet méregtelenítésében, eltávolítja a felesleges anyagokat. Növeli a vörösvérsejtek oxigén-visszatartását, ezáltal tisztítja a vért. Emellett az erős vérzést is segít enyhíteni, menstruáció esetén így különösen hasznos lehet.

Csökkenti a gyulladásokat a test minden területén. Jól oldja a stresszt és a szorongást, így kedélyjavító tulajdonsággal is rendelkezik. Lázcillapításra is használják, mert elősegíti a láz okozta gyulladások megszüntetését.

Jó étvágyat!

Molnár Éva
Fotó: streetkitchen.hu,
istockphoto.com,
mindmegette.hu

Humorbonbonok

Felejthetetlen idézetek a legnagyobb orvostól, Dr. Bubótól

Dr. Bubó egy uhubagoly, aki miután megszerezte kiváló minősítésű orvosi diplomáját az Orvosi Begyetemen, egy tölgyfa belsejében rendezi be rendelőjét, ahol az erdő beteg lakóit gyógyíttatja titkárnője – és egyben a rendelő ápolónője – Ursula nővér segítségével.

Az erdei állatok rendszerint valami súlyos pszichológiai problémával rendelkeznek: az elefánt kisebbségi komplexusban szenved, a bolha megalomániás, a liba hipochonder, a szarvas betegesen féltékeny, a disznó részeges, a viziló betegesen falánk stb. Bubó mindegyiküket megpróbálja kikezelni, általában félreértve a megoldandó problémát. Különösen érdeklődik a pszichológia iránt, de diagnózisaival általában rendre mellétrafál.

Dr. Bubó felejthetetlen idézetei

“Állapíts meg bátran bármilyen bajt, a beteg előbb-utóbb majdcsak beszerzi!”

“Tartsd szem előtt: az erős szervezet még az egészséget is képes legyőzni!”

“Jó, ha minél többen kapják meg a bajt, mert annál nagyobb lehet a gyógyultak száma.”

“Az elmegyógyász csak akkor tévedhet nagyot, ha nem állapít meg semmi bajt.”

“Sosem szabad a lázat annyira enyhíteni, hogy a beteg kihűljön!”

“A baj akkor válik jelentéktelenné, ha a beteggel egy nagyobbat is sikerül beszereztetni.”

“Feltűnési viselkedésed akkor múlik, ha a másikat kell vakarnod.”

“Ne terjessz el egy ragályt csak azért, hogy legyen mit megfékezned!”

“Egy rövidlátó politikus mindig győz az ellenfelel, ha az vak.”

“Ha az amputálást akarod gyakorolni, barátkozz a százlábúval!”

“Némely betegség akkor gyógyítható a legjobban, ha távol tartod az orvost.”

“Sok esetben már az is számottevő, ha az orvos életben marad!”

“Ne siesd el a gyógyítást, mert néha jó a hülye a háznál!”

“Sohase add fel teljesen a reményt, mert egészség ellen is van orvosság.”

Sajnos az egészség nem fertőző.”

“Ne vedd el a beteg kedvenc rögeszméjét, hátha rosszabbat szerez be helyette!”

“Ha a diagnózisod téves, téveszd össze hozzá a gyógyszereket is!”

“Mindig az orvosnak jut ki a legsúlyosabb baj.”

ÉLETIGENLŐK rákellenes életmódmagazin | Impresszum

Főszerkesztő: Vajda Márta

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

Vendégszerzők: Bátorfi Zsuzsanna, Dr. Darnói Tibor, Kiss Viktória, Ökrös Viktória, Sebestyén Szilvia, Turi Emese, Vitai Katalin, Zsenits Ákos

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 | rakellen@rakellen.hu

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

ISSN: 2559-9739



Az Életigenlők rákellenes életmódmagazin megjelenését támogatják:



Belső őrangyalunk – az endokannabinoid rendszer

Gyógyulása történetét osztotta meg velünk Dr. Karácsony Ferenc holisztikus szemléletű orvos, a Kannabinoid Medicina Alapítvány elnöke, miközben a komplementer medicinával való kapcsolatról és arról is beszélgettünk, hogyan vegyünk egészséget, gyógyulást a természetből?

- Doktor úr, miből gyógyult meg? A betegség már múlt idő?

- Non-Hodgkin-limfómám volt, és igen, azt mondhatom, hogy volt, mert a kezelőorvos-kollégám évek óta mondja, hogy már meggyógyultam, limfómával



kapcsolatos teendő nincs. Meglehetősen drasztikus kezelést kaptam, és ezt azért kell hozzáenni, mert a PET CT eredményem már a harmadik kezelésnél negatív volt, ugyanakkor a protokoll egy hatos zárt kezelési láncot ír elő, de én erre még ráadást is kaptam.

- Mikor volt ez a betegség?

Hol a holisztikus szemlélet a gyógyulásában?

- Hat éve, ami túlélésnek is szép, felépülésnek meg különösen szépnek gondolom. A megbetegedésemet megelőzően már 25 éven keresztül daganatos betegek holisztikus gondozásával foglalkoztam. A kezelés priviligiuma a klinikai orvoslásé, de amit hozzáteszünk, az a nagyobbik rész, ha szabad ezt mondani. A klinikum egy gyors segítség, de mindenképpen egy része a folyamatnak, orvosként és betegként is állíthatom, hogy egyharmadnál nagyobb jelentőséget nem tulajdoníthatunk neki, ezt a saját bőrömmön tapasztaltam. Tudtommal az egyetlen hat évet túlélő páciens vagyok a kis csapatból, akiket akkor kényszerűségből megismertem, ezek a beteg-társak sajnos már nem élnek. A különbség nemcsak az, hogy következetesen, elhivatottan élni akartam, hanem olyan módszereket ismertem már évtizedek óta, amelyekkel az egészséget gondozni, illetve helyreállítani is lehet.

- Holisztikus szemléletben

gyógyította magát, ezek szerint orvosként a pácienseit is... Meri felelősséggel vállalni?

- Olyannyira merem vállalni, egyelőre még csak a könyveimen keresztül (A méregtelenítés könyve, A Kannabinoid Medicina világa), hogy szerintem graduális orvosegyetemi képzésben kellene tanítani a holisztikus gyógymódokat. Nem csak én gondolom így, nagyon komoly tendencia az integratív orvoslás, ami ma a legsokoldalúbban kapcsolódik a klinikai medicinához, számos olyan evidenciával rendelkezve, ami sokszor felülmúlja a klinikai gyakorlatot. Annál is inkább ezt képviselem, mert már nem élnék, ha nem használtam volna több komplementer gyógymóddal szoros összhangban a kannabinoidokat, mint terápiás eszközt. A kemoterápia olyan fájdalmakat generált a szervezetemben, amelyek miatt szó szerint nem akartam élni, neuropátiás panaszok alakultak ki, amikor elhalt mind a két egy méternél hosszabb lábszári érzőidegem, ezek az axonok (idegszálak) a mai napig nem működnek, rokkantossítani kellett. A neuropátiás fájdalom olyan kínokkal jár együtt, amiről nagyon sok betegtársam be tud számolni, de ezeket sehogy sem kezeli a mai klinikai medicina. Itt lép be az, hogy már a fájdalomcsillapítás módzataiban vezető helyen

kellene lenni a kannabinoid terápiának, az orvosi kannabisz kezelésnek. Azért mondom, hogy orvosi kannabisz, mert maga a szó is kétértelmű, hiszen jelenleg részint a kannabinoidok az igazságügyi orvostani szótárban kábítószerként szerepelnek, amit a szakma alapul vesz, viszont ezt a szótárt újra kellene írni, mert a tudomány már 20 éve túlhaladta ezt az endokannabinoid rendszer felfedezésével. Több százezer cikk jelent meg azóta, amelyek kimutatták a lehetőségeket, amik a kannabinoidokban rejlenek.

- Hogyan, mikor, hol találkozott a kannabisszal?

- Nem itthon. A fájdalom szakambulancián kértem ugyan a kollégámtól, mutatva a szakirodalmat, de az akkor úgy zajlott, hogy én ne akarjam belekeverni őt ilyen gyanús ügyletekbe. Ezt azóta is sérelmezem.

Magánéroból, baráti meghívással Kolumbiába jutottam el, ahol gyakorlatilag nem olyan orvoslás van, mint nálunk. Kolumbia gazdaságilag USA gyarmat, a klinikai orvoslás tőlük átvett, így az a köznép számára elérhetetlenül drága, ezért csak a népi gyógyászathoz tud a lakosság hozzáférni. Ez a gyógyító emberek világa, náluk ez sose volt tiltott, nem is használnak élvezeti célra kannabiszt, nagyon jól fejlett az ismeretanyaguk arra vonatkozóan, hogy miként használják a kannabiszt, hogy lehet abból gyógyszert készíteni.

Egy olyan elixírt kaptam, ami ott készült személyesen nekem. Mangó lekvárba kellett tenni, hogy könnyen adagolható legyen. Nagyon hatásos volt.

Ha azt nézzük egy hónap alatt elhagytam egy marék, durván erős hatású gyógyszert, ami a mai értelemben orvosi csoda, de ha ismerjük az endokannabinoid rendszert, akkor nem csoda, ha

nem tudományos szükségszerűség. Olyan esemény, amit nem csak „csodaként” lehet várni, hanem tervezni lehet, a terápia része kell, hogy legyen. Erről én több előadást tartottam, igyekszem publikálni, mert segíteni szeretnék betegtársaimon. Már húsz éve ismert, hogy a CBD semlegesíti a kemoterápia mellékhatásait, például a krónikus fájdalmat, a szívizom gyengeséget (kardiomiopátiát) is beleértve.

- Melyik stádiumban lehet elkezdeni a kannabiszos kezelést?

- Röviden azt mondom bármelyik stádiumban, ez nem a betegségekkel kapcsolatos. Amit én Kolumbiában kaptam, az itt nem kapható. Könyvet írtam a THC kiváltásáról. Válasszuk szét az orvoslást a vegyipartól, mert akik egy laborban dolgoznak, fogalmuk sincs a betegágy melletti helyzetről. Csak elvi útmutatást tudnak adni, a valódi tapasztalat az orvosok kezében van.

- Megindult-e már a legalizálása?

- Úgy tudom, hogy a legalizálásról több tervezet-variáció is van. A környező országok mindegyike legalizálta Szlovákiát kivéve.

Egy valamit tehetne a magyar kormányzat, amit jobban csinálhatna, mint az összes eddigi, hogy azt a sorrendet, amit elvették az USA-ban, Európában egyaránt, azt megfordítja. Nevezetesen arról van szó, hogy a legalizáció ne azt jelentse, hogy a CBD kivonatokat utoljára – amikor már minden mindegy és más eszközök nem váltak be – lehessen kipróbálni, hanem az első kezelési módok között legyen választható. Így lehetnének sereghajtóból élenjárók. Minden szellemi kapacitás megvan ehhez az országunkban.

Sok szempontból magyar tudósoknak köszönhető, hogy a

tudomány alaposan ismeri már az endokannabinoid rendszert. Maga az őrangyal elnevezés is Katona és társai munkacsoportjának köszönhető, akik több korszakalkotó felfedezést tettek ebben a témában.

- A legalizáció a CBD-t beviszi a támogatott gyógyszerek körébe?

- Hadd mondjam el saját példámat, én törzskönyvezett kannabinoid gyógyszerre jogosult vagyok. Ahogy hazaérkeztem Kolumbiából, beadtam a kérelmemet, és megkaptam egy hónap alatt az engedélyt az OGYÉI-től. Most, ha megbízom a Hungaropharmát, hogy szerezze be nekem – ez az egyetlen nagyker, amelynek külföldi behozatal jogosultsága van –, ugyan használhatom, de nekem kell kifizetni. Egy flakon 180 ezer forintba kerül. Ebből nekem hetente egy elfogyna, ezt nem tudnám fedezni a rokkant ellátásomból.

Kértem gyógyszerátogatásra méltányossági engedélyt, amit egy per után elvileg megnyertem, de gyakorlatilag nem kaptam meg, különböző hivatali határidők be nem tarthatósága végett. Lényeg az, hogy senki nem kapott még támogatást azóta se. Mindaddig, amíg nem lesz legalább posztgraduális kreditpontos képzés arra vonatkozólag, hogy mire jó a CBD olaj és miért fontos a full spektrum, nem várható, hogy a szakma komolyan vegye, és ennek megfelelően a finanszírozása a helyére kerülhessen. Ezt ugyanis nem méltányossági szempontok szerint kell elbírálni.

- CBD olaj rengeteg van... hogyan válasszunk közülük helyesen?

- Van egy magyar kenderkomplex, ami alpból jó lenne, csak az olaj kivonatolása nagyon bizonytalan, mert külföldi part-

nerektől függ, valamint a töménysége limitált. Sokak számára nehéz a számukra szükséges magas dózist elérni.

Ami viszont biztosan elérhető, az a svájci HempMate AG full spektrumú olaja, illetve több, nagyobb töménységű, legálisan forgalmazható olajuk is van. Ahhoz, hogy valaki tartósan rábízsa magát egy gyógynövénykészítményre, tudni kell, hogy hosszú távon biztosított-e a termelése, gyártása, minősége garantált-e, az van-e benne hatóanyagként, amit ráírnak. Nagyon ésszerű kell lenni, Magyarországon alig van pár olyan olaj, ami megbízható minőségileg, a HempMate céget azért emelem ki, mert a legmagasabb minőségbiztosítási garanciákkal is rendelkezik. Ami létezik teszt Európában, azon mindegyiken jól vizsgázott. Melegházban természetesen kéthetes vetési periódusban, így egész évben hozzá lehet jutni, így a használata lehetővé teszi az állandó egészséggondozást, nemcsak a kezelést. Hangsúlyozom meg kell különböztetnünk a gondozást és a kezelést.

- Mit ajánl, hogyan gondozzuk az egészségünket természetesen?

- Erről írtam egy könyvet, de röviden is el tudom mondani; első lépés, tanuljuk meg megfigyelni önmagunkat, a másik, vegyük tudomásul, hogy ami panaszkodunk, az lehet a regenerálódás jele, lehet olyan jel, amitől nem megijedni kell, hanem várni, felkészülni rá akkor is, ha ezek a tünetek részben ijesztők, fájdalommal és rosszulállattal járnak.

Szívósságra kell szert tenni, ezt pedig a helyes táplálkozás, a természetes életmód, a megfelelő életritmus – alvás, pihenés, jó stresszkezelés – mozdítja elő. Ezekre, ha tudatosan figyelünk, azzal a testünket ápoljuk.

A holisztika lényege az, hogy amit gondolunk, érzünk beleve-tül a testünkbe, az endokannabinoid rendszer az a jelátvivő rendszer, ami lefordítja a gondolatainkat és érzéseinket testi működésre. Ez a karmesterünk, ez vezényli az idegrendszerünket, a hormonrendszerünket, az anyagcserénket, az izom-koordinációnkat és mindent.



Úgy vagyunk megteremtve, hogy van egy belső őrangyalunk és ez az endokannabinoid rendszer.

- Magyarország híres volt a kendertermesztéséről, feldolgozás sokféleségéről, ez miért szűnt meg?

- Magyarország mindenféle gyógynövénytermesztésben nagyhatalom volt és bizonyos értelemben a mai napig az. Sokféle élesztgetik a hagyományokat különböző intenzitással és elhivatottsággal.

A kender a kultúránk része volt az építészet, a ruházat, a kötelek révén, a halászlé felszerelések alapanyagaként. Egy kicsit visszább is mennék a vándorló szittyá népek kultúrájáig...

Mondják, hogy a hunok, avakok; a lovas népek kultúrájában létezett egy gyógyítás, aminek az volt a lényege, hogy követet izzítottak, szekérre tették ponyva alá és ezeken különböző magvakat piritottak, többek között kender-virágzatot is. Tetszik, nem tetszik,

ez egy több mint kétezer éves rituális gyógyulási mód volt, mint pl. az indiánoknál a békepipa. A kender 80 millió éves múltra tekint vissza, az endokannabinoid rendszer viszont 450 millióra.

A hagyományos orvoslás világszerte megfigyelő tudomány volt, és már évezredekkel ezelőtt leírták ezt a rendszert, ami a belső egyensúlyunkat védeni és helyreállítani is képes. A tudomány kedélyesen újra felfedezte a spanyolviaszt...

- A CBD olaj szedése mellett miben változtatott életmódján?

- Visszatértem azokhoz, amit évtizedek óta én is ajánlottam, intravénás C-vitamin kezeléseket alkalmaztam már harminc éve, egyike voltam az elsőeknek, akik ezt merték csinálni, most már sokan teszik. Ma, a koronavírus (covid) idején nagyon nagy az érdeklődés a módszer iránt, mert a különböző szövődmények ellen is nagyon hatásos. A bélflórát is folyamatosan gondozom.

- Az immunrendszert hol keressük?

- A védelem elsősorban azt jelenti, amit a fejünkben annak tartunk. Nagyon fontos tudni, hogy érzelmileg mi az, ami véd és mi az, ami sért. Aki nem asszertív (érdekérvényesítő személyiség), az közvetve minden nap bántja az immunrendszerét különböző megalázó átételekkel. Az mind része az immunitásunknak. Ez racionálisan levezethető, holisztikusan meg evidencia.

Ezen túl van a testünk, ide hozom példának a várvédelmet: van várak, van fal, vannak katonák, a várak benne mozgó vízzel, ami mozgásban van, a jó keringés, nyirokrendszer, légzés, mozgás, mi a vár fala: a bőr, a bőrnek a pH-ja, a bél, a bélnek a pH-ja, a bélben lakozó baktériumok biocönózisa, amiben, ha nem jó az arány, az megbetegít,

ha pedig jó, akkor megvéd. A vár-
védő katonák képviselik a sejtes
és humorális immunvédekezés
státuszát.

A mai medicina a csecsemő-
mirigyét nem a helyén kezeli,
pedig a csecsemőmirigy tanítja
meg az összes T-limfocitát, hogy
mi a dolga, és a tobozmiriggyel
egy közös tengelyt alkot, ami a fi-
atalság őre. Ha ez a tengely sérül,
akkor idő előtt öregsünk. Ez tu-
dományos tény, nem a holisztika
fantazmagóriája, ha jól karban-
tartjuk ezt a rendszert vidámság-
gal, aktivitással, helyes táplálko-
zással a rendszer aktív marad és
fiatalon tart minket.

**- Hogyan lehet az immun-
rendszer állapotát szűrni? Erős
vagy gyenge – ez mérhető?**

- Tudtommal nincs rá egzakt
mód. Validált kérdőíveken, skálá-
kon az emberek be tudják jelölni,
egy-egy irányított kérdésre adott
válasszal, hogy szerintük hol tart
az immunrendszerük. Elégedet-
tek-e az alvásukkal, kipihenten
ébrednek-e stb. ezek úgymond
tüneti kérdőívek, szubjektívek.
Tehát egzakt immunrendszer-

Az önmegfigyelést és azzal
kapcsolatos tudásbővítést fon-
tosnak tartom. Érdekes tudni azt,
hogy melyik reakciónk mit fejez
ki, hogy ez a gyulladás része-e,
vagy egy újabb, másféle beteg-
ségtünet. Ma ezt egy hétköznapi
ember nem tudja elkülöníteni, ré-
gen a kultúránk része volt.

Az összes természeti népnél
tudták, hogy akit megbántanak,
annak gyengül az immunrend-
szere, különféle betegségek
alakulhatnak ki. Érzelmileg fel
tudták dolgozni a veszteséget,
ami ma hiányzik. Újra a kultúránk
részévé kell tenni. Félelmeinket
fel kell dolgozni, az újakat kerülni
kell, mert a feldolgozatlan nega-
tív érzésekre a szervezet betegsé-
gekkel reagál, és ha ebbe kontár
módon belepiszkálunk, akár bele
is halhatunk.

**- Hova helyezi a hit szerepét,
az egészségmegőrzésben vagy
a gyulladásban van inkább he-
lye?**

- A hit egy bonyolult kérdés.
A hitet nem kell okvetlenül evi-
denciákkal alátámasztani. Ennek
alapján mondhatom, hogy hi-

A mai technológiánk még nem
elég fejlett ehhez. A gyulladásba
vetett hitem táplálkozhat onnan
is, hogy bízom az őrangyalom-
ban, amit a megszemélyesített
endokannabinoid rendszerem-
nek is elképzelhetek. Aki nem így
kondicionálta az agyát, annak a
vallása, a saját imája, vagy hogy
érte imádkoznak, óriási mentális
energiákat gyűjt be a gyógyulása
számára. És ez tudományosan is
kimutatható.

Tehát a szubjektív hitet, ami-
nek hatása egzakt módon bizo-
nyítható, be kell építenünk a te-
rápiánkba.

**- Karácsony közeledik... Ön
hogyan, mit ajándékoz?**

- Én szeretek full spektrumú
CDB olajat ajándékozni, vi-
szont az ajándékomnak nem az
átadott olaj a legnagyobb része,
hanem az, hogy én adom és hogy
amit adok, tudom, hogy miért
adom. Leginkább ezt a tudást
akarom átadni, az igazi ajándék
ebből a példaadás, az útmutatás
és a szív.

- Mi az életigenlése?

- Úgy érzem okkal születünk
mindannyian a Földre, és köte-
lességünk azt megtalálni, hogy
mi végre vagyunk itt, ennek ér-
dekében, mint a népmesékben
különböző feladatok elé állunk.
A népmeséket azért szeretem,
mert irracionális módon, a szí-
vükre hallgatva kell megoldani a
próbákat, és aki a szívére hallgat,
akkor is nyer, ha mások szemé-
ben látszólag veszít.

Azt gondolom, hogy a racio-
nális világon felül egyre inkább
a szívemre kell hallgatni, ezt te-
kintem életfeladatommá. Min-
denkinek azt tanácsolom, hogy
hallgasson a szívére!

(Az interjúban szponzorált tar-
talom, cégmegnevezés hangzik el.)

Vajda Márta



szűrések gyakorlatilag nincsenek.

Laboratóriumi vizsgálatokkal
lehet nézni a T-limfociták számát,
az altörzsek egymáshoz viszonyí-
tott arányát, a termelődő immu-
nglobulinok mennyiségét. Ezek
hasznos információk, de nem a
teljes képet láthatjuk általuk.

szem azt, hogy az endokanna-
binoid rendszer beépített véde-
lemként szolgál számunkra, ha
jól gondozzuk. Úgyis monda-
tom, hogy hit, mert tudományos
szempontból nem vizsgálták
kellő alaposan és megfelelő
módszerekkel.



TRUST HEMP MATE.



A **HEMPMATE** megbízható jó barátként
segíthet, hogy megtaláld egyensúlyodat és
ott támogasson, ahol a leginkább szükség
van rá. Szeretnénk a különböző formákban
megtalálható kender természetes és
biztonságos módon közelebb hozni mind
az emberekhez, mind az állatokhoz. Ezt
elsősorban CBD-alapú termékek széles
választékával kívánjuk elősegíteni.

A **HEMPMATE** célja, hogy a kendernek, ennek
az univerzális nyersanyagának visszaadja
megérdemelt státuszát. Biztosak vagyunk
abban, hogy ez az egyedülálló természet
adta termék javíthatja minden MATE
(„haver”) életét. Az az igényünk, hogy csak
olyan termékeket gyártsunk, amelyek elég
jók önmagunknak, családjunknak és legjobb
barátainknak - mindezt a mi minőségi,
megbízhatósági, természet közelségi és
fenntarthatósági elveink szerint.

JOIN THE GROW.

kannabisinfo.hempmate.com

EMELET RÁÉPÍTÉSEK ÉS TETŐTÉR BEÉPÍTÉSEK



**A NYÁRI MELEGTŐL
IS MEGVÉD !**

1997
óta

**TÖBB
EZER**
épület

4
kontinensen

11
országban



ENERGIATAKARÉKOS ÉPÍTÉSI RENDSZERÜNKEL :

- ✓ Lakóházak
- ✓ Középületek
- ✓ Ipari épületek
- ✓ Mezőgazdasági épületek
- ✓ Kisebb csarnokszerkezetek
- ✓ Kitöltő falak



Horizont Global Kft.

1097 Budapest, Gubacsi út 47. • Tel: +36 1 812 2212 • www.horizontglobal.com