

ÉLETIGENLŐK

rákellenes életmódmagazin
eletigenlok.hu

2020. tavasz-ősz
díjmentes

**COVID-19 körinterjú
- Vigyázzunk magunkra és
egymásra!**

**35 éves
A rák ellen... Alapítvány**

**Hittel szőtt élet
interjú Dienstmann Tamás
üzletemberrel**

**Kormányprogram
a Nemzeti Rákellenes Program
interjú Dr. Polgár Csaba
főigazgatóval**

**Hivatása az egészségfejlesztés
interjú prof. Dr. Kiss István
intézetigazgatóval**

**Törvény, ami
minket véd!
interjú Dr. Latorcai Csaba
államtitkárral**

**Az élet nem álarcosbuli.
A bohóc is ember
Vajda Márta filmajánlója**

**Digitális detox
Carla Galli írása**

**Minden családnak kutyát!
Azurák Csabáék története
Rozival**

**Napsütötte étkezés
Endrei Judit írása**

**Nagyjaink életigenlése
- Fekete István
- Hofi Géza**

**Segítek
a sorstársaimnak**

**Címlapinterjú Czene Gábor
paratriatlonistával**



KÖNNYEK HELYETT... SZŰRÉSEK!

8 HELYSZÍNEEN BŐR- ÉS SZÁJÜREGI RÁKSZŰRÉS
SZAKORVOSOKKAL, ÉLETMÓDTANÁCSADÓKKAL

- SZEPTEMBER 5. BUDAPEST, XXI. Csepel, Görgey A. tér 8. TIESZ előtt
- SZEPTEMBER 12. EGER, Nemzedékek tere
- SZEPTEMBER 13. GYÖNGYÖS, Fő tér
- SZEPTEMBER 19. BUDAPEST, XIV. Zugló, Mogyoródi úti Sportpálya
- SZEPTEMBER 26. BUDAPEST XV. Újpalota, Fő tér
- OKTÓBER 3. GÖDÖLLŐ, Szabadság tér
- OKTÓBER 10. RÉVFULÖP, Káli u. 17. (Könyvtár mellett)
- OKTÓBER 17. PÉCS, Széchenyi tér

10⁰⁰
16⁰⁰

AJÁNDÉKOK

BÉRES CSEPP, ÉLETIGENLŐK MAGAZIN, "INBODY" ÁLTALÁNOS ÁLLAPOTFELMÉRÉS - BMI, ZSÍGERIZSÍR, TESTTÖMEGINDEX MÉRÉSEK, DIETETIKAI- ÉS RÁKMEGELŐZŐ TANÁCSADÁS, FRISSÍTŐ

13⁰⁰
15⁰⁰

SZAKMAI KÍSÉRŐPROGRAM

Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot!
kerekasztal-beszélgetések

PARTNEREK



Szervező: A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány
Könnnyek helyett tartsz velünk 1%-oddal! Adószámunk: 19009557-2-43



„A tapasztalat nem az, ami megtörténik velünk, hanem az, amit kezdünk a velünk történetekkel.” Aldous Huxley

Jubileumi évünk küzdelmes, de örömteli...

35 éves A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány

Az elmúlt négy évben többször kellett a megküzdés górcsővébe tennem dolgokat, de a most ránk zúduló összezavarodott napokban, hetekben napi szinten olyan helyzetekkel kell megbirkózni, mint a daganatos betegségekkel való küzdelemben tették, akik a betegséggel szembe néztek már, illetve néznek szembe épp ezekben a napokban is.

Nagyon szeretek ide, erre a „hangoló” oldalra sorokat megfogalmazni, igazi örömteli tevékenység számomra. Most is. Bár jóval nagyobb felelősség ezekben a napokban életigenlésre hangolni. Nomen est omen... A név kötelez: az ÉLETIGENLŐK magazin hangolóját írom, az egészséges buzdítást, az élethez való pozitív hozzáállást, ha valamikor, most feltétlenül muszáj hangoztatnom, körüljárnom ebben a nehéz helyzetben is.

Ahhoz, hogy jól kifejezzem, amiket most át kell élni, a saját cikázó gondolataim mellé segítségül hívtam nagytiszteletű embereket, akik a bölcselleteikkel szinte mindig megnyugvást tudnak adni. Így rátaláltam Böjte Csaba gondolataira, amit egy hosszabb írásában a nemzeti.net oldalon olvastam, úgy éreztem ehhez a hangolóhoz, amit most írok meg kell belőle osztanom egy részletet, amely jól tükrözi mindazokat az érzéseket, ame-

lyekkel meg kell most küzde-nünk.

„Az ember lépten-nyomon találkozik olyan dolgokkal, amik rosszak, amik fájdalommal töltik el. Családjainkban, az iskolában, a munkahelyeken, és sajnos nemzetünk, népünk nagycsaládjában, a helyi, nemzeti, vagy a nagypolitikában is jelen van a rossz. Ha elhatalmasodik a gonosz ott ahol élünk, akkor egy lehetőségünk van: szívünk minden melegével, erejével, a lehető legjobb szándékkal szeressünk, s tegyünk jót mindenkivel. Mert a sötétség, a rossz nem valami, hanem a fény, a szeretet hiánya. Ha fényt gyűjtünk, még ha parányi kis lángocska is, az már oszlatja a sötétet. A másik szabad akaratát jószágom nem tudja felülrni, de a fényben neki is könnyebb lesz megtalálni a helyes döntést, az utat, mely őt is az életre vezeti. Hiszem, hogy az Isten teremtette ember jó, és szeretne mindenki nagyra nőni, virágot hozni, igaz gyümölcsöt teremni,

jóságos fényemnél talán meglát engem is, bennem a testvért, és nem ront nekem.”

Böjte Csabától kölcsönzött gondolatok után az ismert bibliai ige is sokszor eszembe jutott egész évben: „Ne féljete!” /Mt 28/

Az, aki fél, nem csinál semmit, nem tudja, mit tegyen. Önmagára összpontosít, hogy ne történjen vele semmi rossz. A félelem önző énközpontúsághoz vezet, és megbénít. Egy félelemmel teli keresztény olyan, mint aki nem értette meg, hogy mi Jézus üzenete.

Az elmúlt hónapokon, 2020. március 11. óta szüntelenül arról elmélkedünk, hogy az a helyzet, ami egyik napról a másikra gyökerestől kifordította életünket a megszokott „gyors üteméből”, az egy olyan kényszerhelyzet, ami fordulatot hozhat mindannyiunk életében.

Az előző 3 szökőév márciusai nekem személy szerint hoztak már mélyebb átgondolásokat. Mind egy-egy fájdalmas veszteségen keresztül mutatott rá mit kell igazából értékelnem: például azt, hogy alapvetően a jóra vagyok berendezkedve, hogy egészséges vagyok, hogy van hivatástudatom, értelmes munkám, nagyon sok értékes partnerkapcsolat, barát, családtag

tesz hozzá ahhoz, hogy naponta elégedettségérzettel ébredjek és fekdjdek le.

Ami továbbra is tény, hogy én ezelőtt is hittem, és ezután is hiszek a jóságban, és a megbízható emberi kapcsolatokban. Ezek mind komoly értékek. Szoktam mondani, mindenhol - kis közösségekben, nagyobb társadalmi rendszerekben és az egyéni kapcsolatokban is - kellenek az önzetlen ügymenedzselők.

2020-ben 35 éves A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány munkatársai és jómagam mint mindig - ezekben a hónapokban is - az életre mondunk igent, az egészségmegőrzést hirdetjük, életigenlésre hangolunk többféle módon.

Most is, ebben a nehezített évben is azon dolgozunk, hogy erőt, örömet és bátorítást adjunk a jelenlegi élethelyzet tudatos elviseeléséhez.

- Az ideai vész helyzetben a tavaszi nyilvános szűréseink elmaradtak, ezért most az **irodánk környékén élő lakosság számára segítünk az immunerősítésben Béres Cseppekkel**, húsvét előtt megszerveztük, hogy a háztartásokba eljusson Csepelen a Kossuth Lajos utca 148-152. lakótelepen.
- A veszélyhelyzet idején, az elmaradt tavaszi szűréseink helyszínére – Aszód, Gyöngyös, Eger, Budapest Zugló, Budapest Újpalota, Bénye, Gödöllő, Diósd, Biatorbágy – illetve minisztériumi partnereink munkatársainak, intézményeinek, köztük az NNK-ba **eljuttatunk felajánlasként 100-160 üveg Extra Béres Cseppet**.
- Tervezünk indítani egy **online sorozatot az általunk eddig összegyűjtött életigenlésekből**, amit a hazai közéletől

kapott interjúkból szerkesztünk majd naponta.

- Elindítottuk a „Főzz velünk, reformul!” gasztrovideó csatornánkat – külön weboldalon **reformfozes.hu** címmel.
- **Onko-segítő tanácsadással segítünk:** Dr. Svastics Egon onkológus telefonon segít a hozzá forduló daganatos betegeknek, rehabilitáltaknak a 06-30-921-6949 telefonon.
- A nagy érdeklődésre számot tartó **„Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot!” c. konferenciánkat 2021. április 8-9. közötti időpontra halasztjuk**, a Nemzeti Rákellenes Nap tiszteletére rendezük meg.
- **Az ideai őszi rákszűréseinket 8 helyszínen rendezük meg**, ahol kerekasztal-beszélgetések formájában gyűjtjük össze az egyes kerületek, települések egészségfejlesztésben, rákmegelőzésben tett lépéseit, igényeit.
- **Megkezdjük a „Mindennapi életigenlések” c. könyv szerkesztéséhez az anyaggyűjtéseket**, ami terveink szerint a 2021. évi konferenciánk idejére jelenik meg.
- Mindent megtettünk, hogy az Életigenlők magazin ebben az évben is megjelenjen: tavasszal digitális változatban olvashatták, **most ősszel nyomtatott formában is újra kézbe vehető** a közkezdelt lap díjmentesen. Újdonság, hogy a digitalstand.hu virtuális újságportálon is megjelenik a magazin fizetős változata. Megvásárlásával **támogatják A rák ellen... Alapítvány közhasznú tevékenységét**, többek között a maga-

zin további ingyenes, nyomtatott megjelenését.

Ezeket a közhasznú tevékenységeket tavasszal többnyire home office formában, júniustól újra irodában végezzük, minden tudásunkkal, erőforrásainkkal fenntartjuk az idén 35 éves szervezetet, és a megváltozott körülményekben is törekszünk hasznosat tenni a rák ellen, könnyek helyett...

Rengeteg felületen látjuk, halljuk a „vigyázzunk egymásra!” üzenetet. Bízom benne, hogy ez a mostani mindenkit megpróbáló időszak egyenként, és közösségi szinteken világos valósággá teszi, hogy mi a feladatunk egyenként és ösztársadalmi, kollektív szinten is.

Most is jó szívvel állítottuk össze az Életigenlők magazint, tele értékes tartalommal Önöknek. Bízom benne, hogy a magazin lapozgatása egy icipicit hozzáad a kedves Olvasók jókedvéhez, és valamelyest hozzájárul életigenléséhez, a történések és a tapasztalatok helyes értékeléséhez. Vigyázzon magára mindenki!

A százoldalnyi kiváló tartalmat ajánlom szeretettel,

Vajda Márta
főszerkesztő
A rák ellen... Alapítvány
igazgatója



Segítek a sorstársaimnak

Amikor készültem erre az interjúra ezek a filozófiai kérdések kattogtak a fejemben: mi lett volna ha, miért pont vele, miért történik egy értelmetlen baleset, mi ezzel a sors akarata... Az egy percre sem jutott eszembe, hogy sajnálatot kellene éreznem, valahogy ösztönös érzéssel sejtettem, hogy életerős, a történésekből tanulni tudó sportolóval ülök le beszélgetni, életigenlőn. És amikor megérkezett Gábor, az érzésem beigazolódott. Nyílt, jókedvű, tele sok jó tervvel, kiváló eredményekkel, segíteni akarással.

Beszélgetésünk apropóját az adta, hogy *Czene Gábor* Az év Heves megyei sportolója díjat kapta nemrégiben, illetve az is, hogy A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítványnak a 35. jubileumi évét ünnepeljük, és ez a beszélgetés – amiből rádióinterjú is készül - a jubileumi adássorozatot is megnyitotta.

- A Czene Gábor paratriatlonista nevet ma egyre többen ismerik, díjazták is nemrégiben. Mit jelent számodra ez az elismerés?



- Először is óriási megtiszteltetés számomra ez az interjú. Ez egy érdekes díj, mert nem számítottam rá, örömmel vettem, hogy az ottani közgyűlés nekem ítélte a díjat. Több olyan dolog van, amit kitűzők célként, és el is érek, ennek vannak bizonyos tekintetben elismerései. Ez egy olyan elismerés volt, ami óriási megtiszteltetés, nagyon jól esett. Sokat jelent számomra.

Egerben a megyeháza Barókcy-dísztermében volt az átadás, ahol nagy örömmre ott volt közvetlen kollégám, illetve csapattársam, édesapám és az edzőim is jelen voltak. Próbálom ezt alázattal kezelni, mint mindent az élet során. Az utóbbi időben, maga az alázat gyakorlása kiemelkedően fontos lett az életemben, amit fejlesztek folyamatosan.

- 2011-ben alapította a Heves Megyei Közgyűlés ezt a díjat. Mi az adományozás célja?

- A díjat meghatározása szerint fogyatékkal élő sportoló vagy fogyatékkal sportoló emberek kaphatják meg. Paraspportolóknak adják ezt a díjat, és minden évben azt nézik meg, hogy ki volt a megyében a legeredményesebb. Ezek szerint jegyzik, hogy jó pár eredményt magam mögött tudok.

- Mik voltak pontosan ezek az eredmények?

- Két teljesen más minőségű év, nehezen összehasonlítható. A tavalyelőtti 2018-as év arról szólt, hogy úgy sportoltam, mint hétköznapi ember a munkám mellett, kitűztem egy óriási, szinte lehetetlennek tűnő célt. A környezetemben sokan úgy ítélték meg, hogy

lehetetlen, hogy Nagyatádon a hosszú távú triatlont teljesítem, ilyen rövid felkészüléssel. A verseny 3.800 méter úszásból, utána 180 km kerékpározásból állt és a végén egy maratont kellett lefutni. Mindezt az én állapotomban, futóprotézissel, illetve a normál protézissel, amit a depóban cseréltem.

A depó az az, amikor átszerelek az egyik sportnemről a másikra. Nagyon-nagyon összetett dolog. Nyolc hónap alatt építettük fel a protéziskészítővel a protézist arra a szintre, hogy ilyen szintű sportolásra jól működjön. Itt meg is ragadnám az alkalmat, hogy a köszönetem és a hálám kifejezzem az OrtoProfil-nak, a protéziskészítőmnek, akik mindig, minden időben mellettem álltak és még a nagyatádi versenyen is a helyszínen biztosítottak teljes felszereléssel. Ezt megelőzően felkészülési versenyek is voltak, megcsináltam a rövidebb távokat, a sprinttávot, az olimpiai távot, középtávot és utána jött a hosszabb táv. Némelyik versenyt többször ismételtam, hogy minél jobban felkészüljek a hosszú távúra. Ezeket követően, 2019-ben kértek fel a Magyar Triatlon Szövetségből,

hogyan csatlakozzok a válogatott-hoz, és a tavalyi évet válogatott minőségben, B kategóriás válogatott kerettagként kezdtem el.

- Menjünk vissza a 25 éves Gábor és a 25 éves kora utáni Gábor két életszakaszára. Milyen voltál a balesetet megelőzően? Amikor a baleset történt, akkor ki voltál?

- Azt hiszem, ezt úgy mondják, hogy élethedonista voltam. Nagyon-nagyon szerettem az életet és mindent szerettem is kipróbálni. Édesapám révén rengeteg mindenbe volt lehetőségem beleszólni, a lovaglástól kezdve, a teniszezésen keresztül a foci, kézilabda, kosárlabda és az úszás az életem része volt. Gyermekkoromban édesapám révén tanultam meg úszni, és bekerültem versenyekbe az általános iskolában.

Aztán közben jött a motorozás is, amit tizenkét és fél évesen kezdtem el felfedezni. Előtte is vitt már édesapám és ismerőseim is motorral. Rengeteget kirándultunk, sportoltunk. Sok mindenben volt részem, de akkoriban nem voltam „elkötelezett” sportoló.

- Édesapádat említetted többször. Ő edző, sportoló vagy csupán a sportolásodhoz adott neked kedvet a neveltetésedben?

- Ő elsősorban az állatok szeretetére nevelt, illetve az összes sporttal kapcsolatos dologra megtanított, mivel ő is szeretett focizni. Ezen felül elvitt karateedzésekre, az összes küzdősportot végigpróbálhattam mellette. Mindenbe szépen belevezetett, nem erőltette, hanem mindig valamilyen részét megízleltette a sportoknak, és én gyerekként rákaptam. A kézilabdában volt verseny csapatunk általános iskolában, több mint egy évet végigversenyeztünk hetedik és nyolcadik osztályban. Nekem mindig fontos volt a sportolás, de sosem űztem nagyon komolyan.

- Megtörtént a motorbaleset, hogyan emlékszel vissza rá és mi volt akkor, amikor felébredtél?

- Igen, ez egy elég nagy fordulópont volt az életemben. Huszonöt évesen egy helytelen döntést hoztam és olyan helyzetbe kerültem, amit ebben a korban az ember nem így képzelt. Viszont úgy „programozódtam”, hogy ha

- A rossz döntés az volt, hogy elmentem találkozni, egy társasághoz motorral, akiket már régóta nem láttam, és ennek lett ez az ára.

- Kinek a hibájából történt a baleset?



már ez a szituáció van, akkor a lehető legjobbat hoztam ki belőle. Nagyon nem volt egyszerű az egész, és a környezet elég komoly nyomást gyakorolt rám, hogy ők mit látnak ebben a helyzetben, és hogy mit kéne szerintük csinálni?

- Mi volt az a rossz döntés?

- Az én hibámból. Erről nagyon nehéz beszélni, mert nem emlékszem a részletekre sajnos. Okozat törvényszerűsége alapján vállalom kellett a következményét, még úgy is, hogy a szakértők sem tudták megmondani, hogy mi történt pontosan, mert nem

volt szemtanú. Évekig dolgoztam ezen, hogy minden egyes pillanatot feltárjam, mert azt vallom, ha történik valami és azt az ember megérti, akkor tud abból tanulni. Ez sajnos nagyon nehéz lecke volt, mert nem egy ujjtörésről beszélünk, ezért a következményét viselni kell egy életen keresztül

- Kitartó vagy. Hogyan küzdesz meg a fogyatékkal élő címkével, ami a díj nevében is benne van? Ez hogyan érint téged, mentálisan, lelkiileg?

- Úgy érzem, hogy a társadalom folyamatosan fejlődik, az ahogy mi bekerülünk a közmédiába, mellettem Lukoviczky Réka vagy László Attila, Lévy Petra, vagy sorolhatnék még sok embert, szépen formálja át az emberek tudatát, ezért nem nyomorékként, hanem megváltozott képességű vagy megváltozott állapotú emberekként tekintenek ránk az emberek.

Ma már a társadalomban átalakult a fogyatékos szó a „para-” kategóriára. Sok minden finomodik, és ez nekünk is kényelmesebb helyzet, mivel nem betegek vagyunk, hanem megváltozott az állapotunk. Igazából nekünk a gyógyulás csak az amputáció utáni rész beforradása, nem egy krónikus betegséget kellett legyűrünk. Itt jegyzem meg, hogy én 15 éve nem voltam beteg, nem kapok el vírusos vagy baktériumos fertőzéseket, rendszeres véradó vagyok. Ezeket a társadalmi rossz beidegződéseket el lehet mozdítani, amiben egy kicsit nekünk, akik szerepelni tudnak, van küldetésünk az eredményeink által. Igenis, hangot kell adni annak, hogy bizonyos kategóriák tisztuljanak le az emberekben és adják át a gyerekeiknek is. Hogyha ez végigmegy a generációkon, onnantól mindenki helyén kezelje és jól értelmezze a dolgot, és nekünk a sorstársaimmal is sokkal könnyebb lesz.

- Versenyeket nyersz, sportsz, példát mutatsz. miután felépítetted a saját lelkedet, merthogy nemcsak fizikálisan, hanem mentálisan is gyógyulnod kellett az elmúlt 15 évben.

- Kezdjük ott, hogy eleinte a baleset után hétköznapi életet próbáltam élni, pontosan úgy, amit az ember logikusan gondol, hogy először vissza kell illeszkedni a társadalomba és meg kell találni a helyét. Nagyon sok olyan pillanat volt, amikor magyarázkodnom kellett vagy el kellett mesélnem, hogy most miért jövök úgy le a lépcsőn, miért lépek így, mi történt? Óriási könnyebbség volt, hogy a megjött a lehetőség az élettembe és a sport által ki tudtam kicsit bontakozni.

- Mi a nagy elképzelésed, ami elhangzott, amikor a díjat átvetted?

- Ezek nem könnyű kérdések. Amikor elkezdtek nekem mondani, hogy példakép vagyok és nagyon sokszor nem csak a sorstársaim, hanem az épek számára is, akkor éreztem, hogy egy olyan területre kerültem, amit nem tanítottak meg nekem, és talán másnak sem. Az ember a saját bőrén tanul, de én mégis nagyon óvatosan próbálom ezeket a kérdéseket kezelni, mert nem szeretnék hibázni. Tehát én először csinálom, és azt mondom, hogy az eredmények után lehet bármit közvetíteni, tapasztalatokat átadni, segíteni.

- Mit tanított meg neked ez a baleset és a felépüléssel járó küzdelmed? Hogy ha óvatosan is, de eltervezted, hogy szeretnél támaszt adni azoknak, akik a te tapasztalataidat szeretnék megkapni?

- Abszolút azt vallom, hogy mindent együtt kell fejleszteni, mind a testi, tehát a fizikai tényezőket, mind a lelki, és a szellemi, tehát a mentális dolgokat. Tanulni kell, tapasztalni kell, művelődni.

Hogyha ezek mind összhangban vannak, akkor az emberrel nem történnek ilyen dolgok az életében. Olyan életet éltem 25 éves korom előtt, hogy a bulizáson kívül még egy-két huncutságban is benne voltam, itt kiemelném, hogy mindenki másfajta útravalót kap gyerekkorában és akit jobban felszerelnek, annak az szerintem sokkal simábbá teszi az ember útját. Nem becsültem meg az életet tizen-huszonévesen, és szerintem ez egy útbairányítás volt az élettől,



utólag egyértelműen látom. Azóta sem mindig működöm hibátlanul, vannak még mindig olyan dolgok, amikben hibázom, hogyha innen közelítjük meg, akkor ezekre a kérdésekre tudok válaszolni. Ha az összképet nézi az ember, akkor rá fog jönni, hogy ezek miért jelennek meg az életében. Ezért azok a fölösleges kérdések, hogy „ez miért velem történt?” nem fogják foglalkoztatni.

- Gábor, hol tartasz most? Ki-nek és mit szeretnél átadni? Miben látod azt a bizonyos pluszt, hogy segítesz a sorstársaidnak?

- Abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy Budakeszin van egy kis csoportunk, amit három és fél éve megálmodtunk, és minden

hónap második szerdáján találkozunk. Ez egy önkéntes csoport, a mi oldalunkról, akik régebbi esetesekek, a tapasztalatainkat osztjuk meg, az osztályokon fekvők bátran bejöhettek, kérdezhetnek. Az már nagy dolog, hogy kérdeznek. Egyre oldottabb a légkör és egyre nagyobb rutinunk van nekünk is. Ez az egyik platform, a másik pedig az, ami bennem már korábban is érlelődött, aztán megfogalmazta az élet: megkeresnek. A harmadik, azt pedig egy közösségi központ, amit megálmodtam és keresem a partereket hozzá, ahol szakértők segítségével szeretnénk a sportolni, mozogni vágyó sorstársainkat összefogni és az ő részükre egy olyan komplexumot, ahol a tapasztalatok cserélődnek és egy pezsgő közösségi élet fog megvalósulni, azon felül, hogy lehetőséget fognak tudni kapni a fejlődésre.

- Mi az életigenlésed? Hogyan tudnád összegezni az életfilozófiádat? Mit javasolsz az olvasóknak? Akár, akik daganatból gyógyulnak most éppen, akár azoknak, akik egyszerűen csak nehéz élethelyzetben vannak. Vagy például nagyon égető most ez a kérdés, hiszen az ország, kontinens, az egész emberiség van nehéz helyzetben...

- Csak a tapasztalataim alapján tudok szólni, sok olyan helyzetet, amikben más emberek vannak, én nem éltem át. Lehet, hogy

kell figyelni a környezetre, és amikor kell, akkor hagyni kell, hogy segítsen, akármilyen karakán is az ember. És, ami nagyon fontos: keresni kell a jövőbe mutató dolgokat, célkitűzésekkel kell élni és a megvalósításhoz kellő hit is kell, hogy legyen mindannyiunkban.

Az első dolgom volt, amikor ez a mostani vészhelyzet kialakult (Covid-19 - a szerk.), hogy a sokat



megélt 85 éves nagymamámhoz forduljak, és megkérdezzem neki milyen tanácsa van. Az ő édesanyja élt már meg hasonló méretű helyzetet, de lényegében eltelt azóta minimum két emberöltő (szerényen számolva), de akkoriban teljesen más volt az életvitel, a közlekedés. Most egy olyan helyzet állt elő az emberiség életében, amiben az összefogásra van szükség. Sokan szólaltak már meg és mindenki bölcsességgel és pozitív megközelítéssel nyilatkozik ebben a mai ember számára ismeretlen helyzetben. Azt súgja a belső hangom, hogy óvatosnak kell lennünk, minden kijelentéssel és feltételezéssel, mert hatást gyakorolunk azonnal egymásra. Itt most jelenleg minden új, minden kizökkent a megszokottból, eldeformálódtak a tervek, későbbre halasztódnak a tervezések. Most más megközelítésből éljük meg a

hétköznapjainkat. A helyzet még bármerre fordulhat.

- Egy nagy egésznek vagyunk a nagyon parányi részei. Ilyen aspektusát gondoltad a jövőbe mutató dolgoknak vagy arra gondoltál, hogy a magunk kis emberi mivoltában a jelenünk határozza meg a közeli és a távoli jövőnket?

- Valahol a kettő között. Mind-egyikre szükség van ahhoz, hogy valahonnan ki tudjunk kerülni és valahova el tudjunk jutni. De először látni kell, hogy jelenleg hol tartunk és azután hova szeretnénk eljutni. Azt is meg kell érteni, hogy miért vagyunk egy bizonyos helyzetben. Ami nekem nagyon-nagyon sokat segített, az az utazás volt, a világot látás különböző országokban és kontinenseken. Nem voltam közlékeny ember, kerültem a szerepléseket, ha abban az időszakban, valaki azt mondta volna, hogy ki tudok állni 800 ember elé előadást tartani az életemről, nem vettem volna komolyan. És valahogy az élet mindig azt hozta, amitől legjobban tartottam, azt tette oda tálcán elé, hogy oldjam meg.

Meg kell oldani dolgokat, meg kell találni azokat a feladatokat, amikben felismerem a kis küldetésemet, és aztán küzdeni a kitűzött célért, ami olyan sikereket hoz, amit nem tud megkérdőjelezni senki.

Vajda Márta

Köszönetet mondok a támogatóimnak:

OrtoProfil Kft, Éltex Kft, Bringaland Kft, Vámtanácsadó Kft, Media Markt – Dr. Zátrok Zsolt elethosszig.hu, Magyar Triatlon Szövetség, Magyar Paralimpiai Bizottság

Gábor idén is számos jó dologgal színesítette a tudását, tenni akarását, hogy örömet okozzon az embereknek, ilyen volt a Mátra Aquatlon OB rendezése, továbbá véradáson való részvétel csoportosan, a P&G keretein belül.

2020. szeptember 13-án ott lesz személyesen A rák ellen... Alapítvány szűrőnapján Gyöngyös Fő terén és dedikálja a magazint a résztvevőknek.

Törvény, ami minket véd!

„Mindenki megnyugtatóra célszerű egyértelművé tenni: ha valaki utcán, vilamoson, lépcsőházban vagy rendezvényen, blogon tanácsot ad, de nem vallja magát egészségügyi szakvizsgálóhoz kötött szakembernek, továbbra sem követ el bűncselekményt.” – hangsúlyozta az Emberi Erőforrások Minisztériumában dr. Latorcai Csaba, a törvényalkotási folyamatot vezető közigazgatási államtitkár. Hatályba lépett az a törvény, ami igencsak felrázta az egészségügyi szolgáltatói piac szereplőit. Ismerjük mindannyian a mondást: „minden törvény annyit ér, amennyit betartanak belőle.” Van-e ok a pánikra vagy csak a szokásos hangulatkeltésről van szó? A magyar emberek egészségének védelmét biztosító törvényről a szakmai körök és a hétköznapi emberek számára is érthetően beszélgettünk.



- Államtitkár úr, olyan lett ez a törvény, amilyennek tervezték?

- Igen, véleményem szerint olyan lett. A Magyar Orvosi Kamara (MOK) hívta fel a figyelmünket arra, hogy többen visszaélnék az emberek jóindulatával. Egyrészt olyan „papírokat osztogatnak” (oklevél, bizonyítvány – a szerk.), amelyek összetevethetők szakképzettséggel vagy akár egyetemi diplomával, másrészt a természetgyógyászati és a pszichoterápiás tevékenység a hozzájuk forduló személyek részéről nagyfokú bizalmat

feltételez, ezzel visszaélni nem engedhető meg. Az egyeztetés következtében 2019 nyarán a kormányzat úgy döntött, hogy szükséges több területen törvényt módosítani a visszaélések felszámolása érdekében.

- 2019 tavaszán a Magyar Orvosi Kamara akkori elnöke az aposztróf doktorság kérdését kérte szabályozni tiltással vagy egyéb szankciókkal. Az elkészült törvényben jóval több kérdéskör került szabályozásra vagy újraszabályozásra. Miért volt ez indokolt?

- Valóban a felvetés az ún. aposztróf doktorok (olyan személyek, akik megfelelő végzettség nélkül úgy keltették például egészségügyi szakképzettség látszatát, hogy a valódi Dr., dr. címhez kísértetiesen hasonló 'Dr. vagy 'dr. címet használtak – a szerk.) tiltása érdekében érkezett. Ezt követően több körben egyeztetettünk a MOK-kal és ezek az egyeztetések vezettek végül oda, hogy szintén a MOK javaslatára került be a törvényjavaslatba a pszichoterápiás tevékenység végzésének szabályozása. Az új szabályokkal nemcsak a

Magyar Orvosi Kamara előző vezetése értett egyet, hanem a jelenlegi vezetés is többször kifejezésre juttatta, hogy meszesemenően egyetért az aposztróf doktorság megszüntetésére, a természetgyógyászati tevékenység jogosulatlan végzésre és a pszichoterápiával történő visszaélésre elkészült új szankciórendszerrel.

- Kiterjesztették a kuruzslás vétségét a büntető törvénykönyvben (Btk.), így a jövőben az ellenszolgáltatásért vagy rendszeresen végzett jogosulatlan orvosi gyakorlat mellett a jogosulatlanul végzett pszichoterápiás gyakorlat, valamint a nem-konvencioná-

Az Országgyűlés 2019. december 11-én elfogadta, 2020. február 15-én hatályba lépett a törvény, ami az egyes törvényeknek az egészségügyi szolgáltatások fejlesztésével, valamint a bizonytalan minőségű, tisztázatlan hátterű egészségügyi szolgáltatók tevékenységének visszaszorításával összefüggő módosításról szól.

lis gyógyító és természetgyógyászati eljárások folytatása is egy évig terjedő szabadságvesztéssel lesz büntethető. Hogyan lesz ez tetten érhető? Van apparátus arra, hogy a rengeteg szolgáltatót ellenőrizze?

- Nem tervezzük azt, hogy átfogó ellenőrzések induljanak és hajtóvadászatot sem szervezünk. A most életbelépett törvény elsődleges célja az, hogy ha valakit sérelem ér, akkor lehetősége legyen ezt a bűnüldöző szervek – rendőrség, ügyészség – felé jelezni, továbbá, hogy



ha valaki szélhámosság áldoztává válik, legyen megfelelő jogi védelme. A másik célunk a törvénnyel az, hogy oktatás címén embereket megtévesztve tízezrekért, százezrekért ne adhassanak értéktelen, végzettségnek tűnő dokumentumokat.

- Komplementer medicina képviselői körében az a hír járja, hogy a „szakma” véleményét nem kérték ki a törvényalkotás folyamatában. Kik vettek részt az előkészítésben? Volt-e társadalmi egyeztetés a normaszövegről?

- Volt egyeztetés természetesen, de nem kérdezhettünk meg mindenkit, mert ezáltal akár évekig is eltarthatott volna a társadalmi egyeztetés, eközben pedig a szélhámosság tovább te-

vékenykedtek volna. Több meghatározó szakmai érdekképviseleti szervezet megkérdezése és véleményének beépítése ugyanakkor megtörtént.

- Egyre több az ún. tapasztalati szakértő, akik különböző betegklubok, civil szervezetek égisze alatt tevékenykedve átadják azt a tudást, ami alapján ők meggyógyultak. Felmerül a kérdés: mi lesz velük?

- Amíg nem azt állítják, hogy ők a jogszabályoknak megfelelő természetgyógyászati vagy pszichoterápiás tevékenységet folytatnak, addig minden további

nélkül működhetnek. Viszont azt nem állíthatják magukról, hogy egészségügyi szakképzettséghez kötött gyógyító tevékenységet folytatnak és annak folytatására jogosultak.

- Akik pszichoterápiás vagy természetgyógyászati tevékenységet nem orvosként végeznek, ők hogyan lesznek támadhatatlanok a meglehetősen szigorú törvény szempontjából?

- Olyan szakképzéseken kell részt venniük, amiket ezen tevékenységek jogszerű végzése érdekében megfelelően akkreditáltak. Abban az esetben minden további nélkül folytathatják a tevékenységet. Csak az akkreditációval nem rendelkező, megfelelő minőségbiztosítási

eljárás nélküli, kétséges tudást adó „képzések” ellen lépünk fel. Az, ami szakmailag megfelel az előírásoknak, azt minden további nélkül lehet folytatni. Ahogy ez minden más életterületen elvárás, aki jogkövető magatartást tanúsít, annak nincs mitől tartania.

- Mi lehetett az oka annak, hogy a törvény életbelépésének hírére vehemensen hangulatot keltettek bizonyos csoportok?

- Jó a kérdés és a megközelítés, mert ebben az esetben kifejezetten hangulatkeltésről beszélhetünk. Sok embert azzal sikerült elbizonytalanítani, hogy elhitették velük, ha jó szándékúan segítenek másokon, azzal már büntethetővé válnak. Ez nem így van! Csak az büntethető, aki kifejezetten, tudatosan, az embereket megtévesztve, megfelelő szakképzettség nélkül folytat olyan tevékenységet, ami egyébként engedélyhez kötött.

Az orvosi tevékenység is, a természetgyógyászati tevékenység is és a pszichoterápiás tevékenység is engedélyhez kötött. A vonatkozó jogszabályok leírják azt, hogy milyen feltételek mentén, milyen képesítéssel lehet ezeket a szóban forgó komplementer terápiákat, alternatív gyógymódokat folytatni. Csak azt bünteti a törvény, aki az emberek jóhiszeműségével visszaél, és jóllehet nem rendelkezik a szükséges papírokkal, mégis olyan látszatot kelt, mintha a szükséges felhatalmazások és okiratok birtokában lenne.

- Vannak olyan szervezetek, amelyek érdekképviseletre jönnek létre. Van-e lehetőség arra, hogy a törvényt módosítással kapcsolatban bárki javaslattal éljen, van-e fórum, ahol javaslatokat tehetnek?

- Módosító indítványokat bár-

mikor lehet tenni, azokat meg is tudjuk vitatni, de az elkövetkező időben már nem látok lehetőséget a törvénymódosításra. A hatályba lépett törvény előkészítése során minden bejövő észrevétellel foglalkoztunk, és ha az egybeesett a jogalkotási céllal, akkor azt be is fogadtuk, ugyanakkor azt követően, hogy az Országgyűlés elfogadta a törvényjavaslatot, a jogalkotási folyamatban további módosításra már nincs lehetőség.

- Akiket ez a törvény büntetőjogi része leginkább érint, azok közül jelentkeztek-e módosítási javaslattal?

- Nem, senki nem jelentkezett, és valószínű nem is fognak jelentkezni. Messziről ordít, hogy az aposztróf doktorság visszaélés volt. Nagyon sajnálom azokat az embereket, akik száz ezreket vagy milliókat költöttek arra, hogy ilyen nem létező, más jóhiszemű személyeket egyértelműen megtévesztő címeket



tartani érdemes, aki elveszti ilyen-olyan okból, nem veheti meg újra, és szabályozható ugyan törvényekkel, amit elrontanak akár megfelelő végzettséggel rendelkezők akár hamis papírokkal kuruzslók, de az, ahogyan mondani szokták: halottnak a csók... Ön szerint alakítható-e a közgondolkodás úgy, hogy az egészségpolitika kommunikációjának a fókuszja az egészségügyi ellátórendszerről az egészségre, az egészségmegőrzésre irányuljon?

ségtől függetlenül – leginkább a saját maga életében tud elérni. És aki már betegséggel küzd, lényeges, hogy szakemberhez forduljon!

Természetesen, mindenkinek az az érdeke, hogy minél később kerüljön olyan helyzetbe, hogy szakemberre legyen szüksége. A kormányzat az elmúlt években számos olyan intézkedést tett, amelyek a megelőzésre helyezik a hangsúlyt. Egészségtudatosság terjesztése, szűrések, felvilágosítások, Egészségfejlesztési Irodák (EFI) egészségházak, egészségre nevelés azok a jelentős üzenetek, amelyekkel minden embert meg kívánunk szólítani.

A tudatformálás nagyon fontos, merem állítani, hogy talán a legfontosabb.

- Fél év alatt biztosan érkeztek visszajelzések, vannak tapasztalatok pro-kontra... Hogyan fogadta a piac ezt a célkitűzésében fontos - mégis elég 'hangosan' születő - törvényt?

- Az új szabályozás szükségességét jól szemlélteti az a médiában „álmentős” történetként nagy port felvert eset is, amikor egy személy, magát jogosulatlanul egészségügyi dolgozónak adva ki, nyilatkozatával megtévesztette a közvéleményt, úgy téve, mintha az általa közölték szakmailag megalapozottak lettek volna. **Vajda Márta**



vásároltak vagy szereztek mindenféle alacsony színvonalú képzésért cserébe.

- A Kormány elkötelezett az egészségmegőrzésben, több eszközzel támogatja az ismeretterjesztést, az életmódváltást. Az egészséget meg-

- Véleményem szerint nemcsak hogy lehet, hanem kifejezetten kell is a közgondolkodást befolyásolni abba az irányba, hogy mindenki a saját egészsége megőrzésére, a betegségek megelőzésére fókuszáljon. Ez az, amit minden ember – végzett-

Új élethelyzetben az együttműködés a legfontosabb

Körinterjú

**Vigyázzunk egymásra!
A koronavírus-járvány idején és azután is!**

Az elmúlt hetekben az internetes híradásokban, közösségi oldalakon és a hivatalos közleményekben megjelent, mindannyiunkat egyformán foglalkoztató kérdésekben kutató-orvost, gyakorló-orvost, pszichiátert, szociológust és onkológust kérdezek meg a koronavírussal kapcsolatos kutatások eredményeiről, a maszkok használatáról, a körülötte kialakult tanácsalanságról – tudniillik általában az kell feltegye magára, aki beteg, de most talán más a helyzet és a kialakulóban lévő gazdasági válságról, a munkahelyek megőrzését segítő home office (távmunka) szabályairól, a daganatos betegekre vonatkozó speciálisabb tudnivalókról, és arról hogy a normál lelki állapotunk megőrzéséhez van-e ésszerű napirend egy ilyen, pánikkal is tetézt élethelyzetben...



PROF DR. KISS ISTVÁN
kutató-orvos, Pécsi
Tudományegyetem Orvosi
Népegészségtani Intézet
igazgatója, A rák ellen..
Alapítvány kuratóriumi
elnöke

- Több hazai kutatási eredményről olvashattunk híreket

nemrég, izolálták a vírust, megtalálták a vírus genom-ját. Mit jelentenek ezek bővebben?

- Valóban, a Nemzeti Népegészségügyi Központ jelentette be, hogy izolálták a vírust, illetve röviddel ezután a Pécsi Tudományegyetemen a Szentágothai János Kutatóközpont virológiai kutatócsoportja a bioinformatikai kutatócsoporttal együttműködésben leírta a vírus genomját, azaz megállapították a koronavírus örökítő anyagában (ami egyébként RNS, és nem DNS, mint az emberi sejtekben) a nukleotidok sorrendjét. Az izolálás és a tenyésztés azért fontos és nélkülözhetetlen, mert így tanulmányozható a vírus kísérletesen, megfigyelhetők az általa okozott elváltozások a megfertőzött sejtekben, tanulmányozhatók a fertőzés egyes lépései, kipróbálhatók egyes terápiás stratégiák, illetve nem utolsósorban lehe-

tővé teszi a vírus szekvenálását (a genom leírását). Ez utóbbi történt Pécsen. Ez pedig lehetővé teszi, hogy a vírusgenomban bekövetkező mutációkat vizsgálhassák, a vírus terjedését pontosan nyomon lehessen követni (pl. milyen forrásból, hány helyről, melyik altípusok érkeztek Magyarországra), illetve közvetve segítséget nyújthat a védőoltás kifejlesztéséhez is. A mutációk helye és gyakorisága segít azt is előre jelezni, hogy lehet-e hatékony védőoltást létrehozni a vírus ellen, illetve a koronavírus-ellenes gyógyszerek kifejlesztésében is elengedhetetlen.

- Sok információ kering arról is, hogy ez a covid-19 vírus gyorsan mutálódik, ezért kell a szokottnál jóval komolyabb elővigyázatosság...

- Az új koronavírus mutációs gyakorisága jelen tudásunk szerint alacsonyabb, mint például

az influenzavírusé. Éppen ezért feltételezhető, hogy ha a vírus velünk marad, akkor nem kell majd évente új oltást kapni, mint az influenza ellen, hanem a védőoltás valószínűleg tartósabb védeltséget eredményez majd. Az elővigyázatosság a vírus más tulajdonságai miatt szükséges, elsősorban a fertőzőképessége és a betegségnek az influenzánál magasabb legalitása miatt, ami különösen idősebb és/vagy már fennálló krónikus betegségekben szenvedő emberekre jelent magas kockázatot.

- Egy-egy új betegségre kifejlesztett vakcina és gyógyszerek kutatása milyen folyamatot jelent?

- Az új védőoltások és gyógyszerek kifejlesztése általában éveket vesz igénybe. Az első lépések a laboratóriumi vizsgálatok, amelyek a védőoltások esetén a megfelelő antigének kiválasztását, azonosítását jelentik. A második lépésben, a preklinikai vizsgálatok során sejtszövettenyésztésben, állatkísérletekben vizsgálják azt, hogy sikerül-e megfelelő immunválaszt kiváltani, vannak-e nem kívánt hatások, illetve hogy milyen módon a leghatékonyabb és legbiztonságosabb a védőoltás beadása. Ezután a humán klinikai vizsgálatok következnek, 3 egymást követő fázisban. Először néhány tucat emberen vizsgálják a biztonságosságot, majd több száz csoporton a hatásosságot, immunogenitást, mellékhatásokat, végül a harmadik fázisú klinikai vizsgálatokban több ezer vagy akár több tízezer ember bevonásával még részletesebben és pontosabban tesztelik mindezeket. Ezután következhet a vakcina engedélyezése.

A gyógyszereknél hasonló az eljárásrend, de természetesen ott nem az immunogenitás, hanem a biokémiai/biológiai hatásmechanizmusok vizsgálata

történik az adott szakaszokban.

A fentiekből adódóan arra kicsi az esély, hogy rövid időn belül hatékony védőoltást állítsanak elő, és természetesen a nagy mennyiségben. Természetesen a hihetetlen erőfeszítések, amelyeket a koronavírus-járvány legyőzése érdekében kutatóintézetek, gyógyszergyárak és egészségügyi hatóságok kifejtettek, jelen esetben biztosan számottevően lerövidítik a védőoltások előállításának időtartamát.

Egyre több helyről hallani, hogy reménytelen próbálkozásokról számolnak be a koronavírus-védőoltásokkal kapcsolatban. Egyet azonban biztosan tudni kell: a jelen járvány (Európa, Amerika) felszámolása szinte biztosan nem védőoltások segítségével, hanem járványügyi intézkedésekkel fog történni. Éppen ezért nem szabad a csodára várni, hanem nagyon komolyan kell venni azokat a szabályokat, amelyek a vírus terjedését igyekeznek megállítani.

A vírusellenes gyógyszerekről meg kell jegyezni, hogy itt az adhat reményt, hogy olyan gyógyszereket próbálnak ki az új koronavírus-fertőzésben szenvedő betegeken, amelyek más vírusfertőzésekben valamennyire már hatékonyak bizonyultak. Így tehát a gyógyszerfejlesztés teljes folyamatát ezeknél a szereknél nem kell végig járni, hanem egy ismert, engedélyezett szert kell kipróbálni (és az új célra való felhasználását engedélyezni) egy másik kórokozó/betegség ellen. E területen is több ígéretes közleményt olvashatunk, de ismét hangsúlyozom, hogy a kulcs a betegség terjedésének megelőzése. Annál is inkább, mivel az eddig vizsgált/alkalmazott gyógyszerek nem százszázalékos hatékonyságúak, tehát nem jelentenek tökéletes és abszolút biztos megoldást a fertőzésre.

- Mit várhatunk tehát az or-

vostudománytól, hogy a lehető legnagyobb biztonságban legyünk?

- Meggyőződésem, hogy lesz COVID-19 védőoltás, ami hosszú távon majd védelmet biztosít a vírus ellen. Persze érdemes belegondolni abba is, hogy az influenza-védőoltásoknál általában jelentős mennyiségű vakcinát nem sikerül felhasználni, mert sokan nem veszik komolyan, nem kérik a védőoltást. Remélhetőleg ez a hozzáállás a koronavírussal kapcsolatban más lesz, akár az idej járvány tapasztalatai miatt.

A halálozás arányokat is biztosan csökkenteni lehet, ha majd a jelenlegi tüneti terápia mellett széles körben lehet hatékony vírusellenes szereket is alkalmazni. Azt sajnos nem remélhetjük, hogy minden koronavírussal beteg meg fog gyógyulni, hiszen az influenza is minden évben szed halálos áldozatokat, annak ellenére, hogy hosszú idő óta fejlesztenek gyógyszereket az influenzavírus ellen.

- Mit tehetünk mi magunk?

- A jelen helyzetben a helyes és felelős magatartás az, ami nagyon nagy valószínűséggel megvéd bennünket a megfertőződéstől. Nem véletlen, hogy azokban az ázsiai országokban, városokban, ahol nagyon szigorú járványügyi intézkedéseket hoztak és a lakosság is felelősen betartotta azokat, igen alacsony a fertőzöttek száma, így például Hong Kongban vagy Taiwanon, de akár Vietnámban is.

Taiwan és a fertőzés kezdeti epicentruma, Vuhan között számos közvetlen repülőjárat van, tehát kifejezetten nagy volt a kockázat, de mégis a majdnem 24 millió lakos közül jelen pillanatban 376 fertőzést tartanak nyilván, azaz az egymillió lakosra eső új megbetegedések száma kb. 16. Ez utóbbi Olaszországban és Spanyolországban 2000

és 3000 körül van, tehát bőven több mint százszor gyakoribb.

Taiwant annak idején súlyosan érintette a 2003-as SARS koronavírus- járvány, és ezért mindenki tisztában volt azzal, hogy mennyire komolyan is kell venni a prevenciók intézkedéseket. Melyek is a legfontosabbak?

- Maradjunk otthon! Hacsak nem feltétlenül szükséges (pl. betegápolás, bevásárlás, olyan munka, ami nem végezhető otthonról), ne hagyjuk el lakásunkat! Az olyan alkalmakkor, amikor erre mégis kénytelenek vagyunk, ügyeljünk arra, hogy tartsunk megfelelő távolságot másoktól (minimum másfél, de inkább két méter).
- Lehetőség szerint igyekezzünk minél kevesebb dologhoz hozzáérni, és (pl. boltból kijövet) fertőtlenítsük a kezünket.
- Ne nyúljunk arcunkhoz, orrunkhoz, szemünkhöz.
- Hazaérkezéskor vessük le az utcai ruhát, mossunk szappannal alaposan kezét.
- Másokra is vigyázzunk, ne csak magunkra: ha tüneteket észlelünk magunkon, ne menjünk mások közelébe, ne veszélyeztessük őket.

Ezen kívül még több szabály, tipp létezik, de kettőről szeretnék szót ejteni:

Ne üljünk fel azoknak a fél/áltudományos, néha kifejezetten ostobaságokat állító „információknak”, amelyek leggyakrabban a közösségi médiában terjednek, jószándékú, de naiv ismerőseink megosztásai révén. Csak hiteles forrásból tájékozódjunk.

Végül a maszk használatáról: az említett ázsiai országok példája azt mutatja, hogy a következetes és helyes maszkviselés csökkentheti a járvány terjedését. A helyesen viselt maszk – bár nem nyújt abszolút biztonságot – de csökkenti a megfertőződés

kockázatát. Vigyázzunk, nehogy a maszk igazgatása okán az arcunkhoz nyúlással több kockázatot okozunk, mint amennyi a haszon. Ügyeljünk arra, hogy a levételkor ne érjünk a külső felülethez, és az egyszer használatos maszkokat jól lezárt nejlonzacsokban (akár duplán is lehet) dobjuk el.



PROF. DR. HEGYI GABRIELLA
belgyógyász szakorvos, a Yamamoto Intézet alapítója és vezetője, a PTE Konfuciusz Intézet stratégiai és szakmai vezetője, A rák ellen..

Alapítvány kuratóriumi tagja
- Mitől más ez a vírus az influenzavírustól?

- Az új koronavírus hamarabb okoz halált, és gyorsabban is fertőz, mint a hagyományos influenza (az elődjének számító SARS-járványhoz képest viszont alacsonyabb a halálozási ráta). További bizonytalanságra ad okot, hogy a különböző országok által közölt adatokban hatalmas a különbség a halálozási rátát tekintve. Míg március 20-ai adatok szerint Németországban mindössze a fertőzöttek 0,2 százaléka vesztette életét, addig Olaszországban több mint 8 százaléka. Ezekből a számokból tehát nagyon nehéz következtetéseket levonni – az már vala-

mivel árulkodóbb, hogy az olasz elhunytak kevesebb mint egy százaléka volt olyan, aki megfertőződése előtt nem szenvedett semmilyen betegségben.

- Mikor lesz vége a járványnak – kérdezhetjük mindannyian?

- Egyelőre úgy néz ki, hogy ez inkább hónapok, mint hetek kérdése, és már nem kérdés, hogy a járvány mérséklése vagy elfojtása a jobb stratégia. Az optimista vélemények szerint az új koronavírus az influenzához hasonlóan szezonális járvánnyal jár, tehát a hideg, téli hónapokban jóval több megbetegedést okoz, és ahogy melegsik az idő, fokozatosan visszahúzódik. Ha így is lesz, kulcsfontosságú, hogy mire újra rákapcsol a járvány, az emberiség már jobban fel legyen készítve rá – ha sikerül kifejleszteni a betegség kezelésére alkalmas terápiás szereket, illetve idővel a fertőzés megelőzésére szolgáló oltóanyagot, sokkal könnyebb lesz kordában tartani a koronavírus. Azonban egyáltalán nem biztos, hogy így lesz.

A Torontói Egyetem fertőző betegségekkel foglalkozó kutatója, Allison McGeer a Washington Postnak így fogalmazott: „Ez a vírus azt csinál, amit akar. A terjedési tulajdonságait egyáltalán nem ismerjük.” Ezért fontos a karantén megtartásával a terjedési görbe laposan tartása. Bár a lakosság átfertőződése valószínűleg így sem kerülhető el majd, de ismert, hogy csak az esetek kis százalékában jár komoly tünetekkel.

- Nem ez az első koronavírus-járvány, mitől ennyire fertőző a mostani?

- Eddig hét, embereket is megfertőző koronavírus-típust figyeltek meg a szakemberek, amelyből négy enyhe lefolyású megbetegedést előidéző vagy tünetmentes fertőzésekkel jár, három azonban halálos szövőd-

ményeket okozhat. Ezek esetében nincs korábban szerzett immunitás az emberekben, ezért veszélyesek.

Az első, a 2003–2004-es SARS-járvány emberről emberre csak nehezen terjedt, de húszszázalékos halálozási arányt mutatott. A 2012-ben felbukkant MERS a legveszélyesebb, mert harminczázalékos a halálozási rátája, viszont emberről emberre egyáltalán nem terjed. Ez a vírus a Közel-Keleten még mindig aktív.

A jelenlegi SARS-CoV-2 jelölésű vírus kevésbé jár halálos szövődményekkel, az általa okozott tünetegyüttest nevezzük Covid-19-nek, viszont könnyen terjed emberről emberre, és ettől sokkal nagyobb a fertőzési mutatója, így pedig összességében több áldozatot is szed, mint a másik kettő.

- A maszkokat miért kell most mindenkinek viselnie, aki indokolt esetben, de kimegy a lakásából?

- A koronavírus-járvány miatt Csehországban már mindenkinek maszkot kell viselnie a közterületeken, Németországban Jena városában hoztak hasonló intézkedést, Ausztriában pedig a boltokban és szupermarketekben kötelező maszkot viselni a vásárlóknak, ami szerdán lépett érvénybe. Nálunk is ajánlatos lenne. Azért kell viselnünk, mert ezzel védjük egymást. Ez a legfontosabb intézkedés a járvány terjedésének megfékezésére – vélekedik a Magyar Orvosi Kamara kiadott közleményében.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint csak a koronavírus-fertőzötteknek és az őket kezelőknek kéne maszkot viselniük, a német Robert Koch Intézet szerint azonban ez mindenkinek hasznos. A türingiai Jénában el is rendelték a maszk kötelező használatát közterületeken és ugyanerre készülnek a Hessen tartománybeli Hanauban is.

Lothar Wieler, a Robert Koch Intézet elnöke azt mondta, a szájmasc használata mások védelmére azért fontos, mert az megakadályozza a vírus szétfröccsenését, amikor a viselője köhög vagy tüsszent. Ismert tény, hogy jóval többen vannak a vírussal fertőzöttek, mint amennyi pozitív tesztesí eredmény született. Jó néhányan viszont nem támogatják a maszkviselést, például azért, mert nincs belőlük elég a kórházakban és patikákban, amivel nem értek egyet. Hiány van a szájmascokból. Fontos tehát, hogy ne beszéljünk kötelező maszkviselésről. Előbb be kell szerezni őket... A WHO ügyvezető igazgatója, *Michael Ryan* úgy foglalt állást, nincs bizonyíték arra, hogy a maszkviselésnek bármilyen pozitív hozadéka lenne a járvány megfékezése szempontjából. Ryan azt is mondta, hogy a hatás akár éppen ellenkező is lehet esetleges „helytelen használat vagy illeszkedés miatt”.

Véleményem szerint a megfelelő távolságtartás a kontakt érintkezésekben (1,5 m egymástól) és a sebészi maszk hasznos mindenkinek, de ha közvetlenül több emberrel vagyunk kapcsolatban, akkor biztonságosabb az FFP2 / FFP3 maszk speciális szűrővel ellátva a védelmünkbe. A viselés megakadályozza a fertőzés továbbterjedését, de ehhez természetesen a gyakori kézmosás és az öltözékek azonnali levetése és otthoni átöltözés is fontos!

- Milyen a lakosság együttműködése? Betartják a közleményekben közzétett szabályokat arra vonatkozóan, hogy pl. telefonon keressék a háziorvost, a szokásos recepteket a „felhőben” keressék?

- A hatékony intézkedések következtében – főleg a veszélyeztetettebb korosztály, az idősek védelmében helyes volt a rész-

leges otthonelhagyási tilalom bevezetése, a délelőtti bevásárlás elrendelése. Ugyanakkor, a fiatalok körében látunk türelmetlenebbeket, akik maszk nélkül közlekednek és sajnos a közúti közlekedésben is nagy a zsúfoltság a járműveken, idősebbeknél sem látunk mindenkinél maszkot (talán, mert nem lehet kapni sem, de házilag is készíthető!).

A háziorvosok utasítást kaptak arra vonatkozóan, hogy telefonon álljanak rendelkezésre és a gyanús esetekben mintavétel lehetőségét kezdeményezzék. A patikákban is könnyebb a receptek kiváltása. A korrekt és valós, gyakori tájékoztatásra mindenkinek szüksége van, azaz hol, merre és mekkora a járvány kiterjedése, mert ez segít megértetni a lakossággal a helyzet komolyságát és növeli a felelősségérzetüket is. Ezért is tért át a járvánnyal kapcsolatos kormányinfó a részletesebb tájékoztatásra.

- Változhat-e a páciensek (szak)orvoshoz járási beidegződése ezután?

- Véleményem szerint ez a járvány – az amerikai kollegák szerint egy újabb 2001/11/11, azaz sosem lesz már olyan az életünk, mint előtte volt. Sem pszichés, sem gazdasági, sem politikai, sem társadalmi értékrendben, azaz még korai lemérni a hatását az élet minden részére, de kétségtelenül várható, hogy ez egy hatalmas törést jelent a világ minden érintett régiója lakossága életében. Újra kell kezdeni – mint a nagy háborúk után – és reményeim szerint, ahogy ez történt 1945 után is, az emberek pozitív akarata és cselekvési indítása, életünk jobbá formálásának érdekében kialakulnak majd közösségi, társadalmi összefogás-minták, hogy segítsük egymást ebben...

Nálunk kultúrája – beidegződése – van az orvoshoz járásnak (főleg az alapellátásban), első-

sorban az idősebb korosztály részéről, amely (érthetően) a társas kapcsolatok egyik tere, de közösségi életforma is... Nos, ezt most tanulja mindenki, hogy nem azonnal és nem korlátlanul elérhető az orvos, de ugyanakkor biztonságosan és fáradhatatlanul tud tanácsot adni telefonon, ha szükséges.

A jövőbe senki sem lát, de talán ez az időszak jó példát mutat mindenkinek a türelemre, önfegyelemre és az öngondoskodó, felelős egészségmagatartásra.



NÉMETH MÁRTA
szociológus, komplex
művészeti terapeuta,
munkajogi szakokleveles
tanácsadó, A rák ellen..

Alapítvány kuratóriumi tagja
- **A jelenlegi kommunikáció azt nyomatékosítja: „maradjon otthon, aki teheti”. Felkészült-e erre az új helyzetre a társadalom?**

- Erre a helyzetre nem lehetett felkészülni, néhány hónappal ezelőttig nem látszott olyan ok, ami miatt tömegeknek otthon kellett volna maradniuk, otthonról kellett volna dolgozniuk és otthon kellett volna tölteniük a szabadidejüket – a 21., de már a 20. század is arra szocializált, hogy fogyassz minél többet, utazz minél messzebb, minél ol-

csóbban, pörögj állandóan emberek közt – és ha mindezt nem teszed, akkor furcsa vagy.

Ezeknek az üzeneteknek kell most egy pillanat alatt megálljt parancsolni és homlokegyenest másképp viselkedni: otthon maradni, minél kevesebb személyes érintkezésre szorítkozni. Ez nem könnyű – és minél távolabb állt valaki korábban attól, hogy otthon foglalja el magát, annál nehezebb. Aki nem szokott hozzá ahhoz, hogy napokon át magában van és képes magát egyedül is jól érezni, vagy ahhoz, hogy otthon is értelmesen el tudja magát foglalni, az fokozottan nehéz helyzetben van. Ugyanígy azok is, akik szűkös, rossz lakáskörülmények közt élnek, vagy sokadmagukkal élnek szűkös térben, ingerszegény környezetben. Épp ezeknél a családoknál jellemző, hogy a technikai felszereltségük sem megfelelő ahhoz, hogy az internet adta lehetőségeket kihasználhassák személyes kapcsolattartásra vagy munkára. Sajnos épp ezek az emberek azok, akiknek gondot okoz az interneten való tájékozódás is, így sokkal kevesebbet tudnak a vírus által okozott veszélyekről.

Mindenkinek sok bonyodalmat okoz az átállás, de azok, akiktől ez a kényszerű helyzet mindent elvesz, a munkát és a szociális kapcsolatokat egyszerre, még kellemetlenebbül érzik magukat és keresik a kibúvókat.

Fontos lenne, hogy mindenki megértse: saját és családjuk, szeretteik személyes biztonságát is veszélyeztetik azzal, ha nem tartják be a higiéniai és a szociális távolságtartásra vonatkozó előírásokat.

Ne feledkezzünk el azokról sem, akik nem tudnak otthon maradni, bármennyire szeretnének is – a mi védelmünkben, a mi ellátásunkért dolgoznak, becsüljük meg őket is azzal, hogy

rájuk is vigyázunk azzal, hogy otthon maradjon, aki csak tud!

- Sem a távmunkának, sem a távoktatásnak nem volt komolyabb kultúrája korábban Magyarországon, lehetséges, hogy most ez a helyzet kikényszeríti a kialakulását?

- Igen, egészen biztosan hatalmasat változott az elmúlt hetekben az oktatás és a munka világa is. Fontos megérteni, hogy mind a digitális oktatás, mind a home office egy más szemléletet és a korábitól eltérő eszközöket kíván – és itt korántsem kizárólag a technikai eszközparkról kell beszélnünk.

Másképp időzítve és más módon kell kiosztani a feladatokat, más módon lehet számot adni a tudásról, kapcsolódni egy projekthez. Másféle oktatási módszerekre van szükség, a korábbi gyakorlattól teljesen eltérő támogatási és segítői rendszerre. Más módokon kell odafigyelnünk egymásra és saját magunkra is: a mentális egészség részét képezi, hogy nem kizárólag tanulunk vagy dolgozunk, de tagjai vagyunk kisebb-nagyobb közösségeknek, szociális életet élünk.

A szociális interakciók formájának is ki kell alakulnia, nem várható el senkitől, hogy ebben az új helyzetben azonnal ugyanazt a kognitív teljesítményt nyújtsa, mint korábban. Ráadásul egy komoly szorongás is van mindenkiében, az ismeretlen veszély mindannyiunkat fenyeget – nem azonos mértékben, de mindenkinek kihat a családjára, magánéletére, munkájára – ezért fokozottan érvényes az, hogy nagyon nagy empátiával és türelemmel kell közelítenünk egymáshoz.

- Vannak-e speciális munkajogi szabályok a távmunkára?

- Igen. Ez a speciális helyzet azt hozta magával, hogy noha továbbra is a hatályos Munka Törvénykönyve (Mt., a 2012. évi

I. törvény) az irányadó dokumentum a munkajogban, de életbe léptek különleges szabályok is, melyeket a 47/2020. (III. 18.) Korm. rendelet tartalmaz.

Érdemes figyelemmel kísérni, hogy ezek az intézkedések meddig lesznek hatályban, de pillanatnyilag az a helyzet, hogy a 6. § (4) bekezdése lehetővé teszi, hogy a munkáltató és a munkavállaló bármely munkajogi kérdésben eltérjen a törvényi szabályozástól, ha erről meg tudnak egyezni. Ez azt jelenti, hogy a munkaviszony valamennyi tényezője (bérezés, munkaidő, munkaidő-beosztás, távmunka, szabadság stb.) egyeztetés tárgyává válhat munkáltató és dolgozó között.

Nagyon fontos kitétel a meg egyezés és a közös akarat – vagyis továbbra sem léphet egyoldalúan egyik fél sem olyat, amelybe a másik fél nem egyezett bele – ugyanakkor ez a két fél közt fennálló hierarchikus erőviszonyok miatt meglehetősen ingoványos talaj. Munkáltatóknak is foroghat kockán a léte – de a munkavállalók többségét már egyetlen, bevételt nem hozó hónap is a konkrét megélhetését is veszélyeztető helyzetbe hozhatja, még hozzá családotul. Itt is szükség lenne mindkét fél részéről kellő empátiára, belátásra – hiszen a munkaviszony is egy hosszú távú, bizalmon alapuló kapcsolat optimális esetben.

- Mit tehet egészsége megőrzéséért az, aki otthon marad?

Akár hosszabb időre otthon marad valaki, akár naponta munkába jár, nagyon vigyázzunk a testi-lelki egészségünkkel! A megszokottnál alaposabb higiénia, a megfelelő táplálkozás, a napi szintű mozgás és az elégséges alvás mellett nagyon fontos, hogy megőrizzük és használjuk is kreativitásunkat, alkotókedvünket. Ha eddig nem volt időnk ilyesmire, akkor is próbáljunk

meg az új körülmények közt szakítani időt arra, hogy kikapcsolódjunk, ellazuljunk.

Elhatározhatjuk, hogy megtanulunk valamit – az online tér sok lehetőséget kínál az önálló tanulásra. Fontos, hogy a passzív befogadás (olvasás, filmnézés) mellett igyekezzünk az aktív alkotómunka helyét is megtalálni az életünkben. Ez lehet képzőművészeti alkotás, írás, zenélés, éneklés vagy tánc – de lehet akár a főzés, sütés, varrás, hímzés, kötés is – a lényeg az, hogy úgy találjunk örömet valamiben, hogy aktívan hozzáteszünk mi is a közvetlen vagy tágabb környezetünkhöz.



DR. SVASTICS EGON
onkológus-sebész, A rák ellen... szakmai tanácsadója, onko-segítő

- A jelenlegi vírushelyzetben milyen speciális tudnivalókat kell/lehet a daganatos betegek számára elmondani? Kihez fordulhatnak kérdéseikkel a betegek?

A vírus sok emberen átmegegy, tudomásunk szerint minden feltűnő tünet, azon panasz nélkül. Többeknél azonban lázas, köhögéses influenza-szerű tüneteket produkálhat. A kórházi kezeléseket igénylő ese-

tek szinte kizárólag a nyugdíjas korosztályból kerülnek ki. Ezek kb 20%-ánál akár légzési nehézség, fulladás miatt mesterséges lélegeztetésre is szükség lehet. Ők legtöbbször ismert és kezelt un. cardio-pulmonális, szív és tüdőbetegek. A halálesetek közülük kerülnek ki.

A korábban kezelt daganas, reményeink szerint már gyógyult betegek ugyanolyan koronavírus fertőződési rizikóval bírnak, mint a többi emberek. Felmerülő kérdéseikkel elsősorban a háziorvosukat kereshetik meg telefonon.

- Az aktív kezelési szakaszban mik a teendők?

Az éppen kezelés alatt álló betegek vírushelyzetben esélye kissé nagyobb. Egyrészt a kezelésre várás során több beteg társal is közelebbi kontaktusba kerülhetnek, pld másfél méter távolságon belül kell ülni másokkal. Ennek veszélye gondos szervezéssel, betegbeosztással csökkenthető. Ez az egészségügyi ellátó rendszer feladata.

A másik fontos kérdés az, hogy a meglévő betegség és az aktuális kemo – sugárkezelések gyengítik az immunvédekezést. Ezt csak az onkológus orvos-beteg kapcsolatban lehet megítélni és megbeszélni.

Az orvos ismeri a beteg mellékbetegségeit és a szükséges kezelés rizikóit is. Ő elhalaszthatja a kezelés elindítását, dózisredukciót (kisebb gyógyszeradagot) határozhat el. A kezelés elmaradásának veszélyeit csak a betegséget ismerő szak-onkológus tudja mérlegelni és megítélni.

- A rehabilitációban lévő betegeknek mik a teendők?

A rehabilitációban levő betegek csatlakozzanak a „Maradj otthon!” mozgalomhoz. Számukra fontos egy egész napos program kialakítása. Ha van terasz vagy kert a lakáshoz, töltsön

több időt odakint – a csökkent autóforgalom miatt észrevehetően jobb a városok-falvak levegője. Ha van kiskertje, akkor itt az ideje a kerti munkáknak.

Ha bérházban lakik, kezdjen el nyitott ablak mellett naponta tornászni (a TV-ben beindultak a torna programok kifejezetten korosabbaknak). Tudnivaló, hogy a testmozgás, a sport a legjobb stresszoldó gyógyszerünk.

Étkezéskor kerüljön sok zöldség, saláta, káposztafélék, tejtermékek, könnyen emészthető fehérjeforrások, mint például a hal az asztalra.

- Az immunerősítés egy fontos szempont minden betegség elkerülésében. Köztudott a szorongás és a stressz elkerülése lényeges ebben a kérdésben. Hogyan lehet a daganatos betegeket ebben a helyzetben – számukra megnyugtató, kellő információval – támogatni?

- A legjobb immunerősítő, stressz- és szorongásoldó a rendszeres testmozgás, a lehetőségekhez mérten végezhető sport. Ugyanakkor kerülni kell a rémhírtérjesztő szomszédasszonyt, legyünk optimisták a járványt illetően is. Legyenek rendszeres olvasói az Életigenlők rákellenes életmódmagazinnak!

HÍVJA ONKO-SEGÍTŐNKET!

A rák ellen... Alapítvány közreműködésével **dr. Svastics Egon onkológus térítésmentesen ad tanácsot** a vészhelyzet idején daganatos betegek, illetve hozzátartozóik számára naponta **10-14 óra között a 06-30-921-6949 mobiltelefonon**, valamint a **Medicina Egészségközpont orvosai 10%-os kedvezmény**vel igény szerint ellátást tudnak nyújtani (labor, kötözés, katétercseré, infúzióbekötés).



DR. PREZENSZKI ZSUZSANNA
pszichiáter

- Van most időnk mindenre, amire eddig nem volt” szoktunk ilyen énidőre vágyani, de a most hozzájött „pánik” nélkül... Milyen természetes reakciók jelentkeznek ilyenkor?

- A kényszerű karantén az első napokban felborítja a megszokott ritmust. Minden a feje tetején áll, minden kusza, átláthatatlan. A megszokott dolgok, a beállt ritmus, a kiszámítható keretek a biztonság érzetét adják. Így mikor ez borul, mindenki bizonytalanná, ingerültté feszültté válik. Az otthonlét első napjaiban mindannyian zavartan álunk...

Van, aki azért, mert a sok rászabadult, parttalan időben nem tudja, mihez kezdjen, egyedül és elveszítettnek érzi magát. Van, aki azért, mert az otthonlét, otthoni munka megszervezése felborította a család megszokott ritmusát, rengeteg új feladatot, átgondolni és átszervezni valót adott. Sokan úgy érzethetik, a sok váratlan tennivaló elárasztja, maga alá temeti őket.

- A szabadidőre mindannyian vágyunk, de a szóban is benne van: szabadon választott időtöltésre... Mit is tegyünk a ,kényszerpályán’ kapott sok idővel, az idő hasznos eltöltésével?

- Sokkal könnyebb az érzelmi rendezettséget fenntartani stabil keretek között. Készítsünk napi-rendet!

1. Induljon a nap egy rövid tervezéssel, áttekintéssel, és záruljon a nap számbavételével.

2. Érdemes beosztani a tennivalóidat. Tartsunk fel egy korábbi életünkhöz leginkább hasonló tervet, ritmust.

3. Osszuk szét a feladatokat! A család minden tagja, a gyerekek is – életkoruknak megfelelően – vegyenek részt a élet mindennapi feladatainak ellátásában.

4. Ismerjük el a jól végzett feladatot- adjunk érte dicséretet önmagunknak is, és a környezetünknek is!

5. Szánjunk időt a regenerálódásra, kikapcsolódásra! Mindenél fontosabb most a testi-lelki jóllét megőrzése – fontosabb, mint bármilyen feladat elvégzése. A legtöbbet ezzel tehetjük meg magunkért és környezetünkért.

6. Álljunk meg időnként egy-egy perc erőgyűjtésre, önmagunk higgadt összerendezésére!

- A „vigyázzunk egymásra!” „maradj otthon!” üzeneteket jól értelmezik az emberek? A közgondolkodásunk mekkorát tud változni jó irányba?

- A dolgok új rendje egy idő után beáll. Magától is újra szerveződik az életünk, némi praktikus átgondolással, a fontossági sorrendek kijelölésével, a tennivalók újra strukturálásával a biztonságot jelentő új menetrend könnyebben kialakítható. A kialakult új helyzet, még ha el is tér az élet „normál menetétől” a stabilitás érzését adja – például a hivatalos kommunikáció révén követhető lépések betartásával: a „Maradj otthon!” és a „Vigyázzunk egymásra!” hívómondatok is megtámogatják a belső biztonság megéltését.

Vajda Márta

Az 50. születésnapomra új életet kaptam...

Az én történetem – ami számomra, a családom, ismerőseim számára is szinte hihetetlen – tavaly márciusban kezdődött. Hasi panaszokkal és puffadással, fáradékonysággal kerestem fel a háziorvosomat. Hasi ultrahangra kaptam beutalót, de a rendelőintézet csak nyári időpontot tudott adni, így elmentem egy magánorvoshoz. A főorvosnő mindent rendben talált...



Már aktuális volt az éves nőgyógyászati szűrővizsgálatom. Én mindig odafigyeltem erre és minden évben elmentem. Dr. Gulyás Zoltán nőgyógyász onkológus főorvos régi ismerősöm, alapos vizsgálatot végzett. Hűvelyi ultrahang, vérvétel és vizsgálat következett. Ekkor derült ki, hogy mindkét petefészkem meg van nagyobbodva, és a tumor értékeim is emelkedettek. Mivel Gyöngyösön lakom, egyenesen Budapestre irányított Dr. Pálfalvi László nőgyógyász onkológus sebészhez. Pálfalvi doktor megerősítette, hogy valóban petefészek cisztám van, amit minél előbb meg kell operálni. A műtétre április közepén került sor és

a műtét közben derült ki, hogy nem petefészek cisztám, hanem daganatom van, méghozzá rosszindulatú. Mint derült égből a villámcsapás, úgy ért ez a hír. A főorvos nagyon bizakodóan beszélt, és nyugtatott, hogy kemoterápiát kell kapnom és utána újból megműt. Lelkileg teljesen összeomlottam.

A családom, a párom, a fiam tartotta bennem a lelket. Nem tudtam elhinni, hogy ez velem történik, álom volt nem is valóság. Én, aki egész életében odafigyelt az egészségére, megpróbált egészségesen élni, étkezni, nem dohányozni, nem inni. Ez velem nem történhet meg!

Gyógyszertárban dolgozom szakasszisztensként, a betegek, vásárlók felé az egészséges életmódot és a szűrővizsgálatok jelentőségét hirdetem, de sajnos a napi stresszt én sem tudtam elkerülni. Próbáltam a betegséget alázattal elfogadni, feldolgozni és megérteni, hogy ez nem ok nélkül történt. De mitől?!

Felidéztem az elmúlt 5-6 év eseményeit és ekkor jöttem rá, hogy édesanyám betegsége és halála lelkileg nagyon megviselt. Anyukám halála után évekig nem tudtam őt elengedni és én is megbetegedtem.

Felfogtam és tudtam, hogy a múltat le kell zárni, a jelenben kell éni, mert csak így tudok meggyógyulni, a családomnak is szüksége van rám.

Minden a fejben dől el. Én úgy döntöttem, hogy meggyógyulok. Mivel az elmúlt évek nagyon megviseltek, elkeseredett és fáradt voltam, a pozitív gondolkodás felé vettem az irányt. Nagyon nehezen tudtam eleinte magamévá tenni, de azt hiszem sikerült. Alternatív gyógymódot kerestünk a kemoterápia mellé, hogy könnyebben viseljem és a gyógyulásomat is elősegítse. Ekkor bukkantunk rá egy étrendkiegészítőre (gyógygombára) és amikor kiengedtek a kórházból, elkezdtem szedni. Onkológiai kezelésemet Dr. Bodoky György professzornál kezdtem.

Az első kemoterápiás kezelés után nagyon rosszul voltam, nem tudtam enni és több kilót fogytam, de nem adtam fel. A hajam 10 nap után kihullott, ami lelkileg nagyon megviselt, de a családom továbbra is mellettem állt, támogatott a gyógyulásban. Az étrend-kiegészítőt az első kezelés után már nagyobb adagban szedtem és 3 hét múlva, a második kezelés után már semmi bajom nem volt, tudtam enni,

inni és ez így ment a kezelések végéig. A vérképem végig jó volt.

A kezelések ideje alatt ke-
restem valamilyen alternatív
terápiát, ami számomra megfe-
lelő. Ekkor indított Gyöngyösön
Dr. Gyürky Melinda főorvosnő
csikung tanfolyamot. Utánané-
tem, hogy tulajdonképpen mi is
az a csikung? Rögtön felkeltette
az érdeklődésemet és jelent-
keztem a tanfolyamra. Már az
első pár óra után éreztem, hogy
mennyire jól vagyok tőle, nyu-
godtabb, energikusabb és a me-
ditációk által lelkileg is kezdtem
rendbe jönni. Azóta sem hagy-
tam abba, rengeteg erőt, energi-
át, kitartást adott a csikung,
az életemre pozitív hatást gya-
korolt. A kezelések leteltével
már vártam nagyon az októbert,
amikor Pálfalvi doktor elvégezte
a második nagyműtétet. Az első
vizitnél mondta, hogy a műtét jól
sikerült, jól reagáltam a kemote-
rápiára, tumormentes vagyok. Ez

volt életem egyik legboldogabb
napja.

Az 50. születésnapomra kap-
tam egy új életet és rajtam áll,

mélem, hogy azok is maradnak.
Úgy élem az életemet, mint a
betegség előtt, viszont a stresszt,
a negatív energiákat és nega-



hogy a hátralevő időmet, hogy
töltöm el itt a Földön. A negyed-
éves vizsgálati eredményeim
azóta is rendben vannak és re-

tív szemléletet magam mögött
hagytam egy életre.

Köszönetemet fejezem ki
a csodálatos orvosoknak és
egészségügyi szakembereknek,
akik közvetve vagy közvetlen
segítettek, hogy visszanyerjem
az egészségemet. Köszönet a
családomnak, páromnak Ká-
rolynak, fiamnak Márknak, akik
a nagyon nehéz pillanatokban
mindig mellettem álltak és biz-
tattak, édesapámnak, anyósom-
nak, akik elhalmoztak imáikkal,
sógoromnak, sógornőmnek és a
lányoknak. Köszönettel tartozom
a munkatársaimnak, barátaim-
nak, ismerőseimnek és nem utol-
sósorban a magazin szerkesz-
tőinek, akik lehetőséget adtak a
történetem megjelenítésében.

Életigenlésem

**A család, szeretet, hit és ki-
tartás nélkül talán nem sikerült
volna idáig eljutnom. Goethe
szavait idézve: „Szeretni és sze-
retve lenni a legnagyobb bol-
dogság a világon.”**

Balázs Mónika



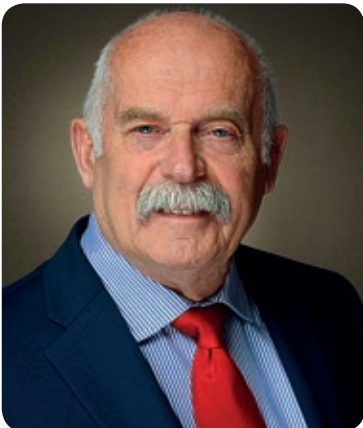
Hittel szőtt élet

*születésnap interjú Dienstmann Tamással,
aki azt vallja, az élet csodálatos*

Függősége az adakozás, szeretet és tud is dolgozni, nincs számára lehetetlen. 34 év kanadai élet után 1991-ben jött vissza és kezdte meg élete újraépítését, ami konkrétan is építés... házak, amiket akár saját magunk összecsavarozhatunk, a technológia kifejlesztésében a *do it yourself (DIY)* betanítás is benne van. Emberi és szakmai kapcsolatok minősége, fontossága, a pénz áramlása is szóba került, és elhangzott, hogy mi a legfontosabb tőke a jóléthez: a szeretet. Az élet és embertársaink szeretete. A végén körbejártuk a cég telephelyét, ahol a falon egy „motivációs tábla” szembesít az élet minden területére érvényes fontos szintekről. *Dienstmann Tamás sportember, építési vállalkozó* jeles születésnapja adta az apropót, hogy beszéljünk egy jót...

- Dienstmann Tamás név jól cseng a sportvilágban, az oktatásban és az építőipari szakmában is. Hogyan foglalod össze eddigi életedet, amiben van egy második születésnap is?

- 1940-ben születtem Budapesten. A háború élményeit a szó negatív értelmében végigéltem, mint kisgyerek. Tizenhat éves voltam az 56-os forradalom idején,



részt vettem benne olyannyira, hogy géppisztollyal a kezemben fogtak el az oroszok, egy rövid fogság és jó adag verés után megszöktem, úgyhogy igen, van egy második születésnapom is november 4-én. Sikerült emigrálnom. Kanadában kötöttem ki,

ahol harmincnégy évet éltem. Megéltem mit jelent egy megalázott cigánynak lenni. Gyakorlatilag csaknem leköptek a kanadai fiatalok. Szerintük más voltam, egy alacsonyabb rendű, semmirevaló. Már amikor valamennyire tudtam németül, egy német srácon keresztül elkerültem egy kajak-kenu klubba, ahol egy rongált csónakot sem akartak odaadni, hogy használjam, de valahogy kiharcoltam, ami egy tizenhat éves srácnak nem volt könnyű dolog. Nem voltam tehetséges sportoló, de mazochista módjára küzdöttem, edzettem. Úgyhogy a második évben ugyanazok az emberek, akik először kikerültek, „nehogy rühesek legyenek tőlem”, a vállukon vittek, mert két Kanada-bajnokságot nyertem a klubnak. Mivel a kanadaiak főleg szórakozásnak vették ezt a sportot, így abban is szerencsém volt, hogy jöttek más magyar kenusok, akikkel sokkal komolyabban tudtam edzeni.

- A kajak miatt mentél Kanadába?

- Nem, én egy menekült diák voltam, akinek nagy szerencséje volt, hogy az életét tudta menteni. Először Ausztriában, aztán Németországban és onnan Kanadába.

Sok ezren hagyták el hazánkat és különböző országok jelentkeztek, hogy ennyi és ennyi magyart befogadnak, így kerültem be, mint diák a kanadaiakhoz.

- Hogyan találtad fel magad olyan fiatalon, egyedül? Ekkor lettél igazán stratégia?

- A küzdő énem már nagyon korán kialakult. Négyéves voltam, amikor közeledett a szovjet front és kevés kivétellel az ingóságainkat vagonokba rakták, a nyugat felé indulásra. Aztán jöttek az angolok és szilánkká bombázták az állomást, úgy hogy annyi ruhánk maradt, ami a hátunkon volt. A legkedvesebb játékom egy kék színű kis roller volt, és amikor pakoltunk be a menekülésre, sírva könyörögtem, hogy hadd vigyük, de ott kellett hagyni. Akkor, ott négyévesen a szívemet tépte ki, hogy a kék rolleromat félredobták, mivel csak azt lehetett vinni, ami az élethez a legszükségesebb volt.

Elég korán megértettem az üzenetet, hogy harcolni kell. Tigris leszek, mert a nyuszikat megeszik, így amennyire lehetett, az életemben mindig tigrisként harcoltam. Ezért, látszólag a semmiből rövid idő alatt kétszeres Kanada-bajnok kajakos lettem.

Anyám szavai csengtek a fülemben: fiam, neked ezt a lapot osztották. Harcolnod kell! De most már visszatekintve azt mondhatom, hogy a sok megpróbáltatás által az élet kedvező dolgot produkált számomra, korán megtanított dolgozni, keménynek lenni, eredményt felmutatni.

- Hogy jött a kajakozás?

- A gyárban, ahol Montréalban dolgoztam kis német nyelvtudásom segítségével, egy német fiú vitt le a helyi kajak-kenu klubba. Ahogy később kiderült, ez életem fordulópontját jelentette. Ez volt a hely, ahol eredményt produkálva tudtam megbecsülést szerezni.

- Milyen sikereid voltak versenyzőként?

- Tehetségtelen versenyző voltam, de a végeredmény mégis az lett, hogy kilenc kanadai és négy észak-amerikai bajnokságot nyertem, ha kétszer annyi munkával is, mint más átlagversenyző. Lecsúsztam egy olimpiáról, annak ellenére, hogy két éven keresztül a Simonyik Árpád nevű partneremmel, minden kajak-kettes versenyt megnyertünk nemcsak Kanadában, hanem az USA-ban is.

- Hogyan lettél a kanadai válogatott vezető edzője?

- Jött a Tokiói Olimpia, és onnan kihagytak minket, hogy ne a magyarok, hanem a kanadaiak képviseljék az országot. Akkor elhatároztam, hogy felhagyok a versenyzéssel. Még az amerikaiak se vertek meg soha minket, ezért ez egy rettentő nagy pofon volt számomra. Ezután írtam a világ legjobb edzőjének, Granek Istvánnak, aki magyar volt. Ő volt az első, aki könyvet írt a kajak-kenu edzés elméletéről. Küldött egy példányt a könyvből, ami alapján a tőlem szokásos vehemenciával elkezdtem edzősködni, a női kajakozást elsőként megszervezni Kanadában.

Kihírdették, hogy a következő olimpiára edzőnek azt viszik, akinek a legtöbb versenyzője lesz a

csapatban. Mondanom sem kell ez nekem sikerült. Ám azt mondták: „Dienstmann te itthon maradsz, mert túl fiatal vagy”. Így a mexikói olimpiáról is lemaradtam. Ez legalább akkora pofon volt, mint a négy évvel korábbi tokiói.

Erre úgy döntöttem „hagyom az egészséget”, cinikusan kijelentve, hogy akkor fogok az olimpiával foglalkozni, ha az olimpia jön hozzám. Mit ad Isten, az olimpia 1976-ban Montrealba jött. Igen ám, de kiírták, hogy a sportszervezésben

ság fényes köreiben dolgozhaszak.

- Hogyan kaptál megbízást az olimpiai sportszervező igazgatói posztra?

- Két évvel az olimpia előtt, amikor 34 éves voltam, lehetett jelentkezni az olimpián szereplő 21 sportág szervezési igazgatói posztjára. Egy nyugállományú tábornok lett az operatív központ vezetője, aki nem asztal melletti, hanem harcokban edzett ember, valósággal szikrázó, figyelmes,

fegyelmezett katoná volt. Nos, ő 11 induló közül engem választott, pedig én voltam a jelentkezők között a „nem alkalmas” tizenkettedik... Bérubé tábornok sziklakemény, roppant szigorú ember volt. Valószínűleg olyan gyermekkorra lehetett, mint nekem.

Amikor kérdőre vonták, miért egy diploma nélküli jelentkezőt választott, kijelentette: „engem

hívtatok vezetőnek, akkor bízzatok a döntésemben, ez a gyerek meg tudja csinálni, ha nem fogadjátok el a választásomat, itt hagyom az egész hóbelevancot.”

Így kerültem 34 évesen az olimpia szervezési igazgatójának pozíciójába. Fel kellett nőnöm a kihíváshoz, mint előtte mindig, de sikerült, ugyanis későbbi három további olimpiára hívtak meg tanácsadóként, és Szöulban én terveztem a kajak-kenu és evező létesítményt.

- Mikor jöttél haza, hogyan indult újra itt az életed?

- 34 év után, 1991-ben jöttem vissza Magyarországra, mert azt mondták, rendszerváltás lesz.



csak diplomások vehetnek részt és azok közt is a sportdiplomások vannak előnyben. Nekem nem volt diplomám, de még érettségim sem. Rossz diák voltam, nem érdekelt a tanulás. Azóta viszont autodidakta módon folyamatosan tanulok.

Akkor két évvel az olimpia előtt a megszokott hatalmas lendülettel estem neki a szervezésnek, először önkéntesként fizetést sem kaptam érte, de beérett a gyümölcs, mert később én lettem az első fizetett edző és szerveztem versenyeket még Amerikában is. Gyűjtöttem az eredményeket, bizonyítékokat, hogy valamikor majd az olimpiai szervező bizott-

Visszatértem az őseim nyomdo-kaiba, akik francia, német (elzászi) és magyar eredetű templomépítők, műmárvány-készítők, díszfestők, aranyozók voltak.

Ugyanazzal a három lyukkal tértem vissza Magyarországra, amellyel kimentem 1956-ban, egy a fenekemen, kettő a zsebeimen. Mert az utolsó egymillió dolláros ház, amit Kanadában építettem, a



gazdasági válság miatt elveszett, minden vagyonom, 34 év munkája ráment.

Itthon, barátaim azt mondták „Tamás ne számíts semmire, ha nem Mercedes-szel, BMW-vel mész az üzlettárs irodája elé, semmibe vesznek”.

Nulláról kezdtem újraépíteni az életemet Magyarországon 51 évesen, egy 12 négyzetméteres albérleti szobából. Hiába volt meg az anyanyelv, az itteni rafinériával a rendszerváltás előtti, de még az utáni üzleti csibészséggel nem voltam tisztában. Hálát adok a Jóistennek, hogy nem pénzzel tértem vissza, mert kifosztottak volna. Meg kellett tanulnom, hogy miként működnek a dolgok a rendszerváltozásra váró Magyarországon. Most van egy olyan cégem, aminek az értéke kb. 2 milliárd forint.

- Ha anno 16 évesen csak egy icipicit kedvesebbek, elfogadób-

ak veled, akkor is ilyen kitartó ember lennél?

- Azt tudom mondani hálás vagyok ezekért a megpróbáltatásokért, mert attól lettem az, aki vagyok. Van egy mondásom, hogy a komfortzónán belül semmi érdemleges nem történik, minden fontos azon kívül történik. Azt is mondom a barátaimnak: „bárminek tarthatsz engem, csak normá-

lisnak nem”. A normális emberek a komfortzónában az emberiségnek még semmit sem adtak.

- Mi a jelenlegi vállalkozásod sikere?

- Az olimpiákon építési és szervezési igazgató, majd tanácsadó voltam, megtanultam mindazokat a szabályokat, amik a szakmában elengedhetetlenek. A könnyűszerkezeteket később sajátítottam el, akkor azok még nem léteztek.

Mindegyik olimpia egy külön kihívás volt építészetiileg is. Szóltam mindent tőlem kérdeztek, - mármint építészetiileg - még a vízvezetékek átmérőjét is. Azt hiszem ennyit még öt diploma elsajátításával sem tanulhattam volna. A könnyűszerkezeteket Észak-Amerikában fejlesztették ki, mert a hidegháború után csökkent a hadiiparból adódó acélipari megrendelés. Tanulmányoztam a témát. Elmentem Houstonba,

és az utolsó filléremből megvásároltam a könnyű acélszerkezetes technológiát. Magyarországon megvásároltam egy telepet, és most nagyon boldog vagyok, mert a munkám hobbi.

- Közismert adakozó vagy...

- Annyi mindent kaptam a Jóistentől, hogy ezt valahogy meg kell osztanom másokkal, vissza kell fizetni. Ez nálam olyan, mint a drogosnál a drog, függőség, ha egy ideig nincs, miből adakozzak, borzasztó szegénynek érzem magam.

- Mihez kötöd a jótékonyaságot? Hogy kezdődött?

- Óriási lökés volt ebben, az hogy az ismeretségi körömben volt egy hármás ikerrel megáldott család, akiknek egy ötvenmilliós házat ajánlottam fel a Jónak lenni jó tévéműsorban. A cégem majd belerokkant, de mégis jó volt. Újra megcsinálnám!

Túléltek és ráadásként megkaptam Istentől az adakozás szellemiségét. Régen nem tudtam megbocsájtani, haragtartó voltam... Most csak nevetek az engem ért sérelmeken és egy elégedett, boldog ember vagyok, akit pozitív gondolatok vezérelnek.

- Mi az életigenlésed?

- A megpróbáltatásokon, kitartáson, hiten, kemény munkán keresztül vezet az út előre... Nevezhetem szerencsének, vagy akár tréningnek is, hogy ilyen nagyszerű leckéket kaptam. „Az acélt is tűzben edzik.” Tudatosnak, következetesnek, de ugyanakkor megértőnek, nagylelkűnek kell lenni. Szeretetet kell sugározni és adni. Létszükségletem a pozitív gondolkodás, a jógapihenés és a meditáció.

Az életemre visszanézve, rengeteg isteni adományt kaptam, amiért végtelenül hálás vagyok, de tudom, hogy nincsenek véletlenek...

- Ehelyütt is boldog születésnapot, egészséget, további sikereket kívánunk!

Vajda Márta

Ne a nemek miéért, hanem az igenek hogyanját keressük!

Kormányprogram a Nemzeti Rákellenes Program

interjú prof. Dr. Polgár Csaba OOI-főigazgatóval

Az, hogy a betegségeket általában a legjobb, leghatékonyabb megelőzni, az már szinte mindenki számára egyértelmű. Ugyanez vonatkozik a daganatos betegségek megelőzésére, a betegségből való gyógyulásra is. A kormányzat is tesz lépéseket, hogy a rák megelőzése minél szélesebb körben ismertté váljon, ezért elkészült a Nemzeti Rákellenes Program, amely része a Nemzeti Népegészségügyi Programnak, amely intézkedés most kormány szintre emelkedett. A megelőzés lehetőségeinek hogyanjairól, eszközeiről Prof. Dr. Polgár Csabával, az Országos Onkológiai Intézet (OOI) főigazgatójával beszélgettünk.

- Professzor úr, ezúton is köszönöm Önnek, hogy elfogadta a 2020. április 2-3. között tervezett – a jelenlegi veszélyhelyzetben elhalasztott – „Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot!” konferencia védnöki tisztségét és öröm számomra az is, hogy meghirdetésre került Nemzeti Rákellenes Programról, már tudunk konkrétumokról beszélgetni. Hogyan kapcsolódik Ön, személy szerint a program megvalósulásához?

- A Nemzeti Rákellenes Program elsősorban Prof. Dr. Kásler Miklós nevéhez kötődik, 1993-ban hirdette meg először az Országos Onkológiai Intézet a rákellenes programot. Ez többszöri felújításon esett át, míg végül a 2018-as változatot miniszter úr kezdeményezésére az Intézet ismét frissítette, és 2018 novemberében – ezúttal először a rákellenes program történetében – kormányprogram szintjére is emelkedett. Ez gyakorlati szem-

pontból rendkívül fontos, mert így a programgyakorlati kivitelezésére is lehetőségünk nyíthat. Ez egy komoly perspektíva a magyar társadalom számára. Ebben nekem annyi a szerepem, hogy az Országos Onkológiai Intézetet jelenlegi megbízásom alapján én vezetem és nyilvánvaló, hogy a szakmai részek jelentős részének kivitelezése ránk hárul.

Ettől függetlenül a rákellenes programoknak az az alaptulajdonsága, illetve sajátossága, hogy azok nem csak az egészségügyi – azon belül az onkológiai – ellátó rendszert érintik, hanem teljes társadalmat felölelő cselekvési programtervek kell lennie.

- Mit jelent ez konkrétan?

- Harmonizáltan, egymással összekapcsolódva kell a programpontokat megvalósítani. Konkrétan; kellenek kormányzati intézkedések, termé-



szetesen kell hozzá a központi forrásból gazdasági hozzájárulás, kell a szakma hozzájárulása, de ezen kívül osztársadalmi feladatok is vannak. A civil társadalomnak, az egyénnek, illetve a civil szakmai szervezeteknek is megvan a szerepe, és ezen túlmutatóan a célok eléréséhez a kommunikációs csatornák, illetve az úgynevezett egészséges és beteg embereknek az eduká-

ciója is hozzá tartozik, amiben a médiának is rendkívüli nagy szerepe van.

Így csatlakozhat ez a tervezett rákellenes konferenciához, ahol a „nemzeti rákellenes harc” kérdéseit 4 pillérré bontva tárgyalják majd, a civil társadalom, a média, a szakma-oktatás, illetve a kormányzati intézkedések tükrében. Én azért vállaltam el a védnökséget, mert a magyar rákellenes program célkitűzései abszolút összekapcsolódnak a jelen konferencia meghirdetett törekvéseivel.

- Ön szerint hogyan tehető szerethetővé a rákellenes életmód? Mik a teendők az egészségben eltöltött évek meghosszabbításáért?

- Tudjuk azt, hogy a rendszer-váltás óta a születéskor várha-

rópai országokhoz képest. Egyrészt az életkor és azon belül is az egészségben eltöltött évek számát jelentősen lehet növelni, és ezért érdemes tenni mindenkinek, az egyén szintjén és a társadalom szintjén is, azért, hogy minél több munkaképes, egészséges évet tölthessünk el. Továbbá fontosnak tartom, hogy ha elérjük a nyugdíjkorhatárt, akkor egy egészséges életmódot folytató társadalom tagjaihoz hasonlóan a nyugdíjban eltöltött aktív évek is általában években, akár évtizedekben is mérhetőek lesznek nálunk is.

- A Nemzeti Rákellenes Program – a nevében is benne van, hogy rákellenes – a megelőzést tűzi zászlajára. Mit tehet a kormányzat, a szakma a preventív törekvésekben?

lesznek. A kormányzat a legfontosabb feladatát elvégezte, kormányprogram szintjére emelte az 5 elemből álló Népegészségügyi Programot, aminek az egyik területe a Nemzeti Rákellenes Program, ez a legfontosabb. Nyilvánvaló, és reméljük, hogy ehhez a következő években az évi költségvetésben is megfelelő anyagi hozzájárulás fog kapcsolódni. Azonban azt el kell mondanom, hogy a Magyar Kormány eddig is számos intézkedést hozott anélkül, hogy lett volna hivatalosan elfogadott nemzeti rákellenes program. Hogy csak az elmúlt 1-2 évtizednek a kormányzati intézkedéseit röviden felsoroljam: 2002-ben vezették be Mikola miniszter úr idején népegészségügyi szűrés-ként a mammográfiás szűrést.



tó élettartam Magyarországon is 7-8 évvel nőtt. De van még tennivalónk ezen a téren, mert továbbra is 6-7-8, akár 10 évvel is elmaradunk az Amerikai Egyesült Államokhoz vagy a jobb gazdasági körülmények között lévő, szerencsésebb történelemmel rendelkező nyugat-eu-

- Számos intézkedés eddig is történt, de most reményünk a szakma részéről, hogy kormányzati szinten egy szervezett, rendszerezett és magának a rákellenes program pontjainak megfelelően haladó, összekapcsolódó kormányzati intézkedések és anyagi támogatások

2018 novemberében indult el a rendkívül aktuális vastag- és végbélrákszűrési program, 2012-ben a dohányellenes, illetve a nemdohányzókat védő törvénycsomag elfogadása volt rendkívüli jelentőségű központi intézkedés a rákellenes harcban, 2014 óta elérhető a valódi



megelőzést jelentő HPV oltás a 13 éves lánygyermek részére. Ezek a szűrések ingyenesek a célcsoportok számára, és a jövőben is folytatódni fognak. Jelenleg elindult az úgynevezett implementációs program keretében, ugyancsak kormányzati támogatással a dohányos rizikópopulációknak az alacsony dózisú CT-vel való szűrése, illetve tudomásom szerint a kormányzat tervbe vette, hogy támogatást fog adni ahhoz, hogy a HPV oltást ki tudjuk terjeszteni a fiúgyermekre is az idei vagy a jövő évtől kezdve.

- Az Országos Onkológiai Intézetben elsősorban gyógyítják a rákbetegeket. A Nemzeti Rákellenes Program élén mit tehet az intézet azért, hogy a rákellenes életmódot népszerűsítse? Milyen eszközeik vannak ehhez?

- Többek között egyik eszkö-

zünk, hogy civil kezdeményezésekhez adjuk a támogatásunkat, szakmai részvételünket, a védnökségünket. Számos rákellenes civil szervezetnek működési otthona is itt az Onkológiai Intézetben van, rendszeresen biztosítunk helyiségeket a különböző rendezvényekhez, azokat szakmailag támogatjuk is. Ezen túl természetesen az intézményünk gyakorlatilag is érintett a rákellenes program kivitelezésében, szűrőközpont vagyunk a mammográfiás szűrésekben, a kolorektális szűrésekben, az alacsony dózisú tüdőrák szűrésben is részt veszünk. Ezen túlmenően évek óta van az intézetnek egy úgynevezett beteg oktatási programja, havonta egyszer kollegáink tartanak betegeknak, illetve nem beteg laikusoknak úgynevezett betegegyakult programokat változó tematikával. És, amikor a média lehe-

tőséget ad és hív bennünket, – amennyiben nem politikai célzatú, vagy szenzációhajász média-megjelenésekről van szó, hanem valódi szakmai és információs tartalommal bíró megkereséseket kapunk – akkor természetesen ezekre kollegáimmal együtt örömmel vállalkozunk.

- Ön egyetemi tanár. Az oktatás szerepét hol látja? Az orvostanhallgatókat hogyan képezik arra, hogy a megelőzésre is felhívják a figyelmet későbbi munkájuk során?

- Szerencsés helyzetben vagyunk ebből a szempontból, mert a Semmelweis Egyetemen 2014-ben újjáalakult az Onkológiai Tanszék, amiben az ötöd és most már az új curriculum szerint a negyedéves hallgatóknak önálló féléves tantárgy az onkológia oktatása Budapesten. A felnövekvő orvosgeneráció egy

kollokviummal záruló féléves tantárgyként tanulja már az onkológiát. Amikor én végeztem ezen az egyetemen, erre nem volt lehetőségünk. Nyilvánvalóan az egyetemi oktatás is lép előre az egészségügy fejlődésével, illetve az igényekre reagál. Ebből a szempontból annyi a speciális szerepünk, hogy az onkológiai tanszékét külső tanszékként az Onkológiai Intézet adja és Kásler professzor úr után a tanszék vezetésére én kaptam lehetőséget. Új tankönyvvel féléves tantárgyként oktatjuk a budapesti medikusokat 2015 óta.

- Van olyan intézet a hazai egyetemi oktatási palettán, amelyik a hiteles komplementer gyógymódokat – amiket a hagyományos orvoslás is kezd az utóbbi időkben elfogadni – emeli be választható tantárgyként az oktatásba, ezzel közelíti a kétféle gyógyítást. Erről mi a véleménye?

- Az Onkológiai Tanszék vezetőjeként, vagy az Onkológiai Intézet főigazgatójaként nem én vagyok az illetékes ebben a kérdésben. Amit erről én el tudok mondani, hogy a Semmelweis Egyetemen is alakul egy ilyen komplementer medicinával kapcsolatos képzés. A lényeg, hogy megfelelő minőségű, vagy tudományos megalapozottságú háttérrel, együttműködéssel rendelkező oktatási program legyen. Nem kötelező tantárgyként, de felvehető tantárgyként folyamatban van a kínai gyógy mód oktatásának a meghonosítása is.

- Főigazgató úr, mit szól ahhoz a törvényhez, ami 2020. február 15-én lépett hatályba? 2019 tavaszán a Magyar Orvosi Kamara akkori elnöke nyújtotta be, az ún. „aposztróf doktorság” megszüntetése, il-

letve tiltása céljából? Kuruzslásellenes törvényként híresült el, mivel kiszélesítésre került a komplementer, vagy alternatív gyógyászatból jól élő, szélhámós kategóriák büntethetőségére. Ön szerint betartható lesz ez a törvény?

- Egyrészt nem ismerem a törvény részletes szövegét, mivel nem ránk vonatkozik, azonban, magával a céljával, ami a médián keresztül kommunikációra került vagy a Magyar Orvosi Kamara tett közzé a törvény kommunikálása révén, azokkal egyetértek. Az a véleményem, hogy a komplementer medicinának is árt, hogyha a kuruzslók ebből üzleti alapon sápot húznak. Ennek a jogi érvényesítését vagy egyáltalán a szakmai meghatározását annak, hogy egy adott komplementernek nevezett medicina alkalmazható vagy semleges, vagy akár káros,

felelő tapasztalat és pozitív hatású kezelések állnak, akkor mi nem ellenezzük. Amit nagyon fontosnak tartunk, hogy emiatt a tudományos bizonyítékokon alapuló hagyományos onkológiai kezelésektől ne lépjenek vissza a betegek.

Egyes úgynevezett kuruzsló, onkológusszerű üzleti képződményeknél az is fölmerült, hogy amellet, hogy valami komplementernek nevezett vagy hitt medicinát javasoltak, egyesek lebeszéltek a betegeket a kemoterápiáról, a sugárterápiáról, és sajnálatosan volt olyan eset, hogy a műtéti ellátásról is. Ha egy nem megalapozott hatékonyságú bármilyen szert javasolnak, és amellet lebeszéljük a beteget a bizonyítottan hatékony kezelésekről, arról természetesen azt gondolom, hogy a büntetőjogi kategóriába kell tartoznia.



nyilvánvalóan egyenként kell megvizsgálni. Mivel régebben azt a hibát elkövette az úgynevezett hagyományos orvoslás, hogy tiltotta ezeket a komplementer medicinákat, én semmiképpen sem szeretnék summás, akár ellenvéleményt, akár támogató véleményt mondani. Amennyiben ezek mögött meg-

- A vastagbél daganat szűrés jelenleg egy kiemelt prioritást élvező szemet a daganat megelőzésben. Ön szerint mit tehetnek a civil szervezetek és a média azért, hogy a statisztika szerinti 30%-os részvétel elérje a 60%-ot, hogy a szűrés híre elérje azt a célközönseget?

- A legfrissebb adatok szerint

609.000-en kapták meg a székletvizsgálatra a meghívót, és körülbelül 30%-ot megközelítő létszám vett részt. Amit lehet itt hangsúlyozni, hogy érdemes elmenni, ingyenes, fájdalomtalan vizsgálatról van szó, székletmintát kell csak produkálni, éleket ment, csonkoló műtéteket, kemoterápiát, sugárkezeléseket lehet elkerülni, és bizonyos esetekben a rák kialakulását is megfelelő időben végzett beavatkozással el lehet kerülni.

Azt is nagyon fontos ismertetni, hogy ezzel jelentősen, nemcsak korai stádiumban felfedezhető, hanem nagyon sok esetben rákmegelőző állapotban, valóban megelőzhető az invazív ráknak a kialakulása. Ami tehát lényeges a figyelemfelhívás szempontjából, hogy a szüleiket vigyék el fiatal-középkorú honfitársaink, ez az 50-70 év közötti férfiakat és nőket érinti, tehát a harmincas generáció ne hagyja, hogy a szülők, nagyszülők nem menjenek el, vagy ne küldjenek el legalább egy székletmintát erre a vizsgálatra.

- Mik a bő egy év alatt elért eredmények?

- A 609.000 meghívott betegből a 30%-os részvétel mellett 326 rosszindulatú rákot sikerült eddig a bő egy év alatt kiszűrni, és ami ennél is fontosabb, hogy 2.732 esetben rákmegelőző állapot – polip – stádiumban került felismerésre az elváltozás a vastagbélben. Egy endoszkópos vastagbéltükrözéssel egybekötve a polipok eltávolíthatók, és ezzel, valóban ennél a 2.732 embernél megelőzzük a rák kialakulásának a lehetőségét. A közel több mint 300 korai stádiumban felfedezett betegnél, pedig a gyógyulási esélyek jelentősen növekednek.

- Miért van ellenállás ennél

a szűrésnél? Mit tudnak tenni az ódzkodás enyhítésére?

- Ami ellenállást jelenthet, hogy akinél a székletvérteszt pozitív, ott sajnos egy vastagbéltükrözésre szükség van. Én azt gondolom, hogy ez nem kell, hogy visszatartó erő legyen, úgy van fölépítve a rendszer, hogy aki kéri, annál bódításban vagy akár rövid altatásban is elvégezhető ez a vizsgálat. A



legkellemetlenebb része a vastagbéltükrözésnek, – ezt tapasztalatból mondhatom, mivel 51 évesen túl vagyok már egy tükrözésen – az előző nap délutáni hashajtás, amit azonban egy ilyen cél érdekében mindenkinek érdemes felvállalni.

- Az interjúban már említett konferencián az Onkológiai Intézet képviseletében is tartanak előadást a Nemzeti Rákellenes Programban való szerepvállalásáról. Miről szól majd ez az előadás?

- Többek között azokról, hogy mik a szakmai részei a Nemzeti Rákellenes Programnak és azon belül az Országos Onkológiai Intézet szervező, irányító szerepét is ki fogjuk fejteni. Ismertetjük azt, hogy a rákellenes harcban szakmai oldalról tágabb értelemben az egészségügyi intézmények és szűkebb értelemben az Országos Onkológiai Intézet

mit tehet azért, hogy a végső célt, a daganatos halálozások számának 10%-os csökkenését 2030-ig elérjük, hogy sikeresek lehessünk a rákellenes küzdelemben.

- Főigazgató úr, mi az életfilozófiája, ami szerint él, ami szerint egy óriás intézményt vezet?

- Pragmatikus ember lévén és gyakorló orvosként én mindig

azt mondom, hogy a legfontosabb a baj megelőzése, és a probléma elkerülése. Vallom, ha előttünk van bármilyen feladat, nemcsak egy daganatos betegség kialakulása, hanem akármilyen egészségügyi, szervezési vagy kórházi probléma megoldása, akkor ne a nem miéért, hanem az igen hogyanját kell keresni. És szerintem ugyanez vonatkozik mindazokra, akik ezekben a dolgokban, akár a médiában, a civil társadalomban, a szakmában, az egyetemeken, vagy akár a kormányzati körökben az onkológia ügyéért tevékenykednek. Az a véleményem, hogyha így állunk a kérdésekhez, feladatok megoldásához, akkor egyrészt nem ismerünk lehetetlent, másrészt előre visszük az ügyeket, nem pedig a kibúvók keresésére parazoljuk az időt.

Vajda Márta

A daganatos betegek szolgálatában veszélyhelyzet idején!

Onko-segítő várja hívását, ha kérdése, ellátási igénye van!

A daganatos betegek, rehabilitáció alatt állók veszélyhelyzet idején történő ellátása esetleg nem a megszokott módon történik, hiszen a rendelők, kórházak a hagyományos értelemben zárva vannak a mindenkor szükségszerűen meghozott rendeletek szerinti veszélyhelyzet visszavonásáig. Ezért **A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány lehetőségeit felmérve e téren is megnyugtató megoldásokat kínál.**

A rák ellen... Alapítvány szakmai tanácsadója, 2018 őzétől onko-segítője, *dr. Svastics Egon* vállalta, hogy telefonon konzultációt tart, tanácsot ad, kérdésekre válaszol, amennyire lehetősége engedi konkrét „útbaigazítást” is ad kinek hová lehet fordulnia konkrét ellátásért.

Felmerülő kérdéseikkel a daganatos betegek, illetve hozzátartozóik számára **dr. Svastics Egon onkológus naponta 10-14 óra között a 06-30-921-6949 mobiltelefonon** díjmentesen ad tanácsot.

A Medicina Egészségközpont orvosai térítés ellenében szakszemélyzetet, ellátást tudnak biztosítani (labor, kötés, katectercsere, infúzióbekötés) *az Életigenlők magazin olvasói számára 10%-os kedvezménnyel*, a Budapest, XII. Budakeszi u. 36/c magánrendelőben (telefon: 06-1-510-0510).

A rák ellen... Alapítvány és az Életigenlők magazin Facebook-oldalán küldött (privát üzenetben és nem kommentben),



valamint a szervezet központi címére, a *rakellen@rakellen.hu* email címre írt segítségkérést továbbítjuk Svastics doktor úr felé, aki belátható időn belül jelentkezni fog és segítséget nyújt.

A rák ellen... Alapítvány a térítésmentes közhasznú telefonos szolgáltatással azt szeretné elérni, hogy mindenki a lehető legtürelemesebb módon, szakmai tanácsokat és segítségnyújtást maga mellett érezve tudja elviselni a veszélyhelyzetet.

(szerk.)

A díjmentes onko-segítő szolgálatot, az Életigenlők magazint, a rákszűréseket a személyi jövedelemadó 1%-ából működteti a közhasznú szervezet. Ezért kérjük, idén is rendelkezzen adó 1%-ával A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány javára!

Info: <http://rakellen.hu/hu/egy-szazalek>

Köszönjük!

Hivatása az egészségfejlesztés

Az idei Semmelweis Nap alkalmából Miniszteri Elismerő Oklevéllel díjazták Prof. Dr. Kiss István, a Pécsi Tudományegyetem Orvosi Népegészségtani Intézet igazgatójának munkásságát, amihez ezúton is gratulálunk! Büszkeség A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány számára is az elismerés, mivel a kuratórium elnöke Kiss István professzor úr 2017 óta. Egyetemi kutatói, intézetigazgatói és professzori énjét, az egészségfejlesztés területén elért eredményeik tükrében jártuk körül a díj apropóján.

- Orvosi Népegészségtani Intézet csak a Pécsi Tudományegyetemen van?

- Minden egyetemen van, csak más néven. A prevencióra fókuszál, ami a Kar más intézeteiben és klinikáin is röviden szóba kerül, de ott mégis csak a gyógyítás van középpontban.

- Mikor kaptál kinevezést az intézmény élére?

- 2013-ban lettem igazgató. Előtte az intézet nagyon eredményes korszaka volt a daganatok molekuláris kutatása, ami most is terítéken van, de a prevenció többi részével mostanság hangsúlyosabban foglalkozunk. Egészségfejlesztés, városi egészség, dohányzás, az orvostanhallgatók lelki egészsége, kemoprevenció, környezetegészségtan, balneológia, kutyás projekt - az eb próbál daganatokat kiszimatolni -, és a hátrányos helyzetűek, elsősorban a romák egészsége. Illetve a kari Egészségprogram.

- Mi is ez az Egészségprogram?

- Nálunk sokáig elvált az elmélet a gyakorlattól. Amit tanítunk, amit az orvosok kommunikálnak

az egészségről, azt csinálni is kell. Kidolgoztunk egy kari tervet, hogy a hallgatók és a dolgozók egészségi állapota is javuljon. A tankönyv



nem biztos, hogy minden helyzetre alkalmazható. Van egy másik nem ortodox út, amit tudatni kell, hogy odajöhessenek hozzánk. Néhány nagyon jópofa rendezvényt csináltunk pl. vízkampányt. Vízautomaták elhelyezését szerveztük meg a kar épületébe. Azt kértük a hallgatóktól, dolgozóktól, hogy két-három hétig csak vizet

fogyasszanak. Aztán később lift-kampány: lift helyett használjanak lépcsőt..., egészség-coaching.

Mindezek népszerűsítésére van facebook, instagram felületünk. A főcélunk, hogy a kari döntéshozatalba mindenképp kerüljön be az egészségmegőrzés szempontja.

- A hallgatók felé vagy az egyetem falain kívülre is eljuttatjátok a kutatásaitok eredményeit?

- Az utóbbi időben nagyon is igyekszünk kitörni az elefántcsonttoronyból, és „hirdetni az igét”. Ennek megfelelően több külső programban részt veszünk, számos munkatársam szervez egészségfejlesztési programokat cégeknél, iskolákban.

- Mit szeretsz jobban, kutatni, oktatni, intézményt vezetni?

- Ami a leginkább zűrös, az az intézetvezetés. Nem lehet mindenkinek megfelelni, nyilván ennek ellenére valahogy működik a dolog, mert az intézetünk több területen is jól teljesít. Többféleképpen lehet intézetet vezetni, nem vagyok egy hajcsár típus, nagy szerepe van a csillagok szerencsés együttállásának is, és vallom, ami bevált, azon nem kell változtatni. Tavaly januárban az év intézete lettünk. Az oktatás és a kutatás mindig együtt volt, talán mert egyetemen kezdtem, tehát számomra igazán nem különválasztható a kérdés. Amit ma publikálunk egy folyóiratban, az holnap az előadáson már elhangzik.

- Ha gyógyító orvos lettél volna?

- Akkor pszichiáter lennék, mivel ennek családi gyökerei vannak, anyukám pszichiáter volt,

és ha kedvenc filmet kérdeznek tőlem mindig a Száll a kakukk fészkére, vagy a Rain Man-t mondom. Most is érdekes számomra elgondolkodni azon, hogy milyen bonyolult az elme működése, főleg azután, ha megbetegedik. A klinikai (ápolástani gyakorlaton) sok tapasztalatot nyertem, amikor egy hónapot eltöltöttem a pszichiátriai klinikán. Erre készültem, de végül nem így alakult. Az egyetemen ötöd évtől a Közegészségtani Intézetbe kerültem. A pszichiátria csak hallgatóként volt a szakirányom.

- Véleményed szerint miért érzik megbélyegzettségnek a pszichológushoz járást az emberek?

- Egyáltalán nem tartom helyesnek, ha valaki stigmatizáltsággént éli meg a pszichológushoz járást, de azt pláne nem, ha valaki ezért megbélyegez valakit. Ha a testi egészség ápolását dicséretesnek tartja a közvélekedés, akkor a lelki egészség gondozását is alaptól annak kéne tartani. Tisztelni kéne az illetőt azért. Persze azt nem mondom, hogy mindenkinek pszichológushoz kell mennie, mert van, amit meg lehet oldani kapcsolatok rendezésével, meditatióval, jógával, de bizonyos embereknek vagy bizonyos helyzetekben feltétlenül szakemberhez kell fordulni, van akinek pszichológushoz, van akinek pszichiáterhez, van akinek coachhoz.

- Hogy lettél kutatóorvos?

- Az egyik közegészségtan vizsgám után, ötödévben Morava Endre professzor, aki akkor az intézet igazgatója volt, megkérdezte lenne-e kedvem ott dolgozni. Elmondta, hogy mivel lehet foglalkozni: a táplálkozás és a daganatok kérdéskörének állatkísérletes vizsgálata, ami nekem nagyon érdekes volt. A Közegészségtani Intézet állatkísérletes részlegére kerültem. Váltás és fiatalítás zajlott az intézetben és Morava professzor úr igyekezett modernizálni. Korábban a fertőző

betegségek voltak a vezető hálalokok, manapság a daganatos és szív-érrendszeri krónikus betegségek. A prevencióban is ezek megelőzése a fő téma. Ő ezt a változást szerette volna érvényesíteni. Tőlem ez nem volt idegen, hallgató koromban a Biológiai Intézetnél diákkörösködtem a kémiai karcinogenezis mibenlétével foglalkoztam. A Közegészségtani Intézetben első munkám patkányokon kísérletezve a D-vitamin és az emlőrák kapcsolata volt. Arra az eredményre jutottunk, hogy a bevitt D-vitaminnal csökkenteni lehet a daganatkialakulás kockázatát. A táplálkozás egészségmegőrző hatása azóta is a fő témám, különösen a daganatok megelőzésével kapcsolatban.

- A daganatok genetikára, környezeti ártalmakra, életmódbeli szokásokra vagy lelki dolgokra vezethetők vissza?

- A genetikai tényezőkről ma még azért érdemes kevesebbet beszélni, mert ezeken nem tudunk változtatni. A befolyásolható tényezők bebizonyosodtak, hogy többet nyomnak a latban, mint a véletlenszerűek. Saját egészségemen saját magam akkor tudok változtatni, ha az életmódomat változtatom meg. Furcsa ezt mondanom, mivel az egyik kutatási területem a daganatok iránti egyéni fogékonyság... A környezeti tényezőkkel ugyanaz a helyzet, azon is kevésbé tudunk változtatni.

- Szűrés és/vagy immunrendszer-erősítés fontosabb? Melyiknek van elsőbbsége a megelőzésben?

- Ha így merül fel a kérdés, azt mondom a szűrésekre járás. Minden daganat-típusra érvényes, hogy minél korábbi stádiumban ismerjük fel, annál nagyobb rá az esély, hogy végérvényesen meg tudjuk gyógyítani. Ezt célozza a szűrés. Akkor fedezzük fel a daganatkezdeményt, amikor még tünetet nem okoz. Az immunerősítést viszont az életmód részének

kell tekintenünk.

- Mi az, hogy immunrendszer, hol van az bennünk?

- Az immunrendszer a szervezetbe kerülő idegen anyagok felismerésére és elpusztítására/eliminálására hivatott sejtek, szövetek, szervek összessége, ami a szervezetünk minden részén jelen van. Nagyobb nyirokszerveink például a lép, timusz, csontvelő, de a szervezetben számos nyirokcsomó is van.

Újabbán derült ki, hogy a bél falában levő nyirokcsomók és sejtek sokkal fontosabb részei az immunrendszernek, mint gondoltuk. Az immunrendszer a daganatsejteket is „idegenként” ismeri fel, és – elsősorban a T-sejtek segítségével – elpusztítja azokat.

- Egy korábbi interjúban az mondtad, hogy van a kutatásoknak olyan stádiuma, amit hamarabb az emberek tudomására kellene hozni. Mire értetted?

- Jó csomó kutatási eredmény csak nagy késéssel jut el a lakossághoz és nem megfelelő emberektől, nem megfelelő formában. Ez különösen igaz például a daganatmegelőzéssel kapcsolatos eredményekre vagy a táplálkozástudomány legújabb eredményire. Itt különösen fontos lenne, hogy megfelelően képzett szakemberek adnának hírt róla. Jelenleg a prevenciónak nincs meg sem a presztízse sem az intézményes formája, ami ezt biztonsággal megtehetné.

- Hogyan látod, mitől szerethető az élet mostanában?

- Hm... Most a kislányomnak van egy kiskutyája és a hosszú séták miatt nagyon tudom értékelni a természetet, még az esőt, vihart is. Azt mondom, mindenben meg lehet találni a jót, minden rossz mellett van jó. Annyi erőt minden helyzetben össze kell tudni szedni, hogy a kicsi jót meglássuk.

Aztán örülünk neki nagyon, mert a rossz mindig ott van és a megtalált jó segít átjutni a rosszszon!

Vajda Márta

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](https://www.facebook.com/preventa.hu)

www.preventa.hu

Mitől függ a biológiai életkorunk?

Avagy hogyan lehetünk 60-80 évesen is fiatalok és energikusak?

Létezik a valós naptári korunk, amit évente megünnepelünk és a személyi igazolványunkban rögzítve van. Miért van az, hogy a biológiai és a pszichológiai korunk sokszor mégis teljesen mást mutat, amikor a tükörbe nézünk? Van, aki 30 évesen 45-nek látszik vagy éppen fordítva, 60 évesen 45-nek.

Sok beteg jön hozzám naponta mindenféle panasszal. Egy részük már 40-50 évesen is arra hivatkozik, hogy „az ő korában ez már természetes” probléma, hisz ez a panasz az ő korának a normális velejárója. Pl. régóta fájnak az ízületeik, emiatt alig tudnak mozogni, ráncosak, fáradékonyak, sokszor túlsúlyosak vagy éppen kórosan soványak, stresszesek vagy depressziósak, alvászavarral küzdenek, szív-, gyomor-bélrendszeri problémáik vannak. Régóta dohányoznak, rendszeresen fogyasztanak alkoholt, rendszertelenül és egészségtelenül étkeznek, inaktív életet élnek.

Amikor nagyon panaszkodnak, meg szoktam kérni őket mosolyogva, hogy saccolják

meg az én életkoromat. Hiszen nekem semmi panaszom nincs, nem szedek gyógyszereket, nem fájnak az ízületeim – pedig többnyire jóval idősebb vagyok tőlük. Legtöbbször minimum 10-15 évvel fiatalabbnak gondolnak, de volt néhány engem még nem ismerő beteg, aki hússzal kevesebbnek tippelt.

Szokták gyakran mondani az emberek, hogy „annyi éves vagy, amennyinek érzed magad”. Ugyanabban az életkorban tehát nagyon különböző korúnak látszanak az emberek. A biológiai vagy a pszichológiai életkorunk jóval fiatalabb is lehet a valós fizikai korunknál. Mi miatt lehet ez a nagy különbség?

Olvastam egy cikket arról, hogy volt egy pár hónapig tartó kísérlet, amelyben kb. 70 éves korú embereket két csoportba osztottak. Az egyik csoportot egy olyan táborba vitték, ahol úgy kellett viselkedniük, mintha egyetemisták lennének – rendszeresen tanultak, olvastak, sportoltak, nyelveket tanultak, kreatív tevékenységeket végeztek, vetélkedőket szerveztek nekik, táncos rendezvényeken vettek részt, sokat nevettek – közben végig fiatalosan viselkedtek. Elhitték, hogy újra fiatalok, a tudatukban nap mint nap ezt rögzítették.

A másik csoportban 70 éveseknek megfelelő tevékenységeket végeztek, mintha egy

idősek otthonában lettek volna. Hat hónap után az első csoport tagjai visszafiatalodtak a lelkükben, ami megjelent a fizikai vonásaikban is, tehát ránézésre is látványosan sokkal fiatalabbnak tűntek a második csoport tagjainál, kisimultak a ráncaik, javult a látásuk, a rugalmasságuk, a gon-



dolkozásuk. Tehát sikerült újra elhinniük magukról azt, hogy fiatalok, hogy nincsenek korlátaik, bármit meg tudnak ebben a korban is tenni.

Gyakran mondom betegeimnek, ismerőseimnek, hogy a „te hited, a te valóságod!” Mert mindig az valósul meg, ami a tudatunkban van, amiben erősen hiszünk. Az persze más kérdés, hogy az valós hit vagy egy téves hitrendszer része, amin esetleg érdemes lenne elgondolkozni és átalakítani vagy lecserélni.

Ha úgy gondolja valaki, hogy az ő korában korlátai vannak, nem képes valamit megtenni, akkor az biztos nem is fog sikerülni. Fiatalságunk egyik titka, hogy higgyük el, mindenre képesek vagyunk. 70-80, de akár 90 évesen is bármilyen új tevékenységbe belekezdhetünk. Akár extrém tevékenységek is lehetnek ezek

hogy az egészségért, a fiatalság megőrzéséért semmit nem kell tenni.

Az én elvem a gyógyításban is az, hogy nem elég a fizikai szintünket, a fizikai test tüneteit kezelni. A háromszintű gyógyítás híve vagyok – a testi, a lelki és az energetikai szintet is egyformán rendbe kell tenni, egészségünk

giai korunkkal, a fiatalságunkkal is nagymértékben összefügg.

Fizikai szint

A legelső és legsűrűbb, alacsony rezgésű szintünk, a fizikai testünk. Ezen a szinten elsősorban a helyes táplálkozással, rendszeres mozgással, de a megfelelő idejű pihenéssel is tudunk segíteni a fiatalságunk és egészségünk megőrzése érdekében. Nagyon fontos minden káros és öregítő tényező kiküszöbölése. Ez elsősorban az erős szabadgyök-képző, testünket mérgező folyamatoknak a kizárását jelenti az életünkben (dohányzás, alkohol, túlzott mértékű napozás és szolárium elhagyása) az egészségtelen táplálékok (sok szénhidrát, édességek, túl zsíros ételek) kerülése. A bőrgyógyászati készítmények megfelelő megválasztására is oda kell figyelni, hiszen a bőrön keresztül felszívódó káros anyagok azonnal a keringésbe kerülnek. A fizikai aktivitás mellett fontos a kielégítő mértékű és idejű alvás, megfelelő mennyiségű pihenés, az „énió” biztosítása. Büntetlenül hosszú távon nem lehet a testünk mérgezését, kizsigerelését megúszni, a szervezetünk előbb vagy utóbb „benyújtja a számlát”. Ne sajnáljunk magunktól semmit, ajándékozzuk meg magunkat akár egyszerű dolgokkal és figyeljük a testünk jelzéseit. A betegség is egyfajta figyelemfelhívás, hogy valamit nem jól csinálunk, változtatnunk kell.

Fizikai szinten 8 éve foglalkozom algákkal, Európa legjobb alga készítményével, amelyben három mikroalga és egy makroalga van. Mindegyik sejt szinten hat más-más területen, a négy alga együtt fejti ki hatását. Ezek a sejtszintű folyamatok – sejt tisztítás (méregtelenítés), sejt táplálás és sejt védelem (an-



– elkezdhetünk futni, táncórákra járni, jógázni, hegyet mászni, ejtőernyőzni, nyelveket tanulni, utazni – kinek mi a vágya.

Betegeimről tudom, amikor belépnek az ajtón, hogyan táplálkoznak, hogyan gondolkodnak, milyen az energiaszintjük, hogy tesznek-e valamit az egészségük fenntartása, a megelőzés érdekében. A betegek zöme sajnos még mindig azt gondolja,

érdekében egyensúlyban kell tartani. Ugyanezt gondolom a fiatalságunk megőrzéséről is. Ha helyesen táplálkozunk, helyesen gondolkodunk és az energetikai rendszerünk is rendben van, az visszatükröződik a kinézetünkön is. A testi-lelki-szellemi harmónia ragyogóvá tesz minket.

Ezeknek a szinteknek a normális működése nem csak az egészségünkkel, hanem a biológ-

tioxidáns hatás). Több mint száz betegséget lehet megelőzni ezzel a készítménnyel. Fő hatásai – immunrendszer erősítés, energetizálás – és az erős sejtregeneráló hatása egyedülálló, az őssejtek 25%-át be tudja indítani, egyetlen táplálék sem képes erre az algákon kívül. Nagyon erős a daganatellenes hatása, ami elsősorban az egyik algában lévő hatóanyag, az Astaxanthin erős antioxidáns (szabadgyök-lekötő) hatásának köszönhető, ami hatvanszor erősebb a C-vitaminnál. Extra bónuszként fiatalít is az anti-aging hatás miatt, ami a sejtmegújító, regeneráló képes-

ségek megelőzésében és az agyi funkcióink megtartásában. Itt a fiatalító hatás a bőr minőségének, szerkezetének javításában, a jó kognitív funkciókban, a koncentrálóképeség javulásában rejlik. Ha az omega 6:3 arány 4:1 alá kerül, – a magyar lakosság értékei zömmel 50:1 arány felettiek – akkor a statisztikák alapján 75%-kal csökken a szív-érrendszeri és a daganatos halálozás.

Életmódváltással nagyon szépen elmulasztható a betegségek, problémák nagy része – emésztési zavarok, ízületi gyulladások, keringési problémák, hasi panaszok, fáradékonyság,

gelődő és idegeskedő, házsártos, félelmekkel és önbizalomhiánnyal teli emberek sokkal öregebbnek látszanak a koruknál, úgy érzik semmire sem képesek és gyakrabban betegednek meg. Az optimista, jóindulatú emberek ezzel szemben ragyognak, majd kicsattannak az egészségtől, vidámak, sokat nevetnek, mindenbe bátran belevágnak, legyőzik a félelmeiket, mindenre képesnek tartják magukat.

Ezen a szinten a Germán Gyógytudománnyal (GNM – German New Medicine) foglalkozom hét éve, ami a fizikai betegségeink mögötti lelki okokról szól. Ennek lényege, hogy a tartósan fennálló rossz érzések betegséget váltanak ki, ha nem állítjuk le időben. Mindig a beteg megélése számít, ott alakul ki a betegség, ahova vetíti az érzést. A fejlődéstan alapján működő, egyértelműen kiszámítható rendszer. Az embrió fejlődése során kialakuló 3 csíralemezre lebontva besorolható az összes betegség. Negyven éve fedezte fel Dr. Ryke Geerd Hamer. Fontos, hogy ne maradjunk tartósan rossz érzésekben, tanuljuk meg helyesen kezelni a gondolatainkat és elsősorban az érzéseinket. Fontos teendő a megbocsátás és elengedés is. Minél hamarabb le kell zárni a konfliktusainkat, lelki fájdalmainkat.

A 3. az energetikai szint, az energetika rendszerünk, csakráink, meridián pályáink helyes működéséről, az energetikai blokkok feloldásáról szól.

Ezen a szinten pillanatok alatt meg tud valósulni a gyógyulás. Az első két szint rendben tartásával alpból javulni fog a harmadik szint is. Ugyanazok a fő hatásai, mint az algáknak, csak a gyógyulás sokkal gyorsabban



sége és erős antioxidáns hatása miatt érvényesül.

Egy ősi, kb. 3,5 milliárd éves teljes értékű táplálékról van szó, 4000 hatóanyaggal. Én magam nyolc éve folyamatosan fogyasztom, járvány idején sincs szükségem gyógyszerekre, erős baktérium-, vírus-, és gombaellenes hatása van.

Ezen a szinten az algák mellett Európa legjobb minőségű Omega-3 készítményével is foglalkozom két éve. Egyetlen hatóanyag, de kiemelkedő jelentősége van elsősorban a szív-érrendszeri és a daganatos beteg-

kimerültség, magasvérnyomás, visszatérő légúti hurutok, túlsúly, ödémák, reflux, bőrgyógyászati betegségek, nőgyógyászati-, illetve férfiaknál a potencia problémák. A fizikai szinten a hatóanyagok lassan, folyamatosan épülnek be és fejtik ki hatásukat.

A következő szinten gyorsabban valósulhatnak meg a fiatalító és egészségjavító hatások, ez a lelki szint.

Itt elsősorban a helyes gondolkodásról van szó. A pesszimista, rosszindulatú, gyakran mér-

megy végbe ezen a szinten. Az energiák erősítik az immunrendszert, emelik a rezgésszintet – így

- „Ne múljon el nap a te haragoddal!”
- „Jobb félni, mint megijedni!”



energikussá tesznek –, regenerálják a sejteket, fiatalítanak.

A megoldás kulcsa a magyar szólásokban rejtőzik.

helyett „Jobb bízni, mint félni!”

- Bocsássunk meg minden korábbi sérelmet, az összes lelki,

fizikai bántalmazást másoknak és saját magunknak is.

- „A nevetés a legjobb orvosság!”
- „Ha boldog vagy igazad van, ha nem vagy boldog nincs igazad!”
- „Légy hálás mindenért!”

Egyik kedvenc mondatommal zárom cikkemet, „A stressz megbetegít, a szeretet meggyógyít!” Az összes betegség összefoglalható ezzel a mondattal. Mindezenre a SZER-ETET a megoldás a GYŰL-ÖLET helyett.

Sikeres megfiatalodást kívánok mindenkinek!

Dr. Boros Judit
házi orvos
+36-30-638-0195

Sikertényezők és csapdák a gyógyulás útján – holisztikus szemmel

A krónikus betegségekből – állapotokból az esetek többségében lenne kiút, ám azt sajnos mégis csak kevesen tudják megtalálni. Ahhoz, hogy ez sikerüljön, ismerni kell a háttérben zajló törvényszerűségeket, és azoknak megfelelő változtatásokat kell tenni életünk számos területén.

Tudjuk-e, valójában mi áll az egészségünk útjában?

A nem tudás, a rossz szokásaink és a tudattalan sodródás.

NEM TUDJUK, MILYEN TÖRVÉNYSZERŰSÉGEK MENTÉN MŰKÖDIK A SZERVEZETÜNK, a lelki-szellemi, gondolati-érzelmi hatások milyen módon, milyen befolyást gyakorolnak a fizikai testünkre.

NEM ISMERJÜK A RENDET, amely életünk valamennyi elemét meghatározza. Pedig ez nem titok.

NEM ISMERJÜK MAGUNKAT, a valós szükségleteinket, így NEM AZT ADJUK MAGUNKNAK, AMI KELLENE AZ EGYENSÚLYHOZ.

Mindezek alapján gyanútlanul és öntudatlanul sodródunk bele a krónikus állapotokba,



betegségekre, amelyekből addig nincs menekvés, ameddig a RENDbe, egyensúlyba visszavezető törvényszerűségeket nem ismerjük fel és nem rendezzük az életünket ezekkel harmóniába.



Sikertényezők és csapdák – a teljesség igénye nélkül

Azt gondoljuk, elegendő a fizikai testet gyógyítani – pedig nem. A fizikai testen megmutatkozó következményes elváltozások kezelése ugyan nagyon fontos, de ezek valójában tüneti kezelésnek minősülnek. Mivel ezek mellett a tünetet létrehozó folyamatok változatlanok maradnak, azok tünetképző hatása megmarad.



Vagyis tüneti kezelésektől nem várhatunk gyógyulást. Megoldás, hogy teljes emberi lényünket, azaz lelki-szellemi világunkat is az egyensúly felé fordítsuk.

Legtöbbször egy okot, és többnyire külső bűnbakot keresünk a betegségünk hátterében. Pedig az életünk minden percében ránk zúduló külső-belső hatások összessége, azaz okok

eredője határozza meg azt, hogy egyensúlyban tudunk maradni, vagy abból kibillen a szervezetenk. Az elhangolódás okát pedig belül kell keresnünk, nem kívül, nem külsőségekben.

Ezek alapján azt gondolhatjuk, hogy hibásak vagyunk a betegségünkben. Tévedés. Senki nem hibás benne, mert senki sem tudatosan hozta létre a betegségét, hanem akaratlanul belesodró-

dott. Mondhatnánk akkor, hogy véletlenül jutottunk oda, de nem. Nem véletlenül, hanem törvényszerűségek mentén. Viszont nem szándékosan. A kiutat a törvényszerűségek megismerése övezi, s a gyógyulás kulcsa, záloga az ezek mentén visszaállított egyensúly.

Végül azzal is tisztában kell lennünk, hogy senki sem kivétel.

Akkor sem, ha a szervezet toleranciája egyeseknél tovább tart, azaz tovább tudja kompenzálni a zavaró hatásokat. Ha tovább is tudja – ez a kapacitása nem végtelen. Nem szabad visszaélni ezzel, a törvényszerűségek felismerése mentén mielőbb célszerű a folyamatokat visszaterelni az egyensúly felé.

Ha mindezt értjük, nem csodaszereket keresünk, hanem mi magunk igyekszünk létrehozni a csodát. Mert az bennünk van. Az említett törvényszerűségek pedig nem hitbéli kérdések. Azok megismerése mindenki számára lehetséges, hogy mielőbb érdemben a gyógyulás irányába fordulhasson. Mielőbb, hogy a szervezet ne jusson olyan szélsőséges állapotba, ahonnan már csak nagyon nehezen lehet visszajönni. Mielőbb, amíg lehetséges. Mielőbb, és ha sikerül meggyógyulni, megtapasztalhatjuk, hogy ez a legnagyobb szabadság. Félelem, lemondás, korlátok, kiszolgáltatottság nélkül – testi, lelki, szellemi harmóniában.

Jó utat, s mielőbbi „megérkezést”!

Dr. Darnói Tibor
holisztikus orvos

Tréning – hop.gyogyuljvelem.com
Konzultáció – darnoitibor.hu

A tibeti eredetű hangtálterápia

a komplementer gyógyászatban és az egészségmegőrzésben

„A természetnek is van hangja, szél vagy a hangok rezgése. Buddha energiája átalakul ezen hanggá. Vagy behatol a zengőtálba, dobba és azok megszólalnak. És az összes istenség, felsőbbrendű lények és az összes tanítvány meghallhatja ebben a hangban a tanítást, a meditációt. Ezen a hangon keresztül minden egyes létszféra, különböző tanítást kap. Igen, néha Buddha nem szóbeli tanítást ad, nem a szája beszél, hanem a szíve. Minden energia behatol azokba a zengő tárgyakba és azok hangot adnak ki, megszólalnak. Azok a hangok Buddha cselekedetei, vagy Buddha energiája által nyújtott tanítás.” (Lama Lobsang Leshe szerzetes)

Az ősi, tibeti eredetű hangtálakkal végzett rituálék és kezelések eredete a távoli múltba nyúlik vissza. Kevés információ áll rendelkezésünkre azzal kapcsolatban, hogy pontosan mire és hogyan használták eredetileg ezeket az eszközöket. Valószínűsíthető, hogy a szakrális, rituális használat mellett a mindennapi élet során háztartási eszközként is funkcionáltak, például ételleket tárolhattak bennük, főzéshez használták őket és ettek belőlük. A tálak által keltett rezgéseknek a test regenerációját támogató és felgyorsító hatása miatt pe-

dig okkal gondolhatjuk, hogy gyógyító kezelések során is alkalmazták őket.

A hangterápiás tálaknak több elnevezése létezik, nevezik őket zengőtálaknak vagy éneklő edényeknek is. Használatuk India, Kína, Tibet és Nepál területén terjedt el. Nemcsak eredetüket, hanem készítésük módját is misztikus homály veszi körül: azt tudjuk, hogy többnyire 7, de akár 12 fém ötvözetéből is készülhetnek az ősi, tibeti technológiával dolgozó nepáli és indiai műhelyekben, azt azonban a készítőik nem árulják el, hogy az arany,



ezüst, ón, ólom, réz, higany és vas pontosan milyen arányban kerül az edényekbe. Eredetileg maga a tálak elkészítése is rituális folyamat volt, szigorú szabályokkal, aminek része pl. a böjt és az imádság.

Létezik manapság olyan hangtálkészítési technika is, amelynek során a modern technológia eszközeinek segítségével, gépekkel készítenek tálakat. Ezekkel az ún. hengerelt tálakkal dolgoznak a Peter Hess módszerét alkalmazó terapeuták.



Minden olyan hangtál, amit a hagyományos elkészítési módon kovácsolnak, megszóltatásakor egyszerre több hangot hallat: van egy alaphangja, egy vagy több felhangja és alhangjai. Egy olyan kezelés során, ahol egyszerre több tálat is használunk – a Balla-hangterápiában pl. 14-15 tállal dolgozunk – ezek a hangok sokszor egyszerre zengenek, valószínű koncertélményt nyújtva, melyhez hozzáadódnak a külön-

molekuláris szerkezetét, aminek következtében beindul a mérgeanyagok kiválasztása.

Mentális szinten javítja a közérzetünket, segíti az ellazulást, a relaxációt, felszabadítja a tudatalattiban elzárt traumákat, pihenteti és harmonizálja a két agyféltekét, beindítja a testemlékezetet. Hatékony kiegészítője a depresszió vagy stresszes állapot kezelésének és a traumafeldolgozásnak.

tén kikapcsolja a testérzést, hogy akadálytalanul át tudja mosni a testet és az energiatestet. A testemlékezetten keresztül megjeleníti a gyermekkori állapotot. Előfordulhat, hogy a kezelést kapó személy éber tudattal sem érzi a testét, illetve megtörténhet, hogy a kezelés alatt a tudat is teljesen kikapcsol.

A hangtálterápiás kezelés hatékony kiegészítő kezelést nyújthat az alábbi betegségek esetében:

- Stressz eredetű és pszichoszomatikus betegségek
- Pszichés problémák: depresszió, szorongás, pánikbetegség
- Ciszták, miómák, daganatos betegségek
- Asztmatikus és allergiás betegségek
- Immunrendszeri problémák
- Ér- és nyirokrendszeri, keringési problémák
- Emésztőrendszeri problémák
- Migrén
- Vérnyomásproblémák
- Idegrendszeri problémák
- Alvásproblémák

Segíti továbbá az elmélyülést és a befelé figyelést, erősíti a koncentrációt, gyorsítja az anyagcserét, a műtétek utáni regenerációt, oldja a görcsöket, hatékony fájdalomcsillapító.

Kontraindikáció: gyógyszerrel kezelt szívritmuszavar, pacemaker.

Használhatjuk a hangtálakat mindemellett tértisztításra és az ivóvíz energetizálására. Háziállatok betegsége esetén is hatékony segítség lehet az otthonunkban egy-egy hangtál.

Kiss Viktória
Balla-hangterapeuta,
masször,
aromaterápiás tanácsadó
<http://aromo-aromaterapia.hu/>
06-31-780-5710



böző méretű tálok által keltett rezgések is. A rezgés és a hang így egyszerre gyakorol hatást a tálok között fekvő személyre. A hangok és a rezgések kíméletes, mégis erőteljes hatású "masszázs" adnak a szervezetnek, ezáltal segítenek beindítani a tisztulást és támogatják a szervezet öngyógyító folyamatait.

A hang egyszerre több szinten hat az emberi szervezetre. A hangrezgés fizikai szinten kitölti és átmosza az üreges szerveket, a sejtekben lévő és a sejtközi folyadékot átmozgatja, ezáltal strukturálisan feljavítja. A sejtmembrán átrezgetésével minden egyes sejtünkre hatást gyakorol. Jótékony hatással van a nyirokrendszerre és az idegrendszerre, optimalizálja a test víztartalmának

Energetikai rendszerünk harmonizációjához is hasznos segítség: tisztítja az energiatestet és magasabb rezgésre hangolja a csakrákat.

A hangtálak által kiadott hangok az alábbi frekvenciákon rezegnek:

Alfa hullámhossz: a mély relaxáció szintjére visz, ellazítja a testet, lecsendesíti a tudatot.

Théta hullámhossz: a mélymeditáció szintjére visz, ahol beindulnak az öngyógyító folyamatok, oldódik a feszültség és az érzelmi blokkok. Segíti a méregtelenítést, a nyugodt légzést, semlegesíti a betegséget okozó frekvenciákat.

Delta hullámhossz: a mélyalvás szintjére juttat, súlyosabb fizikai vagy mentális állapot ese-

Digitális detox



Jól tudjuk, hogy a legdrágább kincsünk az egészségünk, ami többet ér minden másnál. Azonban sok esetben ezt csak akkor realizáljuk, amikor már megtörténik a baj. Éppen ezért nagyon fontos megfelelő hangsúlyt fektetni a prevencióra. A legtöbb esetben igyekszünk odafigyelni arra, hogy rendszeresen eljárjunk kivizsgálásokra, szűrésekre, vitaminokat szedünk és odafigyelünk a táplálkozásunkra, hogy megőrizhessük az egészségünket.

Amikor a hétköznapokban az tapasztaljuk, hogy folyamatosan fáj a fejünk, ingerlékenyek vagyunk, fronthatást sejtünk a háttérben. A mai korban a tudatos életforma, az egészséges táplálkozás, a rendszeres mozgás mellett nem hagyhatjuk figyelmen kívül a napjainkban drasztikusan megemelkedett elektroszmogot, valamint az egyéb ártó sugárzásokat sem.

Egyre nagyobb számban jelennek meg újabb és újabb mobiltelefonok, – a digitalizáció, a

robotizálás korában kb. 8 milliárd mobiltelefon van a Földön – amelyeket computerként használunk. Számítógépek, tabletek, wifi-k, kondigépek és háztartási gépek mellett környezetünkben gomba módra elszaporodtak az épületek tetejére

elhelyezett adótornyok. Ezek folyamatosan kommunikálnak az okostelefonokkal akkor is, ha azt nem használjuk, csak magunknál, vagy a közelünkben tartjuk.

A férfiak jellemzően a zsebükben hordják a mobiltelefonjukat, amely kimutatottan hímvarsejt torzulásokat, impotenciát okozhat. Egyre több magas frekvenciás terhelés ér bennünket az épületekben és a szabadban egyaránt, amelyeket nemcsak az adótornyok, hanem a katonai átjátszók, híradástechnikai eszközök, bázisállomások sugároznak. Ez jelentősen diszharmonikussá teszi a levegő frekvenciáit, amelyeket felveszünk.

Nagyságrendi érzékeltetésre egy példa: Az SBM/2008 Nemzetközi Épületbiológiai ajánlások szerint a 20 mw/m² a határérték a magas frekvenciás terhelések vonatkozásában.

Mi az elektroszmog?

Az elektromágneses jelenségkör zavaró hatásait foglalja magába, amely mindenütt jelen van. Kevés olyan pont van a bolygón, ahol ne lenne érzékelhető és mérhető. További terhelést generálnak a falakban lévő vezetékek is, az elektromágneses sugárzások pedig változó mértékű, de jól azonosítható sejtbiológiai kockázati következményekkel járnak. Az elektroszmog folyamatos jelenléte negatív hatással van testünk jól szabályozott működésére.

Törvény van rá

A jogharmonizálás keretében 2016. november 29-én hazánkban is életbe lépett az EU 2013-ban elfogadott direktívájára épülő törvény, az elektromágneses terek hatásának kitett munkavállalókra vonatkozó minimális egészségi és biztonsági követelményekről [33/2016. (XI. 19.) EMMI rendelet]. Az EU-ban és hazánkban végzett egészségügyi elemzések alátámasztották, hogy az „e” sugárzások károsító hatása már nem csak a munkahelyeken, hanem a lakosság körében, a lakásokon belül is kimutatható. A munkáltatók felelősségét a munka törvénykönyve és más jogszabályok is megszabják.

Ez 3.000 – 1.000.000 mw/m² nagyságra emelkedett, ami olyan rendszeresen kapott trauma az emberi szervezet és az élővilág számára, amely a levegőben éjjel-nappal jelen van a falban lévő vezetékek, a háztartási eszközök, a világítóberendezések, a számítógépek, tabletek, mobiltelefonok használata által okozott terhelések mellett. Mindez sejtbiológiai kockázati következményekkel jár, így a mérgeanyagok távozása sem működik kellő hatékonysággal.



A fogyszt, a mozgás által elért pozitív változásokat az elektroszmmoggal terhelt környezetben sokkal kisebb mértékben és hosszadalmasabb munkával tudjuk aktualizálni, a sejtjeink energetikailag amortizált állapotba kerülnek. Ebből a logikus és egyértelmű felvezetésből következik, hogy napjainkban alapfeltétel az egészséges táplálkozás, és a rendszeres mozgás hatékonyságának növelésére működő elektroszmmog védelmet használni. Ez az egészségprogram kiemelt szegmense, nem túlzott állítással az alapja. Ha stabil az alap, jól működik a felépítmény.

Egy magyar találmánynak köszönhetően azonban védekezhetünk az elektroszmmog ellen. Juhász Jánost, a SpaceHarmony-System műszaki védelmi rendszer kutatófejlesztőjét a csernobili jelenség motiválta, hogy elindítsa azt a 25 éves innovációt, amely ma már egy működő, és nemzetközi szinten elismert sugárvédelem. Munkatársaival együtt kifejlesztették

az úgynevezett épületvédelmi technológiát, de rendszerük alkalmazható autóban, vagy akár egy személyes mobiltelefonon is.

A szakemberek által kifejlesztett SpaceHarmony-System technológia lényege, hogy az épületekben mérhetően csökkenti a sugárzást, és átalakítja a természetes állapotnak megfelelő frekvenciává és hővé, így egy láthatatlan aurát kap az épület, amelyben az egészségügyi kockázat alá csökken az elektroszmmog. A szűrő telepítése úgy kezdődik, hogy akkreditált mérőműszerekkel diagnosztizálják az épületet, majd a határértékek alá viszik valamennyi sugárzási paramétert. Három hét után kontrollméréseket végeznek, amelyek igazolják, hogy az épület hivatalosan is zöld. Ez a lehetőség nem csupán intézményi szinten működik, de a lokális védelem akár egy autón, repülőgépen, tömegközlekedési eszközökön belül, sőt a mobiltelefonra illesztve is hatékony.

Az elektroszmmog veszélyeinek az alapja a sejtkommunikációs zavar. A digitalizációs terheléssel elvesztettük a természetközeli állapot energiáit, ez pedig fizikai tünetekben is jelentkezik. Egyre több az elektro-hiperérzékeny, depressziós, autizmusban, dekoncentrátságban, fáradékonyágban, alvászavarokban, bizonytalan eredetű fülzúgásban, fejfájásban, ingerlékenységben, érdektelenségben szenvedő ember, és a tünetek zöme sajnos már a gyerekeknél is előfordul.

Az okok között ott lehet az elektroszmmog, mint stresszhatás. A Nemzetközi Elektroszmmog Kutató Intézetek vizsgálati anyagai egyértelműen igazolják, hogy a sugárzások, mint kiemelt rizikófaktorok is hozzájárulhatnak minden betegség kialakulásához. Jelenlétükkel nehezítik azok gyógyulási esélyeit, sőt önmaguk-

ban is okoznak megbetegedéseket. A WHO az elektroszmmogot kiemelt rizikófaktorok minősítette, 2B rákkeltő kategóriába sorolta ugyanúgy, mint a dohányzást vagy az alkoholt. Nem a fejlődés a probléma, hanem az, hogy olyan gyorsan következett be, hogy hatalmas lett a szakadék a védekezés és a fejlődés között.

Sok évig tartó problémafeltárás, technológiai elemzés és a szükséges szakterületek tanácsadói segítségével a SpaceHarmony-System létrehozott egy olyan műszaki védelmi rendszert, amely kiszűri és egyben csökkenti is az ártó elektromágneses sugarakat, kis- és nagyfrekvenciás terheléseket, a radon (radioaktív nemesgáz) sugárzást, geopatikus (a föld által kibocsátott és az egészséget károsító hatású sugárzás) torzulásokat egyaránt, ezáltal lényegesen csökken a behatások által kialakuló egészségkárosodások, megbetegedések rizikója.

Segítségükkel megnyílnak a sejtthártyák, a sejtpotenciál zavarok rendeződnek a mobiltelefonálás, a számítógépek, elektromos háztartási berendezések használata, wifi-k és az alap sugárterhelés ellenére is. Ezért az egészséges táplálkozásban jelen lévő minőségi tápanyagok, vitaminok, ásványi anyagok, fehérjék, szénhidrátok és aminosavak sokkal könnyebben bejutnak a sejtek belsejébe, így minőségi és hatalmas energia ég el sejt szinten, ugyanakkor az égéstermékek során keletkezett mérgeanyagok kijutnak a szervezetből. Mivel minden pillanatban kölcsönhatásban vagyunk a sugárzásilag terhelt levegővel, – amelyben az első légvételünkől, az utolsóig élünk – ezért elengedhetetlen, hogy megpróbáljunk védekezni a sugárzás ellen.

Carla Galli

www.carlagalli.com

06 70 608 3977

Ezért nevelj inkább jószívű, mint sikeres gyereket

Pszichológusként dolgozom, több mint 15 év szervezetfejlesztési tanácsadói tapasztalattal. A SelfGuide pszichológiai műhely egyik alapítója vagyok. Coachként támogatom ügyfeleimet céljaik megtalálásában és elérésében, legyen szó munkahelyi, vezetői vagy személyes fejlődési igényről.

Bár nagyon szeretnék, hogy a gyerekeink jószívűek és másokkal törődők legyenek, valahogy elfelejtjük erre nevelni őket. Pedig a gondoskodás bennük van már egészen kicsi kortól. És több okunk is lehet arra, hogy melegszívűnek neveljük őket – még ha a világ a sikerességet többet is hangsúlyozza. Mik ezek az okok és hogyan csináljuk?

- Anya, azt vettem észre, hogy mivel többnyire kedves vagyok másokhoz, meg igyekszem rendes lenni, ezért az osztálytársaim szeretnek. A múltkor is mindenki drukolt nekem, amikor úsztam, és olyan jó volt ezt hallani. Még az is feltűnt, hogy ahogy jobban megismertem a kislányt, akit eddig kényeskedőnek gondoltam, rájöttem, hogy ő is aranyos és jó fej – fejtegette nekem a társas világról szerzett megfigyeléseit a zuhany alatt a kislányom. Persze nagyon büszke voltam rá, és

a gondolatai remekül példázzák Adam és Allison Sweet Grant gondolatait arról, hogy hogyan kellene nevelnünk a gyerekeinket.

Volt a Harvardon egy kutatás, amiből az látszott, hogy bár a szülők azt vallják, hogy a jószívűség és rendesség fontos értékek, mégsem ez megy át a gyerekeknek. Ők azt gondolják, hogy az egyéni előrelépés, a sikeresség a legfontosabb érték, sőt azt is hiszik, hogy ezt éppen a szüleik tanították meg nekik, mégpedig azzal, hogy erre figyelnek, a sikerrel kapcsolatban kérdeznek, és a siker jeleinek örülnek.

1979 és 2009 között szignifikánsan csökkent az amerikai egyetemi hallgatók körében az empátia, kevesebbet törődnek a náluk szerencsétlenebb helyzetben lévő társaik támogatásával, és kevésbé izgatja őket, ha azt tapasztalják, hogy valakivel inkorrektan bánnak.

Manapság kevesebbet segítünk

Az emberek konkrétan kevesebbet is segítenek, ezt mutatja egy híres kísérlet megismétlése – ami egyébként szerintem megint hibásan lett megtervezve, és beállhat azoknak a pszichológiai kísérleteknek a sorába, amelyekről kiderül, hogy nem megbízhatók. Azért leírom, mert az eredeti kísérlet tényleg egy a híresek közül.

Az eredetit a kísérlettervezési invenciózusságáról híres Stanley Milgramnek köszönhetjük: el-

hagyott több száz megcímezett, felbélyegzett levelet nagyvárosokban (könyvtárakban, kávézókban, itt-ott), és megszámlolta, hogy hány levél érkezik meg végül annak köszönhetően, hogy a becsületes megtalálók bedobták egy postaládába, így segítve a számukra ismeretlen feladót és címzettet. Milgram ezt a csoportokkal szembeni előítéletek



demonstrálására használta, de ez nekünk most mindegy, mert az ismétlésben semleges, személyes levelekről van szó, és csak az arány számít, hogy hányan segítenek. Márpedig 2001-ben 10 százalékkal többen adták fel a megtalált leveleket, mint 2011-ben (Amerikában, Kanadában az arány nem változott). Ha elfogadjuk a kutatók következtetését, akkor ez azt jelenti, hogy csökkent a segítőkészség tíz év alatt. (Szerintem meg eltűntek a postaládák az utcákról, és míg az ezredfordulón csak néhány sarkot kellett menni a levéllel a

kezünkben, hogy bedobhassuk, addig tíz évvel később már jelentősen hosszabb túrát kellett megtenni egy postáig, akár áttervezve a napi útvonalat, így a két helyzet nem összevethető.)

Ha ez tehát nem is megbízható adat, van még olyan is, hogy az 1995 után születettek, bár azt gondolják, hogy fontos segíteni a rászorulóknak, kevesebb személyes felelősséget éreznek ezzel kapcsolatban.

A szülők a saját sikerességüket mérik a gyerek sikerével

A szerzők azt mondják, hogy a szülők saját szülői sikerességüket a gyerek boldogulásában, előmenetelében mérik, ezért hangsúlyozzák ezeket a dolgokat. Sok szülő például azt vallja, hogy neki nem kell beavatkoznia a gyerekek irigységéből adódó csetepatéiba. Attól tartanak, hogy ha megteszik, akkor a gyerekek nem tanul meg kiállni magáért, és jobban tartanak attól, hogy a gyerekük nem lesz képes majd nemet mondani, mint hogy nem lesz jószívű. Pedig, ahogy Granték írják, semmi ok nincs arra, hogy ne azt tanítsuk a gyerekeinknek, hogy törődjenek magukkal és másokkal. Ha arra tanítod a gyerekeidet, hogy vegyék figyelembe mások érzéseit és igényeit, akkor ezt hol meg fogják tenni, hol nem. Ha következetes vagy, akkor ők is jobban emlékeznek majd rá, és megtapasztalhatják ennek a reciprocitását – vagyis hogy visszakapják a figyelmet másoktól.

Beszélgessetek a jószívűségről

Granték észrevették, hogy ők maguk is azt kérdezzetik a gyerekektől vacsoránál, hogy: *Na és nyert a csapat? És hogy sikerült a dolgozat?* Miután erre rájöttek,

tudatosan figyeltek arra, hogy inkább olyanokat kérdezzenek, mint: *Kinek segítettél ma? Mikor voltál udvarias mással?* Eleinte mély hallgatás, vagy *Jaj, nem jutott eszembe!* volt a válasz, de később a gyerekek rátanultak a dologra, figyeltek arra, hogy legyen valami olyan kedves gesztusuk, amiről majd beszélhetnek, és tudatosabbá váltak benne.

Hogy ez miért jó?

A gyerekek alapvetően segítőkészek, már egyéves korukban, és később is az óvodáskor alatt. A legtöbb társadalom és vallás alapértéke a segítség, a szolidaritás, ami meg is van a gyerekekben, ha nem öljük ki belőlük.

Elég sok adat van arra, hogy a segítőkészség nemcsak szépelgés, hanem tényleg előnyre válik a gyerekeknek. Azok a fiúk, akik az oviban szívesebben segítettek az óvó néninek, harminc év múlva többet kerestek.

könnyebb támogató kapcsolatokat kialakítaniuk a tanáraikkal és a többiekkel is.

De nem csak messzire nézve jó, ha valaki gyerekként jószívű. Egy kísérletben bölcsisek oszthatták meg a kapott halacsckás kekszet egy plüssállattal, akinek jól láthatóan ízlett a dolog. Vagy megehették egymaguk az összeset. A videóra vett helyzetekben aztán elemezték a gyerekek arckifejezését, és azt találták, hogy jelentősen több örömet utaló arckifejezést mutattak azok a gyerekek, akik adtak a sajátjukból másnak. Idegtudósok kimutatták, hogy egy-egy jó cselekedet aktiválja az agy jutalmazó területét. A pszichológusok úgy hívják ezt az érzést, hogy *helper's high*, azaz a segítő eufóriája. Darwin azt írta, azok a törzsek, amelyekben az emberek készek voltak segíteni egymásnak, legyőzték a többi törzset, ez volt a természetes szelekció.



A legjobb tanulmányi eredményű nyolcadikosok nem azok, akiknek harmadikban a legjobb jegyeik voltak, hanem akik a legsegítőkészebbek voltak a társaikkal és a tanárokkal. Ez amiatt is van, hogy a gyerekek kedveseége szerethetővé teszi őket, így

Próbáljuk hát meg tudatosan erősíteni a gyerekekben az ösztönösen bennük lévő jószívűséget, törődést. Mindenki jobban jár így.

Szalay Ágnes
pszichológus, coach
Divany.hu

A testről olvasás rejtett titkai



Amikor találkozunk egy idegen emberrel, az első pillanatban kialakul róla egy általános vélemény.

Űl valaki a váróteremben. Jól előre csúszva a padon, hátát gömbölyűen a háttámlának engedve, mellkasát összenyomva, miközben lábai erősen szétterpesztett pozícióban legalább két ember helyét foglalják el. Fejét két válla közé behúzza és erősen lehajtva nyomogatja a telefonján a gombokat. Találós kérdésnek is feltehetném, de szerintem Ön is kitalálta már, ő egy kamasz fiú, aki lazán, sőt időnként nyeglén tekint a nagyvilágba, miközben azt gondolja magában, hogy neki sok minden jár, hiszen térfoglalása is ezt támasztja alá.

Látunk az utcán egy idős embert, aki görnyedten, szinte csak lábát csúsztatva, csoszogva jár, miközben fejét lehajtva cipeli a bevásárolt holmiját. Rögtön az jut eszünkbe, szegény ember, bizonyára nehéz évek, és sok fájdalom van mögötte.

Sokszor találkozunk csevegő fiatal lányokkal, fiúkkal, akik éppen az iskolából lépnek ki, mosoly az arcukon, könnyed a járásuk, szabad a mozgásuk. Látható, hogy nem nyomja gond a vállukat, élvezik az életet, örülnek a pillanatnak.

Középkorú férfi áll a tér közepén, egyenes háttal, felemelt fővel, mellkasát kiemelve (s nem kidüllesztve), kezében egy szál virágot szorongat. Arcán a várakozás izgalma és enyhe mosolya. Mit gondolunk róla? Bizonyára egy első randevűn vár valakire, és a legjobb benyomást szeretné kialakítani az ismeretlen hölgyben.

Előttünk megy egy hölgy, magas sarkú cipőjében alig tud tipegni, testtartása feszes, szinte kényszeres. Fejét magasra emeli, kezeit szorosan a testéhez tapadva tartja, mint aki saját magába kapaszkodik. Magára kényszerít

egy általa jónak talált viselkedésmódot, és mindenáron ezt akarja közvetíteni a külvilággal. Csak nem veszi észre, hogy az erőltetett attitűd hiteltelenné teszi. Meg sem kell szólalnia.

Találkozhatunk olyan emberrel is, aki fesztelen megjelenésével, összeszedett testtartásával, harmonikus mozgásával kedvő benyomást tud kelteni. S bár láthatóan nem tökéletes mindenben, ezt el tudja fogadni, ismeri saját korlátait, de a tudatos kontrollja révén uralni tudja testhasználatát, s minden bizonnyal a gondolatait is. Bizalmat keltő a látvány.

Mindezek a benyomások pillanatok alatt formálódnak meg, és a legtöbb esetben nincs is lehetőség arra, hogy a futó találkozás alkalmával teszteljük a meglátásainkat.

Más elbírálás alá esnek azok az alkalmak, amikor két idegen em-



ber találkozása egy valamilyen közös útnak a kezdete, legyen az egy közös program, állás interjú, orvos-beteg kapcsolat, vagy egyszerű baráti találkozó. Ezekben az esetekben következménye van az első benyomásnak, hiszen a kapcsolat folytatódik a verbális kommunikációval, amely vagy megerősíti, felerősíti azokat a gondolatokat, amiket a másiktól alkottunk, vagy kétséget ébresztenek az őszinteséget illetően. Megérezzük, hogy diszharmonia van a megjelenés, a non verbális kommunikáció és a beszéd között. Ennek pedig nagy szerepe van abban, hogy megkapjuk-e azt a bizonyos állást, vagy nem fogunk megbízni a másokban, tehát a kapcsolatot megszakítjuk.

Amikor találkozunk egy idegennel, akkor először az egész embert pillantjuk meg, s csak utána vesszük górcső alá a részleteket. Nagyjából néhány pillanat – kutatások szerint 120 má-

a benyomást egy jó fellépéssel pozitívvá tudjuk tenni, a rossz hír az, hogy nehezen tudjuk felülírni beszéddel azt, amit a testünk üzen.

Természetesen az a cél, hogy a testbeszédünk és a szóbeli kommunikációnk teljes összhangban legyenek, mert csak akkor vagyunk hitelesek.

Mi a döntő ebben? A testtartás, az arc és az öltözködés egysége, harmóniája. *(Most a testtartással foglalkozom, az arcról olvasás és az öltözködés külön kifejtésre szorul a következő magazinokban erre is kitérünk.)*

A legfontosabb az, hogy nem tartanunk kell magunkat, hanem jól használni, hiszen a tartással eleve feszültséget generálunk a testünkben, ami kedvezőtlen kisugárzást mutat. Ha valaki feszült, hiányzik belőle a harmónia. Biztosan találkoztak már olyan emberrel, akár baráti, munkahelyi körből, akár tömegközlekedé-

némileg leplezni próbálja, de az ingerültség, az őt körülvevő stressz, szinte kézzelfogható. Menekülni szeretnénk a közelségéből. Erre nem mindig van lehetőség, ezért egy egyszerű technikát ajánlok feloldására, ami könnyedén használható. Mivel a másik ember érzéseit nem tudom megváltoztatni, magamat kell megvédenem ennek káros hatásaitól – hogy ne legyek én is feszült ettől. Elképzelem, hogy egy szép szívárványos gömbben vagyok, olyanban, mint amit a gyerekek szoktak fújni szapanbuborékként, s amelynek hártványkony falain keresztül remekül kilátok, de nem engedek be a gömbön belülré semmiféle olyan érzést, indulatot, ami megzavarná a saját nyugalمامat. Kifelé bármilyen kapcsolatot teremthetek, befelé viszont csak azt, amit én megengedek.

Mivel szeretnénk jó benyomást kelteni a másokban, legyen az a találkozás egy üzleti megbeszélés, állás interjú, vagy egy baráti találkozó, érdemes jól felkészülni rá.

A legfontosabb dolog, hogy jól érezzük magunkat a saját bőrünkben. Tudjuk elfogadni magunkat, s talán még szeretni is – egészséges keretek között –, mert bennünket is csak akkor fognak szeretni és elfogadni, ha érzik, hogy jó az önbizalmunk, egyben vagyunk testi, lelki, szellemi értelemben egyaránt. Nemrégiben beszélgettem egy kedves fiatal barátnőmmel, aki elmesélte, hogy iskolás korában azt gondolta magáról, hogy ő kövér, és ezt a gondolatot megosztotta a társaival is. Dagadt vagyok – mondta magáról. Aztán néhány nap múlva, amikor a barátnője úgy szólt hozzá, hogy „dagi”, komolyan rosszul esett neki. Akkor döbbent rá igazán, hogy amit ő gondol és mond



sodperc és 4 perc közé tehető ez az időtartam – elegendő ahhoz, hogy eldöntsük, szimpatikus az illető, vagy sem.

Ez az első benyomás sokkal több információt szolgáltat a másik fél számára, mint a beszéd. Különösen, ha tud a jelekből olvasni. Jó hír az, hogy ezt

si eszközön utazva, akiből szinte süttött a negatív energia. „Vibrál” körülötte a levegő.

Nem szükséges nagyon szexibilibnek lenni ahhoz, hogy megérezzük, a környezetünkben lévő ember nincs harmóniában magával, ideges, feszült, netán dühös is, és indulatait ugyan

saját magáról, azt a környezete elfogadja és átveszi. Hozzá kell tennem, hogy kifejezetten vékony, jó alakú lányról beszélek, akinek nemhogy felesleges kilói, de grammjai sincsenek. Szerencsére a barátnőm tanult a leckéből, azóta vigyáz arra, hogy mit gondol és mond magáról.

A helyes önértékelés, önbecsülés a kulcs. Tudni kell azt is, hogy nem vagyunk tökéletesek, még egy manőken, vagy egy híres színész is találhat magán valami olyasmit, amit nehezen tud elfogadni, vagy szeretne megváltoztatni. De nem az a cél, hogy tökéletesek legyünk.

A maga nemében minden ember különleges, megismételhetetlen és egyedi. Erre az egységiségre van igazán szükségünk. Ne akarjunk olyanok lenni, mint valaki más, – bár a példaképek sokat segíthetnek a fejlődésünkben – az egyéniségnek fontos szerepe van az életünkben.

Problémát okoz az is, hogy olyan sok embernek meg akarunk felelni, férjnek, feleségnek, szülőknek, gyereknek, főnöknek, hogy a végén már azt sem tudjuk, mi magunk mit akarunk. Milyen értékrendet tartunk követendőnek, és kinek a véleményére hallgatunk igazán? Mindenkiem nem lehet megfelelni. Legyen fontos számunkra az, amit mi gondolunk magunkról, és csak néhány ember véleményét vegyük figyelembe, akik minden érdek nélkül tudják velünk kapcsolatos nézetüket őszintén megfogalmazni.

Már-már közhelynek számít, hogy ebben az elidegenedő világban egyre szűkebb hely jut a valós emberi kapcsolatoknak. A szűk családra, a közeli igaz barátokra ebben is számítani lehet, segítségünkre lesznek egy helyes önkép kialakításában, nem túldicsérve, és nem alábecsülve

erényeinket, képességeinket. S természetesen vannak jól felkészült szakemberek, akik segítenek a helyes önkép, önértékelés felismerésében, megfogalmazásában.

Az egészséges énkép, a magabiztosság megjelenik a testhasz-



nalatunkban. Az ilyen ember megjelenése határozottságot közvetít, köszönöm, jól vagyok, a helyemen vagyok, felkészült vagyok. Tartása harmóniát közvetít, nincsenek fölösleges feszültségei a testében, izmaiban. Mozgása dinamikus, könnyed. Mennyire meggyőző lehet egy ilyen kezdő pillanat az állásinterjúban, ahol megjelenésünkkel, már a belépés pillanatában jó benyomást tudunk kelteni a munkáltatóban.

Tehát, mire figyeljünk?

Az első és legfontosabb, hogy ne akarjunk másnak látszani, mint amik vagyunk: Ezt mindenképpen figyelembe kell vennünk, mert gesztusainkból, testtartásunkból azonnal leolvasható az összhang hiánya. Láthatóvá válik az első percekben, hogy valamit titkolni akarunk.

A testtartásunk magabiztosságot tükrözzön, de mindenképpen mellőzzük azt a magatartást, amiből nagyképűség, felsőbbrendűség, vagy akár düh, agresszió olvasható ki. Ezzel már a be-

lépés pillanatában elveszítettük a bizalmat.

A „bocsánat, hogy élek” típusú emberre jellemző, hogy összehúzza magát, jó kicsire, hátha akkor nem veszik észre és nem bántják. Fejét lehorgaszítja, de legalábbis lefelé billenti, miköz-

ben szemét szinte folyamatosan a talajra szegezi. Csak semmi szemkontaktus! Az félelmet kelt benne. Vállait előre engedi, hátát begörbíti, és karjait szorosan a testéhez zárja, mint aki előre védekezik, vagy akár össze is fonja, keresztezi. Ugyanez történik a lábával is, még állás közben is. Jól látható, hogy önbecsülése negatív, félelemben, szorongásban él, befelé fordul, szinte azt mondja, hagyjanak engem békén, szeretnék elbújni egy sarokban. Állás-keresőknek a kudarc szinte biztosra vehető.

Létezik a másik véglet is, az olyan ember-típus, aki mindig mindent jobban tud, és ennek hangot is ad. Mellette elég nehéz labdába rúgni, fontossága teljes tudatában tornyosul a másik ember fölé. Szinte elszívja tőle a levegőt, csak magát tolja előtérbe. Testtartása látszólag laza, de ez a lazóság erőből származik, művi, nem természetes. Valójában izmai feszesek, hiányzik belőlük a rugalmasság. Fejét felemelve tartja, s nem ritkán kissé hátra is biccenti, ezáltal az orra felemel-

kedik – mint ahogy a közmondás is mondja: fenn hordja az orrát. Onnan a magasból tekint le a másikra, minden pillanatban éreztetve saját nagyszerűségét. Aki már elért valami magas pozíciót, főnyökként könnyen tud tetszelegni ebben a pózban.

A két véglet között sokféle árnyalat létezik, s kell is, hogy így legyen. Nem egyen-emberekre van szükség, hanem egyéniségekre, akik megtalálják a helyüket a világban, rátalálnak arra a feladatra, ami habitusuknak, érdeklődésüknek, felkészültségüknek megfelel. Más tulajdonságok megléte kell, hogy jellemezzen egy tanítással foglalkozót, vagy egy művészt, és megint más

kell ahhoz, hogy valaki például rendőr legyen. A fontos az, hogy rátaláljunk a nekünk leginkább megfelelő feladatra.

Testtartásunk mindenképpen hatást gyakorol lelkiállapotunkra is. Ha görnyedten állunk, összehúzzuk magunkat, vagy akár nyegle nemtörődömséggel dobáljuk szét kezünket-lábunkat, egész biztosan nem az öröm, a felszabadultság érzése fog látszani az arcunkon. Az örömhöz, a pozitív lelkiséghez tartás kell. Ha nem engedjük összenyomni a gerincünket, ha hagyjuk, hogy a fejünk szabadon egyensúlyozzon a gerinc tetején oly könnyedén, akár egy gázzal telt lufi, már a levegő is szabadabban

áramlik a tüdönkbe. A szélesebb mellkasban a szív munkája is könnyebb lesz, miközben nem nyomódnak össze a belső szervek még a hasi tájékon sem. S máris szebb alakkal, jobb fizikai közérzettel, örömtelibb lélekkel élhetünk. Olvastam egy könyvben, hogy az izmok nem csak tükrözik, de elő is idézik az érzelmeket. Ezt felfoghatjuk úgy is, hogy nem azért mosolygunk, mert boldogok vagyunk, hanem azért, hogy boldognak érezhesük magunkat... Tehát, mosolyogjunk minél többet!

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

Mégis teremt a gondolat...

Divatos szlogen, hogy „minden fejben dől el”. A téma nem hagy nyugodni. Akárhová nézek, elkeverülhetetlenül szembe találok vele magam, és azt látom, hogy ahol felüti a fejét, hatalmas indulatokat kelt. „A gondolat teremtő ereje” témája erősen megosztó, nem lehet „talán”, vagy „kicsit” egyetérteni vele. Ebben vagy tiszta szívvel hisz valaki, vagy bődületes marhaságnak tartja az egészet.



A két tábor – az igazhívók, és a teljes tagadók csapata – a vallási háborúk ideológiai tébolyát idéző elszántsággal feszülnek egymásnak. Mert ez már régen nem vélemények ütköztetése, hanem harc. Mind a két oldal személyes támadásnak veszi a másik fél eltérő elképzeléseit. Mintha létezésének alapjait érte volna támadás. Nehéz ebben bármely tábor mellé jó szívvel odaállni.

Abban, amit a „hívők” képviselnek, (vagy abban, ahogyan teszik), tényleg van valami, ami

elutasítást, sőt, indulatot vált ki. Itt van mindjárt elsőként az a rémesen idegesítő szokásuk, hogy mindenbe valami rejtélyes mondanivalót látnak bele. Valami egészen mély, az átlag elme számára felfoghatatlan üzenetet – legyen szó akár arról, hogy az 1-es villamos öt perccel később, vagy arról, hogy megromlott a Túró Rudi. De ennél is rosszabb a leereszkedő, fennhéjázó gög, ami a titkos, többlet üzenet megkérdőjelezhetetlen értelmezését kíséri. Az ember nem tehet mást, minthogy lelkesen bólogat. És bár röpködnek az olyan szavak, mint „transzcendens”, meg „Univerzum”, meg „végtelen elfogadás”, ez az elfogadás valójában teljesen hiányzik. Helyette csak egy rossz érzés marad: kirekesztettség a „magasabb emberi értékek” világából.

Valahol mégis sántít az egész. A rejtélyes fogalmakkal körbe-

rakott értelmezésekről kilométerekről érződik, hogy minden „magasabb” törekvése ellenére nem más, mint az esendő, szűk emberi elme találmánya.

A gondolat teremtő erejét összekeveri a Teremtő gondolatának erejével. Elveszik a lényeg, elveszik az összhang mindazzal, ami több, mint minden emberi.

Aztán ott van a másik oldal: ők a szkeptikusok, a „tisztá ráció” képviselői, Descartes szellemi gyermekei. Azé a nagy francia filozófusé, aki jó 500 évvel ezelőtt a fejébe vette, hogy matematikai úton keres magyarázatot a világ működésére, és a logika eszközeivel bizonyítja be Isten létezését.

Azt hiba elfeledni, hogy a sötét középkor babonába taszított évei után ez egy hatalmas dolog volt. Mára azonban már visszas, hogy ekkora erővel uralja a világunkat. Már az retentő furcsa, hogy bár Descartes az általa felépített gondolati ívben

alátámasztott”. Amit meg tudunk magyarázni.

Aztán ha jól megmagyaráztuk, onnantól igaz. Még ha az összes, évmilliók óta bennünk élő, a természettel összhangban született tapasztalásunk mond is ellent neki. Ez tehát a másik oldal: a szkeptikus az észszerűség oldalán kardoskodik. Közben nem veszi észre, hogy szavai tele vannak fanatikus indulattal, hogy érvelési önmaga felé torzítanak.

De az a helyzet, hogy hiába ugrik egymásnak a két tábor, és hiába utálok egyformán mindkettőt, meggyőződésem, hogy a gondolat teremt.

Teremt bizony, nem is akár-hogy! Mert akármerre nézek, csak az emberi gondolkodás diadalát látom. Kétes diadalt.

Az emberi gondolat diadala, hogy sikerült meghódítani a természetet, melynek keretében beszennyeztük a légkört. Szennycsatornát csináltunk vala-

mennyiségét, hamarosan újabb vívmányként a klímánkat is sikerül felborítanunk.

Kiirtottunk egy jó kontinentnyi erdőt, és jó néhány ősi civilizációt. Gyártottunk helyette bőven mobiltelefont, amivel a gyermekkori mentális zavarok előfordulását eredményesen feltornáztuk a sokszorosára. Jól megvédtük növényvédő szerrel a maradék termőföldet, amivel a termény vitamin-, nyomelem- és összes tápanyagtartalmát a nullához közelire redukáltuk. Hogy az így előállt táplálkozási problémákat orvosoljuk – az emberi elme újabb diadalaként – csináltunk sok-sok műanyag zöldséget, gyümölcsöt. Aztán hogy még ezekkel se legyen baj, ezt is kiiktattuk az étkezésünkből. Most új kihívásként öntudatosan nézünk farkasszemet az elhízás rémével úgy, hogy a „harmadik világ” zöme éhezik.

Megtanultuk és bejártuk a mérgező aggodalmaskodást, a toxikus kommunikációt, a bántalmazó kapcsolatot.

Amit most a koronavírus kapcsán teremtünk, félelmetes példája mindennek. Hallunk idegborzoló rémhíreket, hallunk „kikérem magamnak” indulattól fröcsögő bagatellizálást. De szinte alig van higgadt helyzetelemzés, felkészítés a megelőzésre, tanács arra, hogy mit tegyünk okosan, józanul a kialakult helyzetben.

...S ha már ilyen jól látszik, hogy mi mindenre vagyunk képesek, ideje lenne tényleg elkezdni együtt gondolkodni egy jobb világ megteremtésén...

Dr. Prezenszki Zsuzsanna
pszichiáter,
„Összehangolva – Gyógyít a képzeleted!” Alapítvány
alapító tagja
www.drprezenszki.hu



valóban bizonyította Isten létezését, ma mégis a ráció uralmát köttjük a nevéhez. Azt, hogy csak az valódi, ami „objektív”, „ésszel megmagyarázható”, „logikailag

mennyi folyóból, szemétlerakót az összes nagyvárosból. Jelentősen megsokszoroztuk a szétdobált kólás- és sörösdobozokat, cigarettacsikkot, műanyag zacskók

A lelkünk (k)örül...

Az ember társas lény, szüksége van a pozitív visszacsatolásra, de egy idő után, ha az erőfeszítései ellenére nem kap dicsérő szót, elveszti a kedvet a próbálkozásra. Sokan fel sem fogják, mekkora ereje van egy dicsérő szónak, egy kedves bóknak, egy felbecslő tekintetnek, vagy egy csodálkozó mosolynak.

„Sosem leszek elég jó neked!” Ismerős a mondat, ugye? Hányszor feltesszük a kérdést, akár önsajnálatusunkban, akár haragból a másik fejéhez vágva hangos vita közben. „Mindent megtettem, mégsem érek semmit.” Fájó gondolat, igaz? Mintha szélmalomharcot vívnánk valakivel, akinek a dicséretére vágyunk, és mégsem kapjuk meg. Erőt, energiát, pénzt nem kímélve áldozatot hozunk érte szeretetből, remélve, hogy akkor megbecsül majd.

Hányan szenvedhetnek a megnemértettségtől és a szeretetlenségtől? A dicséret is éppúgy

a szeretet nyelve, mint a nagybetűs „szeretlek” vallomás. Nem kell sok hozzá: „Ügyes vagy!”, „Jól csináltad!”, „Mindent megtettél!” Két szó az egész, és máris boldoggá tettünk valakit, aki egy másik ember dicséretére vágyik.

Mi történik, ha nem dicsérünk meg valakit, méltatlanul? Az, ami velünk. Megkeseredünk, szomorúak leszünk, és szép lassan elhervadunk, mint a növény, ami nem kap vizet. Hány gyermek és felnőtt könyveli el magát pancsernek, szerencsétlennek, tehetségtelennek, mert nem kap egy dicsérő szót?

Gondoljunk csak arra, amikor belépünk valahová, és egy vadidegen azt mondja: „Milyen szép ruhája van!” Meglepett mosollyal mondunk köszönetet, majd gyakran órákig dédelgetjük az érzést.

Mindez fontos vadidegenekkel, ám még fontosabb a saját családunkkal, környezetünkkel szemben. Gyakran egy arctalan tömeg egyöntetű dicsérete is kevés, mert nincs köztük az az egy, aki igazán számítana. Gyermekünk, testvérünk, szüleink, nagyszüleink, akárki lehet az, akinek a figyelméért vért izzadunk, mégis van, hogy egy negatív kritikát kapunk tőle, és a másik ezer pozitív dicséret is kevés, hogy ellensúlyozza.

Hogy mondjuk el azt, hogy nagyon fáj? Takargatjuk vérző sebeinket, melyek szemmel nem láthatók, nyelvünk egy nagyot, hogy visszafojtsuk a keserű meg-



bántottságot, végigmarja a tokunkat az epe, veszünk egy hosszabb lélegzetet, és végül csak bólintunk szótlánul.

Hogy mondjuk el azt, mennyire megbántottak minket? Érezük az igazságtalanságot, gyakran mégsem adunk neki hangot,

günk ellenére csak a kritikát kapjuk, lassan elveszítjük a kedvet a bizonyításra. Ez mérgező kapcsolat, nem kapunk levegőt tőle, és ezért csapzott a szárnyunk, ami nem enged repülni.

Annyi tehetséges ember jár köztünk, akár iskolatársak, akár

megnyomorítjuk, ahogy szintén más bennünket. Ez egy ördögi kör, amiből csak egy módon lehet kilépni: Kezdj el dicsérni!

Csak pár példa: „Finomat főztél!”, „Szépen kitakarítottál!”, „Okos vagy!”, „Ügyesen megcsináltad!”, „Nagyon tetszik!”

Nem olyan nehéz dolog ez: szebbé tenni valakinek a napját, akinek elég egy-két dicséret egy vadidegentől, és máris sokkal szebb lesz a napja. Hogy mit kapunk mi ezért? Sokakban felmerül a kérdés, amire szintén egyszerű a válasz: egy hálás mosolyt, egy elpirult arcot, egy csillogó szempárt, aki felnéz ránk, mert észrevettük az erőfeszítéseit. Ettől sokkal többek leszünk mi is, mintha visszahúznánk valakit a negatív kritikánkkal. Ha nem találunk semmit a munkájában, vagy a teljesítményében, akkor inkább ne is mondjunk semmit, csak akkor, ha arra kérnek, legyünk teljesen őszinték, de azt is lehet finoman, kíméletesen előadni.



nem mondjuk ki, nem vezetjük le, csak csendben hagyjuk, hogy mérgezzon minket és a kapcsolatainkat.

Hogy forduljunk szeretettel valakihez, aki minden igyekeztünk ellenére csak a hibáinkat látja bennünk? Honnan van annyi erőnk, hogy hagyjuk, megforgassák a szívünkben a kést minden ilyen alkalommal? Honnan van annyi türelmünk, hogy újra és újra beleszaladjunk a pofonba, amire már előtte felvérteztük magunkat, amire számítottunk.

Mert aki miatt ezt elviseljük az bizonyára nagyon fontos nekünk. Igen ám, de ez egy idő után alapjaiban mérgezi meg a szeretetet. Alattomosan lopakodik be a szeretetlenség, a harag, a gyűlölet, ami kialakul a számunkra fontos személy és közénk. Egy idő után már kötelességnek érezzük a kapcsolattartást, nem pedig szeretetből. Ha mindig, minden sikerünk és ügyessé-

kollégák, akikre gyakran féltékenységből aggatunk jelzőket, tépkedjük a tollaikat, megbélyegezzük őket, mert valamiben mások, vagy jobbak, mint mi. Igen, és? Mi van akkor, ha valamiben tehetségesebb? A saját szomorúságunkat, figyelemhiányunkat vetítjük ki másokra, sokszor észrevétlenül, ezzel mi magunk is azokká a bántalmazókká válunk, akik minket bántottak. Haragszunk valakire, mert több dicséretet kap ahelyett, hogy mi is meglátnánk benne a szépet, és élveznénk azt. Nem látjuk az erőfeszítéseit, sebeit és fájdalmát, amiken keresztül, elítéljük ismeretlenül, ahelyett, hogy mi is megdicsérnénk, esetleg inspirálnánk. Miért fukarkodunk a dicsérrettel, és miért eresztjük bő lére a kritizálást, pocskondiázást?

Fájdalmas a tükör, amit elének tartanak ilyenkor. Mi is arra a figyelemre vágyunk, amit irigylünk embertársunktól, ezzel őt is



A dicséret inspirál, bátorít, feltölt, jobbá tesz, és kedvet hoz újabb alkotásra, bizonyításra. Csak próbáljuk ki, kezdjünk el dicsérni, és mi is jobbak leszünk, többek, mint amennyit egyébként gondolnánk magunkról. Nekünk két szó, ami másnak hatalmas jelentőséggel bír. Próbáld ki! Kezdj el dicsérni!

Ökrös Viktória

Ahol árnyék van, ott fény is

Három negatív érzelem, amelyek valójában érted, és nem ellened vannak

Érzelmek jönnek, mennek, felkavarnak, padlóra küldenek vagy éppen feldobnak, gyakran követni se bírjuk őket. Egyes érzéseinket a végtelenségig megtartanánk és fürdőznénk bennük, másoktól pedig ahogy csak tudnánk, szabadulnánk. Szomorúságot, szorongást és dühöt átélni valóban kellemetlen és nyomasztó – de biztos, hogy negatív érzéseink ellenünk vannak?

Az érzelmek gyakran tűnhetnek megfoghatatlannak és rajtunk kívül állónak, pedig valójában nem körülöttünk, hanem bennünk vannak. Különösen a nehéz érzéseink esetében tűnhet úgy, hogy csak jönnek és legyőznek minket, nincs belőlük kiút, csak várni és reménykedni lehet, hogy talán majd elmúlnak. A valóságban azonban nagyobb hatalmunk van fölöttük, mint gondolnánk – és ezt a hatalmat már azáltal is megérezhetjük, ha kicsit közelebbről megvizsgáljuk őket.

Lehet borús az ég

Milyen könnyű is lenne minden, ha állandóan boldognak, elégedettnek és kiegyensúlyozottnak érezhetnénk magunkat! Azonban ahogy az eső sem eshet örökké, úgy a nap sem süthet folyton; ahogy az ég is néha szürkévé válik és beborul, fújhatnak viharos szelek, eshet hó és zápor, úgy bennünk is feltámadhatnak olykor nehéz és kellemetlen érzések.

Az, hogy ki milyen gyakran, és mekkora intenzitással él át negatív érzelmeket, számtalan külső és belső tényező függvénye és összjátéka.

Az azonban biztos, hogy még a legoptimistább ember is érez oly-

kor reménytelenséget – a negatív érzéseink tehát nem gyengeségünk vagy kudarcunk jelei, hanem életünk természetes velejárói.

A tagadás nem megoldás

A veszteség borzasztóan tud fájni, a szorongás bénítóan hathat ránk, a dűhtől pedig fel tudnánk robbanni – negatív érzéseinktől érthető módon szeretnénk minél előbb megszabadulni, hiszen bennünk lenni – finoman szólva – nem kellemes élmény. Ráadásul vannak olyan élethelyzetek, krízisek, vagy éppen fizikai és/vagy mentális betegségek, melyek esetében jóval több negatív érzést élünk át, mint az optimális lenne. Ilyen esetekben különösen fontos az, hogy bármilyen nehéz is, de ne meneküljünk el az érzelmek elől.

A bagatellizálás és a tagadás nem megoldás – az érzelmek figyelmen kívül hagyásával és elfojtásával nem múlik el maga az érzelem, legfeljebb nem vesszünk róla tudomást. Lehet, hogy rövid távon kellemetlen, de hosszútávon jobban járunk, ha beleengedjük magunkat az érzésekbe, hiszen elengedni is csak úgy lehet őket, ha felismerjük, átéljük és megértjük őket.

Az, hogy megengedjük és át-

éljük őket, nem azt jelenti, hogy bele is ragadunk és hagyjuk, hogy eluralkodjanak felettünk. Az érzelmeknek ugyan nem lehet megparancsolni, hogy legyenek vagy ne legyenek, de befolyásolni és megszelídíteni őket nagyon is lehetséges.

Citromból limonádét?!

Todd Kashdan és Robert Biswas-Diener pszichológusok a *The Upside of Your Dark Side* című könyvükben amellet érvelnek, hogy a számunkra nehéz érzéseket túlzás és káros negatívnak nevezni, hiszen a negatív kifejezésben alapból van már egy minősítés. Szerintük az érzéseket nem lehet ennyire egyértelműen megítélni, hiszen azok nem tisztán feketék vagy fehérek, hanem jóval árnyaltabbak lehetnek.

Azok az érzések, amelyeket mi negatívnak élünk meg, nem feltétlenül és kizárólag rosszak, hanem hasznos jelzéseként is felfoghatjuk őket, melyek figyelmeztethetnek valamire, megvédhetnek minket, és segíthetnek abban, hogy jobban érezzük magunkat. Ha csak az alapvető emberi érzelmek között nézünk is körül egy kicsit, máris találhatunk három nagyon jó példát olyan, negatív címkével fémjelzett érzésekre, amelyeket ha jobban megnézünk, akár kicsivel pozitívabb színben is feltűnhetnek:

1. Félelem és szorongás

A félelem és a szorongás egy általunk fenyegetőnek észlelt ingerre adott válasz, azaz akkor jelentkezik, ha valamilyen veszélyt érzékelünk. Ilyenkor hevesebben dobog a szívünk, gyorsabban

vesszük a levegőt, megfeszülnek az izmaink, vagyis próbáljuk felkészíteni szervezetünket az esetleges támadásra és küzdelemre, vagy ha úgy ítéljük meg, hogy nem tudunk megbirkózni vele, akkor a menekülésre. Ha nem fél-nénk, valószínűleg nem maradnánk sokáig életben – nyugodt szívvel szaladnánk át a pirosan a legnagyobb forgalomban, sétál-

legyözve cselekedjünk és menjünk bele akár számunkra olyan, kevésbé komfortos helyzetekbe, amelyek persze nem jelentenek tényleges életveszélyt. Ha azonban az általunk veszélyesnek értékelt inger fenyegetését eltúlozzuk, ezzel párhuzamosan pedig leértékeljük saját megküzdési képességünket, akkor inkább elkerüljük a helyzetet, így megeshet, hogy a

fel az agresszív viselkedésre, és soha nem lehet indok és kifogás, hogy másokat megsértsünk vagy bántunk.

3. Szomorúság

Több kifejezésünk is van a szomorúságra – lehangoltság, reménytelenség, fájdalom, bánat, kétségbeesés –, melyek között árnyalatnyi különbségek vannak, de mind hasonló érzésvilágot jelölnek. Szomorúságot jellemzően akkor élünk meg, ha valamilyen veszteség ér minket: legyen az egy kapcsolat vége, egy szeretett személy elvesztése, vagy ha valamilyen célunkról, vágyunkról le kell mondanunk.

A szomorúság jelezheti, hogy időre van szükségünk ahhoz, hogy a megszokott módon, ritmusban és lendülettel folytassuk a mindennapokat. Megállásra, újragondolásra késztet, esetleg rádöbenthet arra, hogy változtatásra van szükségünk. Lehet annyira mély, hogy úgy érezzük, nem bírjuk tovább, de a krízis minden esetben egy lehetőség is, hogy erősödjünk, és újratervezzük életünket, úgy, hogy az nekünk pont jó legyen. Ha voltunk már igazán lent, akkor értékelhetjük igazán azt, milyen fent lenni: a szomorúság felnyithatja a szemünket, hogy mi is számít valójában, mennyi mindenért lehetünk hálásak, és ami addig magától értetődő volt, annak szívből tudunk örülni.

Brunner Zsanett Anna
pszichoforyou.hu

SEGÍTS, HOGY MI IS SEGÍTHESSÜNK!

Úgy érzed, ezt a cikket neked írták? Ez nem véletlen! A Pszichoforyou az olvasókról szól, és az olvasóink támogatásával működik. Ha szeretnél még sok hasonló írást olvasni, támogass minket!

<https://pszichoforyou.hu/tamogatom/>



nánk végig este egyedül egy kétes hírű környéken, vagy simogatnánk meg egy acsarkodó kutyát.

Az előbbi példák konkrét és egyértelmű ingerek, melyek valós, fizikai veszélyt jelentenek – félelmet ezekben az esetekben érzünk. A félelemhez képest a szorongás tárgya nehezebben körülhatárolható, általában a jövőre irányul, és inkább pszichés veszély esetén jelentkeznek. Egy nyilvános szereplés előtt, vagy egy új társaságba kerülve azért szoronghatunk, mert az ott tapasztaltak és a helyzet kimenetele önértékelésünkre, önmagunkról kialakított képünkre jelent fenyegetést.

A félelem és a szorongás tehát valójában biztonságban tart minket, az életben maradásunkat segíti. Önmagában nem is a szorongás érzése jelenti a problémát, hanem inkább az, ahogy viszonyulunk a kiváltó ingerhez és saját képességeinkhez.

Ha alapvetően bízunk magunkban, akkor a szorongás ahhoz tud adni egy lökést, hogy magunkat

szorongás eluralkodik rajtunk és börtönébe zár.

2. Düh

A düh annyiban hasonlít a szorongáshoz, hogy ebben is valamilyen ránk fenyegetést jelentő veszélyre reagálunk, azonban itt egyértelműen a támadás mellett döntünk. Dühvel több mindenre is válaszolhatunk: ha nem veszik figyelembe igényeinket, megsértik határainkat, érzéseinket vagy jogainkat. A düh nagy energia, és ahogy Kashdan és Biswas-Diener fogalmazza meg, önmagában se nem jó, se nem rossz – inkább az számít, mihez is kezdünk vele.

A düh mozgósítja erőnket és cselekvésre késztet, helyesen kezelve pedig segít abban, hogy kiálljunk magunkért és képviseljük érdekeinket. A düh által felismerhetjük, mire is van szükségünk, és mennyi energia rejtezik bennünk.

Fontos azonban hangsúlyozni, hogy düh és agresszió között nagy különbség van: a düh nem jogosít

Önbizalomépítés alvás közben

Minden szülő álma, hogy gyermeke boldog és sikeres legyen. És legtöbbünk, amit csak tud meg is tesz ezért, gyakran azonban ez kevésnek bizonyul. Nem olyan egyszerű szót érteni még saját gyermekünk tudatalattijával sem. Van egy módszer azonban, amivel alvás közben, minden zavaró tényezőt kiküszöbölve beszélhetünk egyenesen gyermekünk szívéhez, életre szóló pozitív változásokat generálva. Erről az igen izgalmas témáról, a SleepTalk®-ról beszélgettem a hazai bevezetőjével, Gerely Miklós hipnoterapeutával.

- Nemrégén tértél vissza Magyarországra... röviden mutasd be magadat, Miklós!

- Tíz évet éltem Új-Zélandon, aztán tovább költöztem Ausztráliába és tavaly márciusban költöztem vissza Magyarországra. Tanítóképző főiskolát, és az iparművészeti egyetem art és design menedzser szakát is elvégeztem. Később NLP Master Practitioner oklevelet szereztem Bíró Gyulánál. 2002-ben mentem ki Új-Zélandra, először nyelvet tanulni, egy fél éves nyelviskolába. Onnan nem olyan könnyű haza jönni, szép és jó hely.

- Miért mentél Ausztráliába?

- Felkérést kaptam az Ausztrál TV és Film Akadémiától, hogy ott tanítsak. Ennek az volt az előzménye, hogy 2010-ben világbajnoki címet szereztem a Nemzetközi Előadóművész Világbajnokságon, Los Angelesben. A nyolcvanas évek végétől pantomimeztem a Karsai Pantomim Rt-ben, innen az előadóművészség.

- És hipnotizőr is vagy, így kapcsolódik hozzád a SleepTalk®... Lehet mondani jó

értelemben polihisztor vagy?

- Az egészet egy mederbe lehet terelni; egy szóval kifejezni: kommunikáció. A tanítás kommunikáció, a pantomim nonverbális kommunikáció, a



szakdolgozatomat is erről írtam a tanítóképzőn, Néma színpad, szótlán katedra címmel a tanári testbeszédéről, az art és design is kommunikáció, az NLP kommunikáció, a hipnózis egy sajátos kommunikációs folyamat a tudatalattival, a SleepTalk®-ban a szülő kommunikál a gyerekkel, amíg az alszik.

- Tulajdonképpen mi a hipnózis?

- A hipnózistól félnek az emberek. Abszurd, de azt is mondták, a hipnózis nem létezik, és mégis veszélyes dolog. Hüpnosz az alvás istene, erről nevezték el az 1700-as években a hipnózist. De valójában nem alvás, hanem egy nagyon fókuszált állapot, amiben a kliens annyira csak a hipnoterapeutára figyel, hogy minden mást, még a saját gondolatait, valóságról alkotott meggyőződéseit is képes figyelmen kívül hagyni. Persze az ösztönös és erkölcsi gátak ekkor is működnek. A téves képzetekkel ellentétben, senki nem fog az ablakon kiugrani, embert ölni vagy olyan titkot elmondani, amit éberben ne mondana el a terapeutának. Sötét dolgokat, pl. öngyilkos merénylőket képezni nagyon-nagyon hosszú idő és több, mint csak hipnózis kell hozzá. Az már agymosás.

- És mi a SleepTalk® lényege?

- Lehet valaki zseni, közepes képességű vagy gyenge, de az önbizalom a lényeg. Ha közepes képességű valaki, de aktívan teszi-veszi magát az többre viszi, mint az agyában alvó zseni... A SleepTalk® abban segít, hogy a gyermek képes legyen kihozni magából a legtöbbet, bármi is legyen az a legtöbb. És ez a képesség teljesen beépül a személyiségébe és vele marad élete végéig.

- Itt nálunk kik csinálják?

- Az elején vagyunk, én tréner is vagyok, tehát képzek is konzulenseket, és konzulens is, vagyis

tanítók szülőket is a módszerre. Ugyanis a SleepTalk®-ot a szülő végzi a saját gyermekén. Ezért olyan gyönyörű és hatásos. Ez nem terápia, hanem folyamat. És csak 3 percet vesz igénybe esténként, mialatt a gyermek alszik. A világon egyáltalán nem új, Magyarországra én hoztam be. A szülőket két óra alatt megtanítjuk rá és hónapokig segítjük. Ahhoz, hogy valaki konzulensként foglalkozhasson a szülőkkel, egy nagyon komoly, féléves tanfolyamot kell elvégezni, amiben van pedagógia, hipnózis és persze maga a technika részletei...

- **Melyik a kedvenc munkád a sokféle közül?**

- A prezentálás, a tanítás. De a pantomimet is nagyon szeretem, csinálnám most is, csak kicsit el-lustultam.

- **Milyen témában szeretsz előadni?**

- A SleepTalk® a sláger. Azt is szeretem, amikor a szülőknek adom elő, azt is, amikor szakembereket képezek rá. Ez nagyon hasznos, sőt, ha lehet ilyet mondani, szép tudomány. Itt mondom el, hogy a Matrix Holistic és az Andrológiai Stúdió Kft. közös, termékenységet növelő „RevitalityBaby” programja részeként a SleepTalk® elsajátítására is lehetőséget kínálnak.

- **Nagyon nyugodt embernek tűnsz. Mi a békéd titka, Miklós?**

- Talán az, hogy nem félek a haláltól. Egyszer részese voltam egy vonatbalesetnek. A vonat, amin ültem elütött egy idős nénit. Senki nem mert odamenni hozzá, csak a barátom és én. Az élmény megváltoztatta az életem, mert ahogy ott álltunk mind a ketten ugyan azt éreztük: egy enyhe fuvallat jött, és az a nagyon erős érzés, mint amikor megérezzük, hogy valaki kiment a szobából, ahol vagyunk. Ez lehetett a pillanatot, amikor a néni lelke elszállt.

Utána nem sokkal láttuk, hogy

a néni hátára mászott egy csiga... Ilyen nem történik, ha valaki csak úgy elalszik a mezőn! A lélek eltávozott, a test tereptárggyá változott. Szerintem ez gyönyörű, nem?

- **Milyen személyes fejlődést adott neked a hipnózis?**

- Kinőttem az image-s viselkedésemet, azt, hogy „tegyek” azért, hogy szeressenek. Spontán megélem a bennem zajló érzéseket, hagyom áramolni az életet... Nem teszek görcsösen a helyzetekben való megfelelésért.

- **Miben kellett megváltoznod?**

- Az önbizalom megélésében, az önmagam elfogadásá-

ban. Például kis szerencsétlennek gondoltam magam, akit a lányok észre se vesznek. Azt hittem, önmagamért nem lehet engem szeretni, csak ha mindig úgy viselkedem, hogy kiérdemeljem azt.

- **Mit üzensz az olvasónak a hirtelen, ismeretlenül ránk zúdított vírus-járványos helyzetben?**

- A jó hír, hogy a mezőelmélet szerint, ha az emberiség 13%-a felébred, azaz nemet mond arra amire nemet kell, és igent amire igent kell, az már elég. Alapüzenetem: emberek gondolkozzatok, mielőtt bármit elhisztek!

A SleepTalk® elérhető:

www.sleepstalk.hu

Vajda Márta

A Goulding SleepTalk® módszer

Megalkotója **Joane Gouldnig**, így emlékszik vissza a majdnem 50 évvel ezelőtti kezdetekre, amikor saját gyermekén próbált segíteni:

...Michelle-t végül Cerebrál Parézis-sel (cerebral palsy), érzelmi zavarokkal, és diszpraxiából eredő beszéd elégtelenséggel diagnosztizálták, és 45-ös IQ szintet mértek nála. Úgy éreztem, hogy befeleladok az érzelmeim örvényébe...

...Az tette lehetővé, hogy kidolgozzam ezt a módszert, hogy volt két fantasztikus „mentorom”. Az egyik Michelle mostohaapja, az én drága férjem, Jim volt, aki szenvedélyesen hitt az elme erejében és kreatív képességében. A másik egy vékonyka könyv, az „Autoszugesztio” szerzője, Emile Coue.

Terveztem, alternatívák után nyomoztam, és végül eljutottam az elme legősibb törvényszerűségéhez: „**Ha el tudod képzelni, azzá is tudsz válni.**”

A módszer, melyet két éven keresztül tökéletesítettem nagyon egyszerű volt, mégis meglepően dinamikus. Megváltoztatta az életünket, és neked is segíteni fog. Valódi csodát tett a gyermekemmel. A Szeretet és Önbecsülés varázslatos ajándékát hozta el számára...

...Michelle IQ-ja még mindig csupán 45, és változatlanul meg kell küzdenie a celebrális palsy és dyspraxia hatásaival. Ám a módszernek köszönhetően, amit immár Goulding SleepTalk® szülőkknek módszernek hívunk, Michelle mély, tudatalatti szinten hisz benne, hogy őt feltétel nélkül SZERETIK, és hogy az ÉLET, BOLDOGSÁG. Az a meggyőződés, hogy az élet „OKÉ” bármiféle személyes körülmények dacára, Michelle alap világszemléletévé vált. Az a biztos hit, hogy „Én szeretem magam és Te is „OKÉ” vagy”; a mindennapi tudatát irányító legfőbb törvényszerűséggé vált. Így hátrányos helyzete ellenére is képes volt kifejleszteni egy pozitív „RENDBEN VAGYOK” hozzáállást, ami soha nem hagyja őt elcsüggedni.



REVITALITY
BABY



MATRIX
HOLISTIC CENTER

+36 30 410 1744
info@revitality.hu



www.revitality.hu

TERMÉKENYSÉG OPTIMALIZÁLÓ PROGRAM

Magyarország vezető szakorvosai segítik azoknak a pároknak a felkészülését a terhességre, akiknek eddig nem jött össze...

Miben segítünk?

- Harmóniába kerülhetsz önmagaddal és pároddal.
- Lényed egészségét aktiváljuk az egészséges működésed érdekében.
- Csak természetes anyagokat alkalmazunk.
- Hormonbarát étkezésre tanítunk.
- Szexuális élet harmonizálása.
- Segítünk visszatérni természetes testtudatodhoz.
- Szakembereink támogatásával visszanyerheted termékenységi képességed.
- Felkészítünk az örömteli szülésre.



Eredmény fog születni belőle...



1%

Itt mindenki
egészségére válik!

Adószám:
19009557-2-43

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

rakellen.hu

Nagyjaink életigenlése

Az élővilág zsoltárosa

Fekete István

„Az író nem lesz, az író születik. Különös belső kényszer, ami hajtja az írókat, hogy mondanivalóját papírra vesse.” – Fekete István

„Benne nem csalódsz. Nem beszél, hát nem is hazudik, nem ígér, mégis odaadja mindenét, nem szól, mégis többet mond, mint amit valaha ember mondott.” – Fekete István

Igen, mint az utóbbi idézet is rámutat, állatok bőrébe bújva mesélt életről, szerelemről, halálról. Jókai mellett legolvasottabb írónk, megkockáztatjuk, hogy nem véletlenül. Sokan könyvelték el ifjúsági írónak, holott csak a gyerekek lelkét nagyon értette. Fekete Istvánra emlékezünk, mert ez évben lenne 120 éves, az íróra, aki nagyon szerette az erdők és a mezők élővilágát.

Életigenléséről

Méltán van helye életigenlő nagyjaink díszes kompániájában, hogy „indiánul” fogalmazzak, - s ez rá különösen illik – az örök vadászmezők téli berkeiben, fényoázisaiban. Ez a vadászmező már nem a bűnbeeséstől bomlott ökoszisztéma egyensúlyát fenntartó jótékony öldöklés tere, hanem egyfajta felelős elejtés, ahogy Ádám nevet adott az állatoknak, vagy ahogy a tanítványok emberhalászok lettek. És ott már neki prédikálnak a menynek jószágai, mintahogy nekik prédikált Szent Ferenc.

E sorok közt stílszerű életigenlését firtatnunk, ami a természet, a táj, a falu és persze benne az ember szeretetében nyilvánul meg.

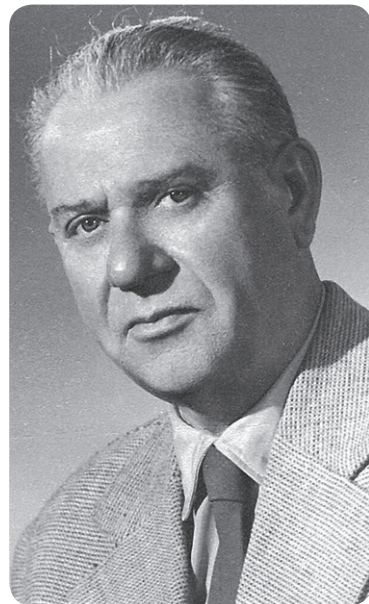
Regényeinek, elbeszélései-

nek hatására „olyan érzés támad bennünk [...] mintha ismeretlen, csodálatos világban járnánk, amelyben még érvényesek a szépség, a jóság törvényei, s amelyben érvényesül az az egyszerű igazság, amelyről Jézus szólt példabeszédeiben” – Rónay László egy elbeszéléskötete elé írt méltatása ez. Jellemző teljes írásművészetére az a naivnak is nevezhető optimizmus, életigenlés és -elfogadás, ami leginkább a mélyen vallásos emberek sajátja, annak ellenére, hogy a rettegett államvédelem, az ÁVO megkínozta.

Ennek fényében az ünnepi témájú elbeszélések világlátásáról se feledkezzünk meg. Sinkó Ferencet idézzük a sok kiadást megért *Régi karácsony* novelláit záró írásából: „Varázslatos az ő vi-

lága. A szegénység és a szépség betlehemi csillaga ragyogja be útjait, tájékait, a nádtetős házak fehér falait, még a kamrákat és az istállókat is. Az angyalok éneke hol hallhatóbban, hol halkabban, de szüntelenül szól visszhang és kíséret gyanánt a természet minden hangja, nesze, s minden ember szó mögött.”

Életműve mintha az ünnepi zsolozsma kantikumához, A három ifjú Sidrák, Misák és Abednégó énekéhez csatlakozna, úgy zengi a dicséretet: Áldja



az Urat az Úr minden műve, dicsérje és magasztalja örökkön örökké! ... Áldjátok az Urat, nap és holdvilág; áldjátok az Urat, égi csillagok! Áldjátok, záporosó és harmat, áldjátok, ti, viharok, áldjátok, dér, fagy és nagy hideg, jég és hóesés, éjék és nappalok, hegyek és halmok! Áldjátok az Urat égi madarak, vadak és háziállatok! Áldjátok az Urat, ti, emberek fia! (vö. Dán 3,52–82)

Életrajz

A Somogy megyei Göllén látta meg a napvilágot; egyik őse a nagy francia forradalom menekültje, dédnagybátyja Damjanich János honvédtábornok, aradi vértanú volt. 1917-ben besorozták katonának, a hadiérettségit követően tartalékos tisztí iskolába került, végleg csak 1926-ban szerelhetett le.

1923-ban felvették a debreceni Gazdasági Akadémiára, ám az Alföldön nem érezte jól magát, végül Mosonmagyaróvárra vándorolt. 1926-ban Bakócán lett gazdasági, majd feleségével Ajkára költözött a holland származású földbirtokos, Nirnsee Ferenc birtokára.

Tehetsége, szakmai felkészültsége nyomán fellendült a birtok: tejüzemet szervezett, búzavetőmagot nemesített, az irányításával tenyésztett merinói kosok számos díjat nyertek. Jutott ideje az írásra is, vadászattal kapcsolatos cikkeit a Kittenberger Kálmán szerkesztette Nimród közölte, novelláit az Új időkben jelentek meg.

Sikerek papír alapon, mozgóképen

Gazdasági sikerek ide vagy oda, Fekete István mégis pályát módosít, teljes bedobással, csak írásra adja fejét. 1936-ban az Országos Gárdonyi Géza Irodalmi Társaság pályázatára küldi be A koppányi aga testamentuma című történelmi regényét, amelyet meg is nyer. A regény filmváltozatát – amely Zsurzs Éva rendezésében készül, s a Magyar Televízió első színes filmje –, 1967. december 21-én mutatják be, egy évvel megelőzve az Egri csillagok filmváltozatát. Mindkettő hatalmas siker, máig állandóan játszott darabja a tévécsatornáknak. 1939-ben megírja a Zsellérek című regényét, amelyet

a Királyi Magyar Egyetemi Nyomda pályázatára küld be, s 193 munkából szerzi meg a háromezer pengős eső díjat. Öt év alatt hét kiadást él meg, a kommunisták szemében viszont vörös posztó, az állmvédelmi hatóság börtönében szinte halálra verik. A kommunisták ugyanis nem viselik el, hogy nem a hivatalos történelemszemlélet jegyében mu-

Állatmesék „szárazföldön, levegőben”, azaz könyvben, filmvászonon

Az 1945 után hatalomra került kommunisták szemében kezdettől fogva szálla volt, s csakis a szerencsének és az akaraterejének köszönheti, hogy életben marad. Szeme és veséje tanúskodik az ÁVO brutalitásáról, 1949-ben mint reakciós elemet



nyelvi be a Tanácsköztársaságot. Tagja lesz a Kisfaludy Társaságnak, állandó szerzője a Herczeg Ferenc szerkesztette Új Időknek, s ekkor ismerkedik meg a filmmel, a dr. Kovács István című forgatókönyvből készült felvidéki felhangú filmje hatalmas siker, elkészül a Hajnal Badányban filmváltozata is Aranypáva címmel, ugyanekkor plágiummal is megvádolják, így a Páger Antallal és Karády Katalinnal Bánky Viktor rendezésében tervezett A túlsó part, illetve a Névtelen katonák című forgatókönyvei nem is kerülnek filmvászonra. A Magyar Színházban mutatják be a Hajnalodik című színdarabját, amit több mint százszor játszanak.

nyugdíjazzák. Innen kezdve kizárólag az írásnak él, s állati álarok bevetésével regél rólunk, emberekről. Csí, Kele, Hú, Vuk, Bogáncs, Cönde, Ci-nyi – s számtalan további állati hős, valamint az ötvenes-hatvanas években megjelenő novellás kötetek, amelyek megannyi emberi történetet mesélnek el. Mintegy tízmillió eladott kötet, fordítások 14 nyelven, az olvasók hihetetlen szeretete halála előtt és után, a Fekete István Társaság létrejötté bizonyítja írói géniuszát, jelentőségét – egyedül a hivatalos irodalomtörténet képtelen érdemeihez mértén tudomást venni róla. Megírja a szarvasi arborétum történetét, ahogy a

nagy Afrika-vadász, Kittenberger Kálmán regényes életrajzát is. Az ötvenes években ismét felfedezi a film is, 1958-ban Fejér Tamás megrendezi még fekete-fehérben Makláry Zoltánnal a főszerepben a Bogáncsot, s ő az, aki filmre viszi minden idők egyik legnagyobb filmsikerét, a Tüskevárat, Seregi Zoltánnal, Bánhidi Lászlóval, Zenthe Ferencsel. S ő készíti filmre Fekete István életrajzi regényeiből (Csend, Ballagó idő) is 1975-ben, már az író halála után, amelyben a magyar színházas legnagyobb legendái vállalnak szerepet. Őze Lajos, Tolnay Klári, Siménfalvy Sándor, Bihari József, Juhász Jácint, Horváth Sándor, Makay Margit mellett élete egyik utolsó szerepét alakítja Latinovits Zoltán.

De filmvászonra kerül a Kele (1992-ben Puszt Tibor rendezésében A golyák mindig visszatérnek címmel), a Lutra (1986-ban Hárs Mihály rendezésében), ahogy 2012-ben Balogh György ismét filmvászonra viheti immár színesben a Tüskevárat is, amelyben Tutajost a Sorstalanságból megismert Nagy Marcell alakítja, Matula bácsit Kovács Lajos,

de láthatjuk a filmben Eperjes Károlyt, Pogány Juditot, Molnár Piroskát és Rékasi Károlyt is. S akkor még nem beszéltünk a Vuk

robbantott, amit valami célra fel nem használhatott, és minden öreg fát már régen kivágatott, akkor már késő lesz siránkozni a



rajzfilmváltozatáról, mely Dargay Attila munkája 1981-es keletkezése óta a Macskafogó mellett a másik legnézettebb rajzfilm klasszikusunk.

Csak az úgynevezett kánon képtelen máig méltán elismerni

Ifjúsági író volt? – ugyan már! Az elsők között hívta fel a figyelmet a környezetrombolás végzetes veszélyeire. „Ha majd az Időben eljön az a korszak, amikor az ember minden barlangot szét-

megbillent természeti egyensúlyon, amelyet helyreállítani sem atombombával, sem mindentudó elektronikus gépekkel nem lehet” – írja az 1966-ban megjelent Hú című regényében.

1990 óta is folyamatosan jelennek meg a regényei és a hagyatékban maradt munkái, köszönhetően a Fekete István Társaságnak, Gáspár Jánosnak, Horváth Tibornak és Sánta Gábornak. A társaság tartja a kapcsolatot az író nevét viselő alapiskolákkal is és őrzi és anyagi lehetőségeihez mérten közkinccsé teszi Fekete István hagyatékát.

„Hallgatom a szívem. Ha majd egyszer megáll, és elszakad a testemtől az, ami én vagyok, lehajlok még egyszer, és megcsókolom a szívem; megcsókolom, mert szeretett engem és szerette az egész világot. Jól tudom: a fényt a szemem itta, a dalt a fülem fogta, a simogatást a kezem érezte, szép utakon a lábam vitt, és a gondolatok a fejemben születtek, mint az ég távoli villódzása, de mindezt a szívem gyűjtötte össze, és belőle lett minden, ami Szeretet” – írja a Ballagó időben.

Batári Gábor



Nagybolygó a humor világának egén, aki „bolond is lett volna normálisnak lenni”

Hofi Géza

Bár csak kisbolygót neveztek el róla. A címben foglalt, Hofitól származó idézet pedig egész pontosan így hangzik: „bolond is lennék normálisnak lenni”, a nagy előd Karinthy Frigyes, „humorban nem ismerek tréfát” kvázi szlogenjére hajaz. Talán oximoron-nyanúsága miatt, ja, hogy mi az oximoron, – hogy pindurkát okoskodjak, a tudálékoskodás bizonyára Hofinál nem aratna teljes sikert – két egymást kizáró, egymásnak ellentmondó fogalom összekapcsolása.

1936. július 2-án jött közénk, és 2002. április 10-én ment el Hofi Géza humorista, Molnár Gál Péter felvetésében: népképviselési komikus, bohóci népszónok. Csúpan néhány méltatásai, jutalmi közül: kétszeres Jászai Mari-díj, érdemes és kiváló művészi cím, Karinthy-gyűrű és a Kossuth-díj. Tagja volt a Halhatatlanok Társulatának, rendelkezett Kőbánya és a Terézváros díszpolgári címével, és nevére keresztelték, íme: az 180857 Hofigéza (ideiglenes jelöléssel 2005 HG,) kisbolygót.

Életigenléséről

Erről legszebben, leghitelesebben özvegye, Hofi Ildikó tud beszélni: „Sokszor a mai napig úgy lépek be a lakásba, mintha ő várna rám. Olyan elementáris hatással volt rám férfiként, hogy nem tudom elveszíteni”.

A kolosszális nevetető génius utolsó napja is méltón telt nevéhez, életöröme, humora, mókázó kedve, szellemessége, egyszerűen életigenlése az utolsó pillanatig sem hagyta el. Hofi ha-

lála előtt még Visegrádon is jártak, nyaralót néztek, és kedvenc éttermükbe is betértek.

„Nem pihent aznap, barátokkal telefonált. Sokan utólag azt mondták, biztos így búcsúzkodott, de korábbi egészségi panaszai dacára nem volt rosszul. Másnapra elaludt, addig bírta a

levelet kaptam, hogy miért nincs látványos, szép sírja. Sokan kérleltek, megkérdőjeleztek, többen még hozzá is járultak volna egy méltó emlékműhöz. De a temető vezetője jelezte, hogy egy ideig ne emeljek sírkövet, mert be kell állnia a földnek, besüllyedhetett volna. Ekkor értettem meg, hogy Géza nemcsak az én halottam, hanem mindenkié.

Rendszeresen járok a sírházhoz, de kétszer nem talállok semmit sem ugyanúgy. Sokszor a rajongók tartják rendben, rendezkednek, leszedik az elszáradt virágokat, vagy gesztenyéből szívecskét raktak a sírjára, ami elképesztően megható.”

Művészi pályáive

Színész akart lenni, de a színművészeti főiskolára nem vették fel, így Rózsahegyi Kálmán színiiskolájába járt Mécs Károllyal, Sas Józseffel, Sztankay Istvánval, Szuhay Balázssal. 1960-ban szerződtette le Szendrő József, a debreceni Csokonai Színház igazgatója, akitől a Hofi nevet kapta. (Talán akkoriban Latino-vits is ott lépett színpadra). Pa-



szíve. Az emléket kutya kötelességem őrizni, ennek fontosságát a sírjánál értettem meg leginkább. A temetés után számtalan

ródiáival társulaton belül olyan sikereket aratott, hogy visszaköltözött Budapestre, és az Országos Rendező Iroda (ORI) en-

gedélyét megszerezve kezdett fellépni. Az országos ismertséget az 1968-as szilveszteri rádióműsorban elhangzott táncdalfesztivál-paródiáival érte el. 1967-ben, az ORI szervezte *Halló! Itt a Balaton!* műsorban volt először közös száma Koós Jánossal, akivel később saját show-t készített, a *Megalkuvó macskák* című rajzfilm pedig nagy sikert aratott.

„Nekem soha nincs ötletem, nem is akarom, hogy legyen. Kit érdekelne, ha arról beszélek, ami engem érdekel. A számaimból észrevehető, hogy engem mindig az foglalkoztat, ami másokat, a tömeget. Arra törekszem, hogy ha lehet, még aznap vagy legkésőbb másnap reagáljak. Ehhez nem kell más: úgy kell élni, mint a többi ember. Nem művész úr akarok lenni, hanem Hofi.” (1970)

A Mikroszkóp Színpad tagja volt 1969 és 1982 között, itt kezdte el a politikai kabaré műfaját az *Építem a csatornámat* című esttel. 1983-tól a Madách Színház Kamaraszínházában játszotta évről évre megújuló, önálló estjeit – amelyekben állandó alkotótársa volt Malek Miklós zeneszerző –, e fellépéseit lemezen is kiadták, tévékamerák is rögzítették. Első itteni estje, a *Hofélia* 500-as szériát ért meg, az *Élelem béré*t több mint 1500-szor játszotta.

„Úgy gondolom, nincs önbizalommedzőbb tréning a félelem és gyávaság legyűrésénél. Egy volt kőbányai vagány nem engedheti meg magának, hogy megijedjen. De egyébként is a továbbfejlődés követelménye, hogy mondanivalóm kifejezése érdekében egyre több eszköz birtokbavételére tegyem képessé, alkalmassá magam. Szerintem ez is a megújulás címszó alá tartozik.” (1981)

Ahogy látta őt...

... **Horváth Ádám rendező:** „Jelenség volt. Érzékenyen figyelte

a világot, semmi sem kerülte el a figyelmét. S míg nap mint nap telt házzal ajándékozta meg a színházat, egy ország várta izgatótan, milyen lesz Hofi szilvesz-

azzal a mozdulattal, körülbelül megvolt, hogy mit mond, de egy picit változtatott. Na, ezt Hofi tőkélyre fejlesztette ki. Hát, egy fantasztikus nagy ember volt,



tere a képernyőn. Mert az mindig új volt, mindig naprakész, mindig tökéletesen kidolgozott. Előre pontosan kiszámított, rögtönzésnek ható poénjai mellett a késleltetett csattanók, sőt, a két-háromszorosan késleltetett hatások tömegével operált. Mindezt hihetetlen könnyedén tette, a hatalmas test szinte lebegett, világszínvonalon énekelt és balett-táncost megszegyenítően táncolt.”

... **Kerényi Imre rendező, a Madách Színház egykori igazgatója:** „Ő feltalált valami minőséget, ami szerintem a magyar kabaré-színházművészetbe bele fog ivódni, ahogy a lababárság is benne van. (...) Kellér Dezső mindig kijött a függöny elé, ugyan-

egy legenda, egy élő legenda, és mindig visszajött a színpadra, bármilyen betegsége volt, bármilyen problémája volt.”

... **Felesége, Hoffmann Ildikó:** „Nagy rajongója voltam Hofinak. Hoztam magammal gyermekkoromból az iránta való tiszteletet, hiszen édesapám a fülére szorított hordozható rádiójából is őt hallgatta. Szüleim Hofi minden lemezét megvették, és mindig nagyon vártuk a televízióban a szilveszteri műsorát, majd hetekig arról beszélünk, hogy mit mondott Hofi. Főiskolás koromban lehetőségem adódott, hogy lássam színpadon, de megbetegedtem, nem tudtam elmenni az előadásra. Évekkel később egy téves telefonhívás-

nak köszönhetően ismertem meg. Bő fél órát beszélünk, majd úgy váltunk el, hogy meghívott az előadására. Elmentem, és attól kezdve együtt maradtunk... mint a mesében.

Sokévi harmonikus együttélés után egy vacsorára érkeztünk, ahol a semmiből egy anyakönyvvezető lépett az asztalunkhoz, én pedig Hofinéként távoztam azon az estén. (...) Néha zárkózott, de mindig humoros volt. Idegen környezetben nehezen oldódott fel, de ismerős közegben nyílt, barátságos volt. (...) Szerintem nincs olyan, aki megfejthetné Hofi zsenialitását. Csodálatos tehetség volt. Azt mondta egyszer: tehetség csak akkor van, ha jó helyről pottyantunk ki. Gyakran nézek Hofi-felvételeket. Beledöglök, de imádom nézni. Nagyokat röhögök a poénokon, és közben zokogok..."

... **Legát Tibor, újságíró:** „Hofi kizárólag abban a korszakban válhatott azzá, akivé. De nem azért, mert engedélyt kapott rá, hogy szólhasson a néphez, hanem mert feltételezhetően ő is – mint ahogy a kisember, akit megszemélyesített – hitt a létező szocializmusban. Különből miért nyilatkozta volna 1977-ben a következőt: „Emlékszem még azokra az időkre, amikor úgy jöttek el az emberek nézni a műsoromat: gyertek el, a műsor fél kilenckor kezdődik, tízre megdöntik a rendszert. Ma pedig hányszor látom, hogy büszkélkednek az emberek, hogy nálunk van ilyen.” Valószínű, hogy soha nem volt „rendszerellenes”. A poénok forrása az a nyilvánvaló szakadék volt, ami a hivatalos állítások és a valóság között tángott. Arra viszont biztosan nem gondolt, hogy menjünk ki az utcára, és csináljunk forradalmat. Ha csak szimpla népszórátkoztató lett volna, el kellett volna

tűnnie a rendszerváltás idején, de – ha dühösebben és elkese-redebben is – ő mostanság ugyanolyan zseniálisan láttatta a visszasságokat, mint korábban. Miután világossá vált, hogy a szólásszabadságtól, a demokráciától a kisemberek hétköznapi gondjai nem változnak meg, és persze az, hogy a hülyeség is bőven megmarad, nem volt nehéz dolga.

...**Havas Henrik:** „Hofi Géza olyan, mint a legjobb pörkölt, izletes és tökéletes”.

Pályája a rendszerváltás után is töretlen

Hatvanadik születésnapja alkalmából, 1996-ban a Magyar Köztársasági Érdemrend Tisztikeresztjével tüntették ki, 1998-ban Kossuth-díjat kapott. 2002-ben Pro Cultura Urbis díjat vehetett át, amelyet több évtizeden átívelő töretlen művészi

Sikere a rendszerváltást követően is töretlen maradt, műsorainak hangvétele és stílusa, egyéni humora mit sem változott, intézménnyé vált. Pályatársai szerint egyetlen szakmai besorolás sem érvényes munkásságára, ahogy mondták, foglalkozása egyszerűen: Hofi. Számos aranylemeze jelent meg, a Rádiókarabé szilvesztereinek állandó résztvevője volt. Kiemelkedő sikerének titka a közönséggel való szoros kapcsolat és a közélet eseményeinek kíméletlen kifigurázása volt. Poénjai minden generáció számára szállóigévé váltak.

Az egyetlen törés; halála

Égészégi állapota a kilencvenes évek második felétől fokozatosan romlott, átesett egy szívinfarktuson, egy szemműtéten, ám amint egészsége engedte, színpadra lépett. 2002 februárjában még visszatért a világot jelentő



pályájáért, jellegzetes figurái megteremtéséért, különleges egyénisége és a sajátosan magyar humor sikeres ötvözéséért ítélték neki. Több könyv is készült a közreműködésével, és született róla, legutóbb Hofi megmondja címmel, amelyben örök érvénnyel bíró emlékezetes mondatait, bon mot-it gyűjtötték össze.

deszkákra, és még két hónapot játszott április 10-én bekövetkezett haláláig.

Hofi Gézát a Farkasréti temetőben helyezték örök nyugalomra, emlékét egy, a Nagymező utcában állított szobor is őrzi. Rádiós és televíziós felvételeinek újra játszása egyfolytában bizonyítja, hogy Hofi töretlenül népszerű és aktuális. **Batári Gábor**

Varjak után lepkék tánca

Orvos-igazgató, vérbeli orvos, aki mindig is az akart lenni, egyszer csak írni kezd. Dr. Illés Krisztina pár éve szavakkal is gyógyít. Lelket. Merthogy hiszi az egészségmegőrzésnél, a betegségmegelőzésnél az nagyon lényeges. A Varjúikrek és a Lepketánc Zoé könyve megjelenése apropóján beszélgettünk.

- **Hogyan kezdte írni?**

- Egy vasárnap este otthon ültem, szörföztem a neten, és találtam egy történetet, ami be-szippantott. Olyan érzésem volt, hogy engem is érint. Belesajdult a lelkem. Két nappal később hazafelé menet hirtelen rám tört egy érzés - pontosan tudom az idejét és a helyét is: kedd este történt a Boráros térnél a hídra történő felhajtás előtt - hogy erről könyvet kell írnom. Hazamentem és leültem írni. Kinyitottam a laptopot, és leírtam a címét: Kapcsolódások és vonzódások. Meg kell jegyezni, ez az egyetlen könyvem, amelyiknél a címet írtam le először. Aztán a cím után következett a könyv.

- **Úgy egy ültő helyedben?**

- Nagyjából két hét alatt. Kezdődött azzal, hogy napi húsz órát voltam talpon, annyira feszített a történet. Jött néhány álmom is ebben az időszakban. Ez azért érdekes, mert én ritkán emlékszem az álmomra ébredés után. Húsz évesen egy hajnalban megálmodtam a nagyanyám halálát. Ez volt az első. Váratlanul halt meg, mi úgy tudtuk, egészséges. Éjszaka került kórházba és hajnalban meghalt. Erről az álomról hosszú időre megfeledkeztem. Sokkal később volt egy másik álmom, ami nagyon érdekes volt. Egy történet, ami nem fejeződött

be, mert felébredtem. Aztán az írással egy időben egymás után voltak álmaim.

- **Ezek az álmok konkrét sztorik voltak?**

- Nem. Először azaz ember állt velem szemben álomban szótlánul, akiről az első könyvem



szól. Aztán volt még néhány álmom utakkal, állatokkal kapcsolatban. Az ember ilyenkor egy kicsit megrezdül, különösen, ha nem egy álmodó típus. És azt is fel kellett dolgoznom, hogy írtam egy könyvet. Mondhatni, terven kívül. Később a semmiből versek születtek. 2017 nyarán jött egy üzenet értékű vers. Az volt az utolsó. Azóta nem érzem, hogy verseket kellene írnom.

Valaki azt mondta nekem, megnézné ezeket a verseket. Mondtam, inkább ne, rosszak. Azt válaszolta, hogy nincsenek rossz versek. Hát vannak, ezt én bízást mondhatom. Ilyen történetek közben persze megfordul az ember fejében, hogy ki is ő és hogy mi is ez a történet valójában? Különösen akkor, amikor korábbi írói tehetsége csak a zárójelentések megírására korlátozódott. A történethez hozzátartozik az is, hogy közben megváltoztam. Az órangyalom abban az időben sokat öregedhetett, mert különös dolgok történtek velem. Például volt egy váratlan balesetem a Haller utcánál. Már az is valószínűtlen volt, hogy hétfő reggel én állok egyedül a piros jelzésű lámpánál és körülöttem a sávok mind üresek. Ember is alig volt a villamos megállóban. És akkor hátulról mintegy hatvan kilométeres sebességgel a kocsimba vágódott egy nagy Renault. Az én kis Suzuki Swifttem kicsit megtört, a balesetet okozó hölgy vadonatúj, nagy kocsija pedig totálkáros lett. Elég furcsa volt. Azóta sem értem, hogy nem vette észre az én autóm és miért nem került ki. Hiszen hely az volt bőven. Ebben az időben sok érdekes emberrel találkoztam. Leültek beszélgetni, meséltek történeteket. Én pedig elkezdtem másképp látni a dolgokat...

- **Bátorság vagy éberség kell a spontán helyzetek meglérésehez?**

- Mindkettő. Nálam nagyon működik a szenzitivitás. Kórházi munkám során gyakran megéreztem akár éjszaka is, ha va-

lamelyik betegem rosszul volt. Sokszor ajándékot is így vettem. Érzésre. És mindig bejött. Így akadt a kezembe 2017 karácsonyán egy könyv. Megtetszett, hogy szürke a borítója. Megvettem. Ebben a könyvben hivatkozott a szerző dr. Stevensonra. Ez a név felkeltette a figyelmemet. Utána olvastam, ki is ő és mivel



foglalkozik. Nagyon érdekes dolgokat találtam róla, amik elgondolkottattak. Az első könyvben sok mindenről írtam, többek közt arról, hogy mit gondolok az zenéről. Vélem, hogy a zene legális drog. A zene gyógyító rezgéseket kelt bennünk.

- Első könyv...

- 2018 nyarán az Angelika környékén sétáltam valakire várva, egyszer csak egy varjúfióka repült el a fejem felett, riadtan kárálva. Sehhol a környéken egyetlen varjút sem láttam, így biztos voltam benne, hogy elvesztett varjúfióka lehetett. Iszonyú kellemetlen zajt tudnak csapni, na gondoltam erről lehetne egy regényt írni.

- És megértetted, hogy mit kárált negyedórán keresztül, azt írtad meg?

- Nem, sajnos nem értem az állatok nyelvét. De az ihletet ő

adta. És, hogy ne legyen magányos kiutaltam neki egy testvért. Így született meg a Varjú ikrek története című könyv. Néha könnyesre röhögtem magam, amíg írtam. Bekapcsoltam a zenét, leültem és folyt, csak folyt a történet...

- Szép grafikák vannak benne...

- A rajzokat egy grafikus ismerősöm csinálta. Tetszett neki a történet, hát megrajzolta. Gyereknek való rajzok, úgy gondolom. Felmerült a kérdés, hogy miért pont a varjak, mert azok nem a legkecsesebb testű, legcsinosabb csőrű madarak. A szépség szerintem relatív fogalom. Van, akinek a varjak nagyon is szépek külsőleg is. Gondold csak meg, frakkjuk van, a szürkéknek dalmánya, két lábon járnak, nagyon emberszerűek, nagyon okosak, rekord hosszú életűek.

Szóval bennem fel sem merült, hogy nem szépek, vagy érdektelenek, csak akkor amikor egyik ismerősöm megkérdezte, miért pont róluk írtam? Ugyanő mondta úgy fél év múlva, másként nézek rájuk, amióta olvastam a könyved. És hozzátette, beszélgetek velük a parkban, séta közben. Szerintem ez a legnagyobb elismerés.

- Hogyan született meg a Lepketánc?

- 2019 nyara volt, éppen elkészült az Álomkövek. Gondoltam magamban, annyi mindenről lehetne írni és sok mindenbe bele is kezdtem. Aztán így fohászkoztam, édes Uram, ha én jó úton járok és az első könyvet oda kell adom, akinek írtam, kérlek, akkor adj egy új témát nekem! Ha rossz úton járok, akkor ne adj semmit, majd elfelejtem az írást.

- És jött ihlet?

- Képzeld el, órákon át nem történt semmi. Aztán a legprózaibb háztartási munka

közben egyszer csak megfogalmazódott: egy tehetséges zongorista lányról kell írnom, akit a lepkék tanítanak meg pontosan zongorázni.

- Neked ezek a könyvek terápia célúak, a könnyek egyfajta lélekkiürítés?

- Nem, nem! A könyveimnek mondani valójuk van. Mindegyik a szeretetről szól, csak másképp. Amikor írok, hallgatom a zenét, és egészen mélyről jönnek az érzelmeim. A zene különös hangulatot ad, rezgés, ami bennem tovább rezonál. Azt gondolom, hogy nincs jó vagy rossz zene, csak zene van. Az egyik megérint, a másik nem. Az egyik magával ragad, a másik nem hat rám.

- A mai kor emberének, mennyire van arra igénye, hogy megszólítsa mélyen a művészet?

- Ez nagyon sok mindentől függ. Kezdvé onnan, hogy valaki hol él, milyenek az életkörülményei. Mindenkit más érint meg. Sokan megelégszenek a felszínes ponyvaregényekkel, a naplementés festményekkel. Ezeket könnyebb befogadni, mint egy elgondolkodtatásra készítő történetet, verset, zeneművet.

- Íróvá válni lehet vagy születni kell arra?

- Biztos van, aki már gyermekkorában érzi, írónak született. Én nem sorolom közéjük magam. Nem akartam királykisasszony lenni, de még vadakat terelő juhász, tűzoltó és katona sem. Biztos voltam benne mindig, hogy orvos leszek és az is lettem.

- Mi vonzott az orvosi létben?

- Fogalmam sincs. Sokat jártam orvoshoz a gégszetre gyermekkoromban, sokszor volt középfülgyulladásom. Lehet, hogy ez is hatott, úgy érzem csak úgy jött sziklaszilárdan, hogy én orvos leszek.

- Orvosként gyógyítasz, az írás a prevenció?

- Az orvos a beteg embert gyógyítja az írás a még nem beteget. Legszívesebben gyógyítónak hívnám magam, ha nem lenne pejoratív felhangja, szóval az orvosi tudásommal a beteget gyógyítom, a könyveimmel az olvasóközönséget.



- Félnék az emberek a mostani új vírusok, járványok miatt?

- Az emberek egy része az internetről gyógyítja magát. Talál valamit és azt gondolja, megtalálta a betegségét. Pedig

ez a legritkább esetben van így. Az internethasználó generációnál nyomon követhető ez. A Covid-19 esetében nagy a bizonytalanság. Láthatatlan ellenség. Az emberek egy része nem hisz a vírus létezésében, míg mások igyekeznek minden óvintézkedést betartani.

- A komplementer gyógyá-

kapcsolatban. Gyakran úgy vélik, dönteniük kell közöttük. Ritkán találkozom olyan esettel, ahol a kétféle gyógymód jól összehangoltan, egymást kiegészítve kerül alkalmazásra.

- Az egészségügyi vezetésben nőként milyen részt venni?

- Őszintén, ezen sosem gondolkoztam. Feladat van, amit el kell végezni, akár nőként, akár férfiként. Sosem éreztem, hogy hátrányosan megkülönböztetnének azért, mert nő vagyok. Az egészségügy átalakulóban van, ami nem baj. A prevenciót tartom a legfontosabbnak. És ezen a téren van még mit tenni...

- A három éned közül melyik a kedvenced: a gyógyító orvos, az orvos-vezető, vagy az író?

- Nem szoktam ezt elemezni, annyi mindent kell csinálni. Minden feladatnak örülök. Végzem, amire szükség van. Nekem ezt olyan gyönyörűen intézik az égiek, szokták mondani, hogy a sors kegyeltje vagyok. Ha elolvasod az életrajzom, nem derül ki a korom. Egyrészt azért, mert hiú vagyok, másrészt meg azért, mert az ember kora nem az évek számában mérődik, hanem az aktivitásában. Én az utolsó pillanatig vetek, alkotok.

- Milyen ma nőnek lenni?

- Orvosnak és nőnek lenni egyaránt nagyon sok lemondással jár, főleg ha megpróbálsz jól csinálni.

- Mi az életigenlésed?

- Mindig azt kívántam, hogy segíteni tudjak másoknak... Méretlenülül hálás vagyok a Sorsnak, hogy megadatott orvosnak lennem. És talán még hálásabb, hogy egy új út nyílt meg előttem, az írás útja. Szeretem és élvezem.

Vajda Márta

*Lepketánc – I. Zoé könyve
megjelent 2020. augusztus 13-án.
Kapható: a Líra, a Libri, a Pult és a Kello boltjaiban*

A sorsformáló 9 + 1 hónap

A magzati kor és a születés hatása az életút alakulására

Gyermekkorunk tapasztalatai meghatározó befolyással bírnak személyiségünk, kapcsolataink és egész sorsunk alakulására. Sokak számára hihetetlennek tűnik, hogy ez a rendkívül érzékeny, fogékony időszak nem a születéssel kezdődik, hanem már az anyaméhben töltött hónapok is jelentős hatást gyakorolnak a későbbiekre. Orosz Katalin és S. Nagy Zita szerzőpáros könyve azt a kérdést járja körbe, hogy miként formálják karakterünket, életünket ezek a korai tapasztalatok, s miként gyógyíthatjuk célzott lelki munkával az ekkor bekövetkezett sérüléseket.

A szerzőkről

Orosz Katalin klinikai szakpszichológus, terapeuta, a transzperszonális pszichológia irányzatának egyik legnevesebb hazai képviselője. Mivel terápiás munkája során számos alkalommal tapasztalta meg a születés és a magzati kor traumatikus eseményeinek érzelmi akadályozó

hatását, kialakította saját módszertanát a születési élmény pszichoterápiás feldolgozására. A szakmai vezetésével létrehozott Perinatus Alapítvány a magzati lét, a várandósság és a szülészülés pszichológiai hatásait kutatja, és a témában önismereti csoportokat szervez.

Dr. S. Nagy Zita általános ne-



uropszichológus, egyetemi adjunktus. Az ELTE Pszichológiai Intézetében kutatja és tanítja a perinatális időszak személyiségfejlődést meghatározó jellegzetességeit. Az Országos Orvosi Rehabilitációs Intézetben végzett neuropszichológiai terápiás munkája során tíz éve kíséri agykárosodást szenvedett emberek „újjászülésének” folyamatát. A Perinatus Alapítványnál felnőtt egyéni terápiákat tart, önismereti csoportokat vezet és aszisztensként segíti a Születni-Újjászületni pszichoterápiás csoport munkáját.

A könyvről

Az újszülött élete nem tiszta lappal indul. Mire a kisbabát a születése után először megöleljük, magzatként már számos olyan élményt szerzett, melyek tapasztalattá sűrűsödve döntően befolyásolják sorsa további alakulását. Neurobiológiai kutatások eredményei is igazolják,



hogyan az emberi működést az egész életre kihatóan formálja az anyaméhben töltött időszak: egészségi állapotunk, magatartásunk, reakcióink gyökereit a magzatot érő hatások „programozzák”.

A születés során a magzat emberré válik, ez életünk első nagy normatív krízise. Ahogy ezt a magzat átéli, az olyan mintázattá válik, amelyet később más helyzetekben is alkalmazni fog. A születés során elszenvedett traumáknak ezért jelentős hatásuk van a személyiség és az életút alakulására, alapvető zavarokat okozhatnak a fejlődésben, az életvezetésben, a kapcsolatokban. Az anyaméhben valamint

a születés során megtapasztalt kellemetlen vagy fájdalmas élmények egyaránt feldolgozást igényelnek, hogy a magzati programozás hatásait felülírva, másféle, az életet jobban szolgáló megoldásokra legyünk képesek. Ezen az úton minden nappal ránk köszönhet az újjászületés szabadsága.

„Érkezik egy kisbaba, aki látszólag semmit sem tud. A családtagok elbűvölten figyelik a kicsit, felveszik vele a kapcsolatot, babusgatják, és játszanak vele a maguk módján. Általában senkinek sem jut eszébe az, hogy a kisbabának már múltja van, hogy tapasztalatai mozgatják a viselkedését. Mozdulatait az öntudatlan bébi véletlen próbál-

kozásainak tekintik, holott a baba sokszor kér segítséget, sokszor ajánlja fel szeretetét, sőt, folyamatosan meséli saját történetét a maga hangjaival, mozdulataival.” (Orosz Katalin)

Mik azok a konkrét elakadások, amik magzati kori vagy születési traumára utalnak? Hogyan gyógyulhatunk ki ezekből a traumákból? Mit tegyünk akkor, ha a saját gyermekünk születése sikerült máshogy, mint ahogy elterveztük? A szerzőkkel kívánjuk kedves Olvasó, hogy minden elméletben feltett kérdésre találd meg a praktikus tanácsot, fedezd fel az összefüggéseket a jelenlegi elakadásaid és a múlt között!

Az élet nem álarcosbuli. A bohóc is ember!

*„...vajon az emberségét veszítő **Joker** (mint okozat) a rémsztoribb, vagy az emberségét veszítő társadalom (mint ok) az igazi szörnyszülőtt? ...”*

A film, mint alkotás lenyűgöző, az ábrázolásmód letaglóz, miközben elborzaszt, durván ráébreszt miben élünk. Zseniálisan elénk tárja, vagyis inkább ijesztően arcunkba tolja a valóvilágunkat. A mozgókat. Közeliakat, távoliakat, a rejtetten, és akartunk ellenére hatni tudókat. Ez utóbbi – miután felismertük és azután is hagyjuk – megbetegítő borzalom-örvény. De miért hagynánk?

Kétszer láttam egymásután, biztos nem utoljára... Pedig mindvégig azt éreztem hányni kell, tehetetlen indulat volt bennem a mindannyiunkban élő szeret-

hető bohóc megmentéséért. Az „üvöltenék, de nem jön ki hang a torkomon” érzet a cselekmény száznyi pillanatában volt jelen. Ezt a filmet is mindenkinek látni, érteni kellene. De főleg azoknak,

akik ma hírt gyártanak, gépies, túlzó fogyasztásra ösztökélnek, erőltetett boldogsághajhászást hirdetnek, állandó jókedvre akarnak vágyat ébreszteni.

„My mother always tells me to



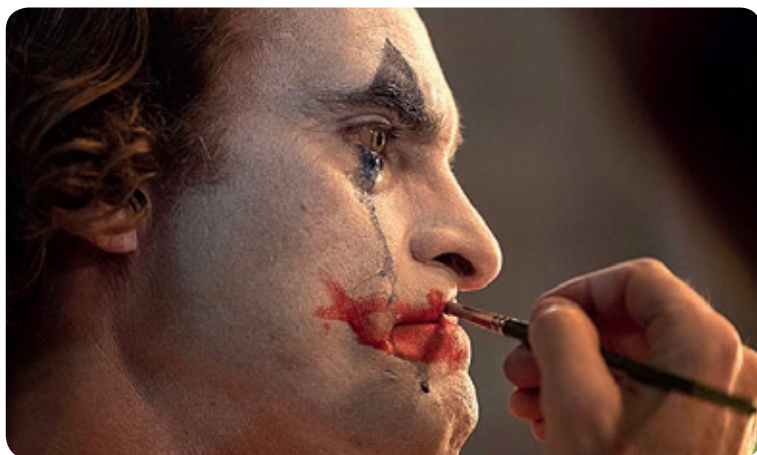
smile and put on a happy face! („Anyám mindig azt mondja nekem, hogy mosolyogjak és az arcom legyen vidám!”) – ez a mondat számomra és bizonyára

pezetkez, a hétköznapi csoportnyomáshoz idomulunk mégis, igazodunk egy ideig, legalábbis. Az elvárásoknak, a (rossz) min-táknak akarunk egy darabig

aztán együtt összeadódva tehe-tünk egy élhetőbb világot.

Abban az élhetőbb világban a könnyeknek, az indulatoknak, az egészséges (más) vélemény kinyilvánításnak igenis éppúgy helye van, mint a mosolygásnak, a pozitív lelkületnek, az optimista örömteliségnek.

Kétségtelenül az utóbbi a kívánatos. De helyén kezelve. Mindennek megvan a maga ideje, helye, értelme. A harmónia-teremtés kemény munka. Nem álarcosbuli. A hivatásos bohócság egy szakma. A nevetető is ember! Figyelmet követel tőlünk. Ő a porondon, mi a nézőtérben veszünk részt hol a mókában, hol a fanyar fintorral lekísért poénban. Mindig tudjuk, melyikben vagyunk épp. A lelkünk mimikai ráncain jól érezzük a rezdülést. Azt hogy hol tartunk ép(p) testben-lélekkben.



sokmilliónyi néző számára a film fő üzenetének kibontását provokálja, ami az alkotók szándéka is, nyilván ezért került a rövid, promóciós célú nemzetközi filmajánlóba ez a mondat.

És igen! Sokmilliónyi filmnélzónél betalál. Betalált nálam is, sikítok. Nem! Nincs ilyen! Mindig nem színlelhetsz boldogságot! Mindig nem festhetsz magadra nevetést és másoktól sem várhatod! Fárasztó és nehéz álarc, torz, görcsös, hazug, talmi vicсор lehet csak az, ami mindig mosolygást akar kiváltani, bárhol is legyünk. Egyéni és/vagy társadalmi szinteken nem lehetünk mindig hepik.

Szeretek nevet(tet)ni, sírva-síktva főleg. Szeretem a minőségi humort segítségül hívni helyzetekhez. Beválik sokszor. De nem szeretek minden helyzetben nevetni. Nevetgélni pláne nem. Gúnyosan viccelődni, megszegyeníteni kinevetéssel bárkit, nos, annak már a gondolata is egészen elborzaszt. De minden helyzetben dicsérni sem szeretek. Ahogyan mások sem.

Legbelül mindannyian tudjuk, érezzük ezt, de a mindennapi gé-

– hányingerrel, lefojtott feszültséggel, lelkibetegségeinket felismerve, de elnyomva – minden erőnkkel megfelelni. Bevonódunk, dühöngünk, nincs ebben semmi elitélendő. Tesszük addig, amíg a tudatosságunk utoléri – vagyis inkább meghaladja – az ösztönös felháborodásunkat, meghalljuk az egyre hangosabban kiabáló belsőhangunkat: „eddig és ne tovább!”

Amikor a „ne tovább” egyre többféle hangon, formában, helyzetben, stílusban, halkhangosan, sírva-nevetve szólal meg bennünk, ott megállhatunk. Onnantól a történéseinket tapasztalatokká csiszolhatjuk, mindennek – jónak, rossznak, mulasztásnak – új értelmezést, a túlélést vagy tovább élést támogató új töltetet adhatunk.

A Joker kiválóan rámutat arra, mit kell(ene) egyre többször, egyre több híradásnak közvetíteni, mit kellene egyre több ma divatos influencernek (véleményvezér) „kikiabálni” magából: hol, hogyan tudjuk megváltoztatni azt az irányt, ami idevezetett. Hahó, van egy pont, egy határ, ami megállíthat. Egyenként! És



A Jokert mindenkinek látnia kellene többször, de egyszer legalább. A film összesen 11 kategóriában kapott Oscar-jelölést, ebből kettőt díjra váltott. Legjobb férfi főszereplő Joaquin Phoenix, legjobb eredeti filmzene Hildur Guðnadóttir.

Vajda Márta
Fotók: Warner Bros

Gabriel Mangez: Menekülés

Hogyan született ez a történet dr. Mangó Gabriella orvos-természetgyógyász tollából?



Az egyszerű ember fél. Az egyszerű ember kiszolgáltatott. Sokszor nem bízik önmagában, és nem hiszi, hogy bizonyos helyzeteken úrrá tud lenni. Ezekből az életérzésekből született dr. Mangó Gabriella orvos-természetgyógyász fejében, lelkében a *Menekülés*, amely az emberi faj kihalására és az ember, mint egyén elpusztíthatóságára hívja fel a figyelmet. Mindezt olyan stílusban írta meg a gyakorló orvos, amely az akciófilmekhez hasonlít, a romantikus filmek, regények eszközeit ötvözi, nem nehéz, hanem szórakoztató olvasmány formájában.

Sokan vannak most az otthonukba zárva. Sokan érzik azt, hogy kilátástalan a helyzet. Ezt érzi főhősünk is, aki mégis az összes elé halmozódó veszélyen leleményességgel, szerencséivel túl lesz, és megvédelmezi a családját, a gyermekét. Most mindannyian a COVID19-el vagyunk elfoglalva. Ez jelentős és reális

veszély. De úgy, ahogy most vigyázunk egymásra, úgy kellene vigyáznunk az életterünket jelentő bolygóra is. Sokan nem értik, mi is az a globális felmelegedés. Mindannyiunkhoz kell információt eljuttatnunk erről, de nem tudományos, hanem szórakoztató formában. Ahogy a gyerek megtanulja meséken keresztül, hogy ki a jó, ki a rossz, ezt tehetjük mi is felnőttek. A könyv stílusa hasonlít a Dan Brown könyvekéhez: könnyed, izgalmas, fordulatos, és nem sejtjük, hogy mi lesz a vége. Elbukás, vagy megmenekülés. Ez sajnos napjaink mindennapi égető kérdésévé vált.

Hogyan lett író dr. Mangó Gabriella?

„Íróvá úgy lesz valaki, hogy az írás megtalálja. Orvos vagyok. Aki most is a frontvonalban áll és gyógyítja az embereket. Naponta tapasztalom, hogy a szorongás hogyan keríti mind inkább hatalmába az embereket.

Ez a könyv a békeidőket idézi. Az írását 2019. őszén keztem, egyszerűen megszületett bennem ez a történet, melyet át kell adjak mindenkinek, akinek meg kell kapnia az üzenetemet. Gyógyítás ez, a maga másféle módján. A lélek tehermentesítése. Az én, orvosi lelkemnek is a tehermentesítése. Menekülés a mindennapos megfelelés, a mindennapos önfeláldozás elől.

Menekülés valami jóba, amivel többek leszünk! Nevetés, ki-kapcsolódás, szórakozás! És kis időre elfeledkezünk arról, hogy sír a gyerek, hogy kezdődik az online oktatás, hogy a boltban azt figyeljük ki és hogyan köhög, megfélemezünk a magányról, és arról, hogy úgy gondolunk az álmainkra, mintha ezentúl már mindig elérhetetlenek lennének!

Vigyázzunk egymásra! Túl fogjuk élni!” – írta a könyv témájáról és saját magáról a doktor-



nő, Gyöngyös ismert és kedvelt, természetes módszerekkel is gyógyító orvosa, aki Aranyanyu díjas is. A könyv magyar nyomdában, újrahasznosított papírból készült.

Megrendelhető a Lira online felületén, ha újra nyitnak a boltok, akkor a Lira boltokban lesz megvásárolható. Ez a könyv letehető! Ajánljuk elolvasásra! Keressék a Lira boltjaiban és a mangezgabriel.escape@gmail.com email címen.

Beteg táplálékaink

Tóth Gábor élelmiszeripari mérnök, táplálkozástudományi kutató, termékfejlesztő, étrendi tanácsadó. Mintegy húsz esztendeje foglalkozik élelmiszer- és táplálkozástudománnyal.

Világjárványok söpörnek végig bolygónkon időről időre, és a „téték” is emelkednek. Az emberre veszélyes kórokozók túlnyomó többsége összefüggést mutat az állatvilággal, így az állati eredetű élelmiszerek is a figyelem középpontjába kerülnek. Talán nem is gondolnánk, milyen komoly kockázatok rejlenek a háttérben, mind a mikrobák, mind a tenyészállatok tekintetében. A húsfélék, a halak, a tej, a tejtermékek és a tojás már nem ugyanazok, mint régen.

nem – vagy csak részleteikben – voltak elérhetők a nagyközönség számára.

A szerző tudományos alaposan megírt, a Kassai Állatorvos-tudományi és Állatgyógyászati Gyógyszerészeti Egyetem segédjegyzetévé vált könyvében rávilágít a különböző, emberre veszélyt jelentő állatbetegségek kockázataira. Nem maradhat ki a kötetből a történelem rettegett „hóhérai”, a pestis, a himlő, az ebola, az AIDS, a világméretű influenzajárványok,



rákbetegségek. Nélkülözhetetlen ismeretekre tehetünk szert a fontosabb élelmiszer-fertőzések-ről és -mérgezésekről, valamint a koronavírusokról, ezen belül is a Covid-19-ről. Az állatok és az állati eredetű termékek teljes mértékű helyezésére, az immunvédelem témakörére, az új étrendi alternatívák, az egészséges ételek bemutatása is olyan fejezetek, amelyek méltán tartanak számot az érdeklődésünkre. Helyet kaptak a könyvben az elősközdőkről, élelmiszerekkel nem összefüggő fertőzések-ről, a hobbiállatokról szóló részek is, végül az állattartással, az állati eredetű termékek fogyasztásával és a járványok terjedésével kapcsolatos etikai kérdések zárják a kötetet.

Ajánljuk a könyv elolvasását mindenkinek, aki keresi a világjárványok ok-okozati összefüggéseit, és szeretné tisztábban látni az emberi egészséget érintő állatbetegségek kockázatait, az étrendi összefüggéseket.

Kapható a Libri könyvesboltokban, és elérhető az ementesovezet.hu oldalon.



E hiánypótló kötetben olyan tudományos, régebbi vagy újabb szakmai titkok kerülnek új megvilágításba, amelyek eddig

a kergemarhakór és a madárinfluenza, a mikrobák mutációi, a nagyüzemi termelés kockázatai, az állatokkal összefüggő emberi

Árulás és szégyen

Igemagyarázat

Miközben az asztalnál ettek, így szólt hozzájuk Jézus: „Igazán mondom nektek: közületek valaki elárul engem – valaki, aki együtt eszik velem.”

Nagyon elszomorodtak, és egymás után kérdezték: „Ugye, nem én vagyok az?”

Ő így válaszolt: „Egy a tizenkettő közül, aki velem együtt mártogatja a kenyerét a tálba.

Pontosan az történik majd az Emberfiával, amit előre megírtak róla. De szörnyű lesz annak, aki elárulja őt! Jobb lett volna annak az embernek, ha meg sem született volna!” (Márk 14:18-21)

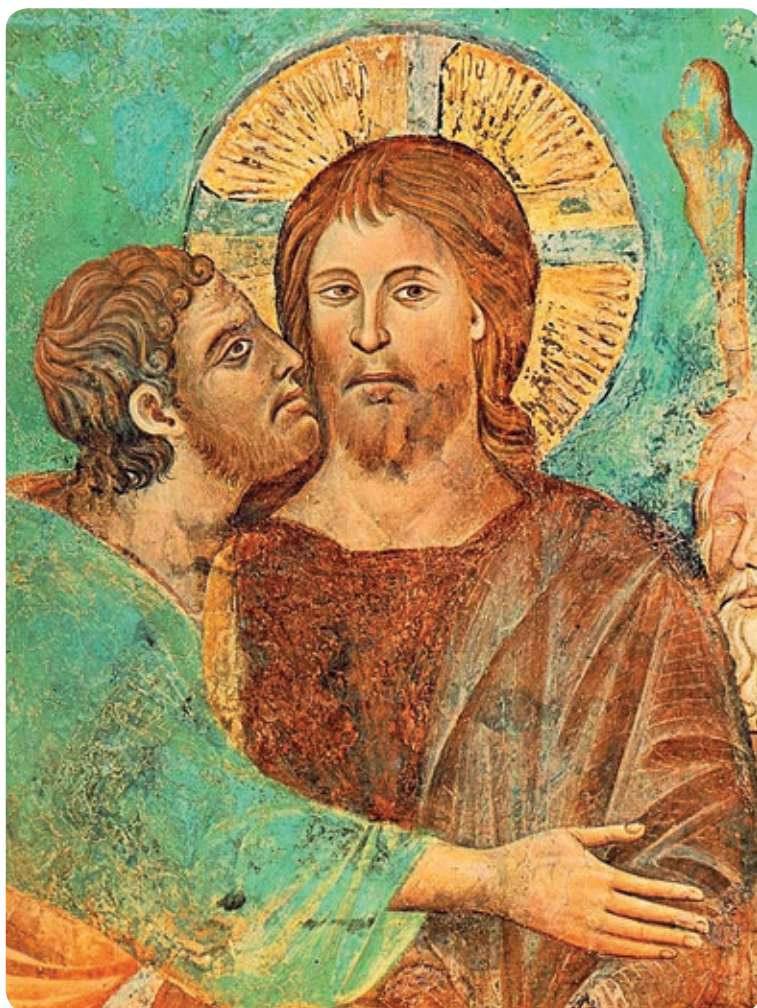
Tied Uram az igazság, mienk pedig orczánk pirulása, a mint ez ma van Júda férfain, Jeruzsálem lakosain és az egész Izráelen, a közel és távol valókon, mindama földeken, a melyekre kivetted őket az ő gonoszságuk miatt, a mellyel vétkeztek ellened. (Dán 9,7)

Az árulás szégyennel is jár, legalábbis a kevésbé megátalkodott árulók esetében. Vegyük

csak a világtörténelem leg-hírhedettebb árulását, mikor Júdás elárulja mesterét. A meg-

hasonlott tanítvány annyira elszégyellte magát tette miatt, hogy felakasztotta magát, persze rossz helyen kereste a megoldást, nem a halálba kellett volna menekülnie szégyenében, hanem Jézushoz, aki az őt megtagadó Péternek is megbocsátott, sőt majd júdási bűne ellenére főapostollá, főpásztorrá tette. Mert ugye egyik földi dimenzióbeli azaz mennybemenetele előtti utolsó szava hozzá: legeltesd bárányaimat, juhaimat.

Nézzük most mi a szégyen definíciója a pszichológia szerint: A szégyen sajátos kínos érzés, melyet valamely illetlenség elkövetése alkalmával érzünk. Illetlennek tartunk minden olyan cselekedetet, mondást vagy állapotot, melyet a társadalmi szokások vagy eltiltanak, vagy nem a nyilvánosság elé szánunk. A gyermek, amíg ezekről a társadalmi szokásokról nem tud semmit, nem is szégyellheti magát. Az ember, aki már eltompult a társadalmi konvenció parancsai iránt, kevésbé szégyelli magát, mint a romlatlan lélek. A társadalmi szokások változtával változik a szégyen érzete. Legerősebben és ösztönszerű erővel nyilvánul a szégyen érzete a



nemi élet terén, ahol fontos gát gyanánt szolgál az erkölcsiség megvédésére. Egyike azoknak az indulatoknak, melyek igen jellemző testi változással, az arc elpirulásával járnak.

A bűnbeesés után Ádám és Éva szégyellte meztelenségét.

A katolikus lexikon szerint: szégyen (lat. *confusio, ignominia*): negatív értelemben nyilvános megvetést, becstelenséget kiváltó erkölcsi szenny, ill. a nyilvános megvetettség állapota; pozitív értelemben a tisztaságot védő érzület (szemérem). – A *Szentírásban* a szégyen vihet bűnbe, de dicsőségre is (*Sir 4,25*), az atya szégyene nem dicsőség a fiúnak (*3,12*); az apa szégyene a fegyelmezetlen fiú (*22,3*); nagy szégyen a férjén uralkodó asszony (*25,30*); a babiloni fogságot a próféták a bűnökért járó szégyennek látták (*Bár 1,15; Dán 3,33; 9,8*). Jézus a szégyent megvetve vállalta a keresztet (*Zsid 12,2*). A szégyent nyilvános büntetésként is alkalmazták megbélyegzéssel (*Kiv 21,25; Iz 3,24*).

Igen érdekes, hogy Jézus siettetni Júdás árulását, holott rávehette volna arra, hogy elálljon tervétől. Ez a talány szorosan összefügg a rossz, a bűn, a gonoszság misztériumával.

Sokszor kérdezzük: miért nem állítja le az Isten a bűnös ember, a bűnös világ tobzódását, az igazságtalanságot, hiszen megteheti? Két dologon keresztül közelíthetjük meg a kérdést:

1) Isten nem áll útjába az ember szabad akaratának.

2) Az Isten csak akkor engedi meg a rosszat, ha abból jóval nagyobb jó származik. Jézus keresztalálából származik a legfőbb jó, a megváltás. Ezért, egy keleti felekezet Júdást szentként tiszteli. Ő idézte elő a megváltást – tartják ők.

Mi lett Júdás sorsa?

Júdás főbűne nem az árulás volt, hanem a szinte metafizikus szégyenkezéséből adódó kétségbeesése. Aki nem tudatlanságból, nem gyengeségből cselekszik, hanem megátalko-

egyirányú, gyakran súlyos testi-lelki betegséget eredményez.

A világ szerinti, kétségbeesésből származó szégyen tehát megbénít, az egészséges mértékű bűntudat, mondjuk inkább így bűnbánat, megtérés, pedig



dottságból, az rendszerint nem igényli Isten bocsánatát, még akkor sem, ha az felkínáltatott.

A bűnbánat és a bűnbocsánat a keresztény ember legnagyobb vigasztalása. Élni kell vele addig, amíg van idő. Ebből kifolyólag a szégyenkezés kétirányú, igaz bűnbánathoz vezethet, – mert az Isten szerinti szomorúság, – vegyük most így szégyenkezés – megbánhatatlan *megtérést* szerez az üdvösségre, a világ szerinti szomorúság pedig *halált* szerez – a megszegyenyítettés, azonban

motivál, megoldásra készítet és annak megvalósulása után örömet és megkönnyebbülést okoz, valamint pozitív irányba befolyásolja énképünket. Már csak azért is, mert a bűnbánat az általunk elkövetett cselekvésre vonatkozik és nem egész személyünkre. Ha pedig jóvá tudunk tenni valamit, akkor hatékonyan érezhetjük magunkat és mások elismerését is kiváltjuk vele, ezáltal közelebb kerülhetünk másokhoz is és nem utolsósorban Istenhez. **Batári Gábor**

Szeretett és nem-szeretett mesefigurák élnek bennünk

Boszorkányok, varázslók, csodás lények. A régen volt idők emberei hittek bennük, életük és a mindennapjaik részét képezték. Segített elmenekülni a rideg valóságtól a mesék álmvilágába, felkeltve bennük a vágyat, hogy lehetőségeikhez mérten megvalósítsák az álmaikat. A mesék változnak, fejlődnek, akárcsak az emberek.

A Grimm testvérek, Jacob és Wilhelm Grimm eredetileg kiadott könyve nem a gyerekeknek szólt. Sokkal inkább volt a nevükhöz illő, mivel a Grimm dühöt, haragot jelent. Az ő meséik bizony gyilkosságokról, szörnyű rémtettekről szóltak. Nem is volt sikeres fogadtatás az olvasók részéről, akik a sokkal szebb, ked-

merhetünk fel a való világ társadalmi viszonyaival. Az ókorban természetes dolognak számított megszabadulni a nem kívánt gyermektől, megölték, vagy csak kitették őket valami elhagyatott helyre. Ez a születésszabályozás még a középkorban is elfogadott volt a szülők részéről, bár az egyház szigorúan tiltotta, mivel

lőik tökéletes megfelelői voltak a könyvek lapjairól visszaköszönő gonosz mostoháknak. Ha pedig azt hinnénk, csak a szegény gyermekeknek volt ilyen sanyarú sorsa, hát bizony nem.

Teljesen elfogadott nevelési módszer volt a gyermekbántalmazás. Jól elverték őket. Na, igen, a középkori boszorkányégetésről se feledkezzünk meg. Igaz, nem lapátra ültetve dobták a kemencébe, hanem máglyán égették meg. Sajnos nem valódi boszorkákat. A varázslók, boszorkányok, tündérek, számos kultúra emlékeiben megtalálhatóak. Az Artúr király mondaköréből ismerjük Merlint, a varázslóról többek között úgy tartották, hogy bűvereje segítségével, Írországból hozta el a hatalmas kék köveket a Stonehenge építésének utolsó korszakában.

Nem csak a mesék királyainak udvarában voltak hivatásos varázslók. I. Erzsébet Anglia királynőjének is volt udvari mágusa John Dee doktor személyében, aki egyszerre volt középkori varázsló, és a mai modern tudomány egyik előfutára is. Munkássága hozzájárult a matematika, a fénytán, a csillagászat és a hajózás tudományának fejlődéséhez.

Az ókori Mezopotámiában úgy hitték, a férfi vagy a női boszorkányok, gonosz varázslókat üznek. Pecséthengerekkel védekeztek ellenük, megpörgették, és gonoszűző ráolvasást



vesebb meséket szerették. Így a testvéreknek alaposan át kellett írniuk, mielőtt újra kiadhatták volna.

A Jancsi és Juliska történetéből számos párhuzamot is-

meglehetősen betarthatatlannak bizonyult, így a helyzet kezelésére létrehozták az egyházi fenntartású árvaházakat. Elképzelhetjük, az ide beadott gyerekeknek milyen életük volt. Neve-

mondtak. Ha valaki átkot gyanított magán, varázslóhoz fordult, hogy az találja meg a baj okát. Ha egy gyerek lázas volt a varázslók ráolvastak és egy darab lepénynyel tetőtől talpig bedörzsölték a testét, majd a lepényt egy kutya elé vetették, ezzel próbálva elérni, hogy a lázat a gyerekről átvigye a kutyára.



A mesevilágban állatokat is felruháznak különleges képességekkel, gyakran emberi tulajdonságokkal. Több kultúrában is jelképeknek számítanak, úgy, mint a fehér ló, vagy a sárkányok. A legenda szerint Szent György is elpusztított egy ilyen szörnyet. A nyugati kultúrák sárkányai gonoszak, keleten bölcsek, de világszerte ismerik őket.

A középkori címereken gyakori ábrázolásként megtalálható sárkányok erősen emlékeztetnek a dinoszauruszokra, egyes vélemények szerint ezek az őshüllők szolgáltatták hozzájuk az alapot. Örményországban például a sárkányok emberhez hasonló lények. Kínában és Japánban nagy kutyafejjelel ábrázolják őket. Kínában úgy tartják, hogy a sárkány, az egyszarvú, a főnixmadár és a teknősbéka az a négy jóindulatú természetfeletti lény, ami részt vett a világ teremtésében. A sumer elemeket is magába olvasz-

tó babiloni teremtésmítoszokban is fellelhetőek.

A keresztény hitvilágban a sárkány az ellenség a Sátán szimbólumává vált. A sárkánnyal harcoló Szent Mihálytól elkezdve számos sárkányölő szentről tudunk. Az európai mesékben a jó és a gonosz küzdelmével találkozunk. Ez alól üdítő kivételt ké-

pez a nemrégiben tragikus hirtelenséggel elhunyt Csukás István – Süsü sárkánya. A mesékben a hősök lefejezik a sárkányokat, és legyőzik a szörnyeket, hogy megmentse a királylányt, vagy a királyságot.

A mítoszok hősei is ugyanezt tették. Perszeusz lefejezi a Meduszát, Héraklész levágja a hidra valamennyi fejét, Thészeusz pedig megöli a Minótauroszt. A mesekönyvek lapjain gyakran mesélik, hogy a hősnek meg kell válaszolnia egy találós kérdést, ha nem jól válaszolnak, büntetést kapnak. Hát ez már régen is így volt. A szfinx, felfalta mindazokat, akik nem tudták megfejteni találós kérdéseit. „Melyik lény az, amely reggel négy lábon, délben két lábon, este három lábon jár, s minél több a lába annál gyengébb?” – kérdezte. „Az ember” – válaszolta Oidipusz. „Csecsemőként négy lábon mászik, felnőtt korban két lábon jár, az

öregember pedig botra támaszkodik.” Carl Gustav Jung, a neves pszichiáter, a „kollektív tudatalattit”, a mítosz az „az ifjú emberiség legérettebb gondolatainak”, tulajdonította, amelyekre a „gyermekből felnőtté” váló emberiség „visszaemlékezik”.

Na és az ördög, a patákkal, szarvakkal. Ezt a mesebeli mitikus lényt az egyházi ördögűzők, a sátán gonosz evilági megnyilvánulásának vélték. Vagy ki ne emlékezne az Ördögűző (1973), kultikus filmre.

Más mesebeli állatokat is valószínűleg hittek, például ilyen volt az egyszarvú, aminek a szarvát nagyra becsülték a középkorban. A velencei Szent Márk székesegyházban, I. Erzsébet angol királynő és III. Jakab skót királynak, de még a Mediciek kincstárában volt egy – egy darab. Néhány száz évig tartó igen jövedelmező kereskedelem folyt a hamis szarvakkal. Ma már ismert, hogy ezek a kincstárakban tartott szarvak valójában narvál, vagy rozmárgyarak voltak. Kínában is hittek az egyszarvú lényben, csak ott csi-linnek hívják.

A János pap néven ismert Presbyter Johannes, ókeresztény egyházi előljáró, 1165-ben állítólag levelet intézett I. Mánuel Koménosz bizánci császárhoz. Arról írt benne, hogy országában, ami Babilon romjaitól egészen az Indián túli területekig terjed, elefántok, tevék, szarvat viselő emberek, kentaurók, szatírok, óriások élnek. De a legendás főnixmadár is megtalálható, ami a hiedelem szerint ötszáz évig él, és a világon mindig csak egy főnix él.

A boszorkányokról szinte azonnal a vénséges bibircsókos, vasorrú, gonosz banya jut eszünkbe, amelyek megjelenése több formában is ismert. A szláv mitológiában Baba-Jaga, aki egy

völgyben, vagy erdőben lakik, varázshatalma és fekete macskája van, mozsárral tud repülni és a mozsártörővel hajtja magát, a seprűjével pedig eltünteti maga után a nyomokat. Székely és Csángóföldön vasfogúként is emlegetik. Itt a boszorkány ráspollal reszeli a fogát, vagy elmegy a kovácshoz megélezettni.

képeletnek tulajdonítják. Ettől az elképzeléstől már nem áll messze a mesék hét mérföldet lépő csizmája, aminek megfelelője talán az időutazás lehetne. Hogy ez mennyire nem is „az ördögtől való feltételezés”, arra tökéletes példa, ami 1934-ben történt meg Victor Goddarddal (a későbbi Sir Victor Goddard

üzemképes volt. Egyfedelű, sárgára festett repülőgépet, és kék egyenruhát viselő személyzetet látott. Amikor parancsnokának jelentette az esetet, azt a félreérthetetlen válasz kapta, hogy „hagyja abba a whisky ivást”. A Dremi katonai képzőrepteret csak 1938-ban nyitották meg újra. A Goddard által a repülőtéren látottak akkor még nem léteztek, úgy tűnik a jövőben járt.

A mesék világa segít megismertetni a fejlődő személyiséggel a körülötte lévő világot. Tökéletes példa erre, Pavel Petrovics Bazsov csodálatos meséje: A rézhegyek királynője. Keveredik benne a misztikum a valósággal, bemutatja az arisztokrácia és a paraszti élet mindennapjait. A malachit faragó mesterek életének bemutatásával, egy olyan világot tár az olvasó elé, ahol érdemes élni, alkotni, megtanítja a hűség és a barátság fogalmát. Mikor még nem voltak mesekönyvek, a népmesék szájról – szájra mesélés útján terjedtek, hagyományozódtak nemzedékeken át.

Gyakorta bebizonyosodik, amit addig mesének tartottak, annak mégiscsak van valóság-alapja. Angliában, Oxfordtól 28 km-re észak nyugatra találhatóak az ősi Rollright kövek. A monda szerint egy kisebb fejedelem seeregével kivonulva találkozott egy boszorkánnyal, aki felrikoltott, mire az emberei kővé, ő maga pedig fává változott. 1980-ban a régészek felfedezték, hogy ez a hely ősi temetődombot rejt.

A középkorban pedig számos nemesi család is eredeztette magát tündér ősanjától, például Poitou grófjai, a luxemburgi királyi ház, valamint II. Henrik angol király is. Az igazság valahol a mesék és a valóság határán van, „egyszer volt – hol nem volt”.

Turi Emese



A XVI. és a XVII. században sok nő vallotta, hogy az ördöggel repült szombat éjszakákon orgiákra. Előfordult, hogy férfiak is velük tartottak. Svájcban a boszorkányok gyakran lovagoltak farkasokon, de a nagy fekete macska és a bakkecske is gyakori szállítóeszközük volt, csak úgy, mint a székek, botok, söprűk.

A mai tudósok ezeket a fantáziabeli utazásokat drogos hallucinációknak, vagy kórosan élénk

tábornagy), az új-zélandi királyi légierő pilótája egy Hawker Hart típusú kétfedelű repülőbombázót vezetett Skóciából Anglia felé. Útközben rossz időjárási viszonyok közé került. Amikor sikerült kijutnia a veszélyes helyzetből, felismerte Dremet, ahol egy első világháborúban használt repülőtéren kellett lennie. Meglepetésére a néhány nappal korábban látottak ellenére a repülőtér fényárban úszott és teljesen

Hogyan kezdj neki az erdőjárásnak?

Jótanácsok kiránduláshoz, túrázáshoz

Az ember mindig is része volt a természetnek, elválaszthatatlanok vagyunk egymástól. A régi korok embere sokkal inkább összhangban élt a természettel, mint a mostani modern kori ember. Igazi belső harmóniát csak olyan közegben tudunk tapasztalni, ami maga is harmonikus. A városi forgatag nélkülöz minden harmóniát, ezért a városi emberek tapasztalják is magukon a felpörgetettséget, nyugtalanságot, túl sok fizikai aktivitást. Amikor körülöttünk nincs harmónia, magunknak is nélkülöznünk kell az összhangot.



A legideálisabb közeg az, amikor a természetben vagyunk. Megfigyelhetjük, hogy az elménk mennyivel békésebb, amikor kirándulunk az erdőben.

A harmónián túl nagyon fontos az is, hogy milyen az életenergia szintünk. Amikor egész nap a szabadban vagyunk, vagy akár csak a kertben üldögélünk, kevésbé merül le a szervezetünk és nyugodtabb vagyunk, mint amikor egy levegőtlen, napfény nélküli irodában ülünk.

Pránával (életenergia, chi) a legkönnyebben úgy tudjuk szervezetünket feltölteni, ha kimegyünk a természetbe. Minél távolabb vagyunk a világ zajától,

annál jobban tudunk tölteni. Tavasszal az időjárás kellemes ahhoz, hogy sok időt tölthessünk a szabadban.

A japánok évek óta kutatják az általuk „erdőfürdőzésnek” hívott jelenség hatásait az emberi szervezetre. Számos kutatásuk alátámasztja, hogy az erdőben töltött néhány óra séta után normalizálódik a keringés, a légzés.

Ne induljunk kirándulni strandpapucsban, szandálban, ne tegyük ki magunkat felesleges kockázatoknak, balesetveszélynek. Ha nem készülünk fel a túrára, könnyen lehet, hogy a remélt csodák helyett, maradandó rossz élménnyel térünk haza

– eltévedünk, elázunk, leégünk, feltöri a cipő a lábunkat, kiszáradunk. A kirándulás jó dolog, de készüljünk rá mindig tudatosan.

Túraútvonal

Jó, ha előre megtervezzük fizikumunknak megfelelően, milyen útvonalon haladunk, utána nézünk, mennyire könnyű vagy nehéz a terep, mennyi időt vesz igénybe a túra.

Fontos, hogy a tervezett útvonalhoz legyen nálunk aktuális turista térkép. Az erdőkben több útvonal, elágazás van, nem mindig egyértelmű, merre kell haladni. Előre tervezzük meg a túra kiindulási pontját, és az érkezési



pontot. Nézzük meg a busz és vonat menetrendeket. Érdeemes a túrázás előtt megnézni milyen időjárás várható. Ha nagyon rossz időt jósolnak, tegyük át a túrát másik napra.

Ruházat

Válasszunk jól szellőző, ellenálló anyagból készült, kényelmes ruházatot. Öltözzünk rétegesen, mert az erdőben általában hűvösebb van. Akár egy adott túrán belül is változhat az időjárás,



a hegy északi oldalán hidegebb van, mint a déli vagy nyugati oldalon. Ha szurdokba megyünk, teljesen más a hőérzetünk, mint a hegygerincen.

Vegyünk fel hosszúnadrágot, mert védi a lábat, ideálisak a variálható, felhajtható, lecipzározható nadrágok. Hőségben javasolt a rövidnadrág annak érdekében, hogy ne izadjunk be.

Érdeemes magunkkal vinni hosszú ujjú pólót, ha hűvösebb az időjárás jó, ha van nálunk polár pulóver vagy mellény. Hidegben elengedhetetlen a kabát. Hátizsákunkban legyen kis helyet foglaló esőkabát, a zsákra esővédő. Legyen nálunk kendő vagy sapka, mert testünk hőjének jelentős része a fejünkön

távozik, így ha a fejünk nincs fedve, könnyen lehet, hogy fázni fogunk. Sapka viselése azért is fontos, mert nem másznak be a bogarak a hajunkban, az esetleges pókhálókön is könnyedebb az átjutás.

Soha ne vágjunk neki egy túrának olcsó, vékony pamut zokniban, mert hosszú időre szerezhetünk bőrsérülést, vízhólyagot. A jó túrazokni biztosítja, hogy ne törje fel lábunkat a cipő, elvezeti a nedvességet, nem mozog el a lábon gyaloglás közben. Ideális a gyapjú és szintetikus anyagok keverékéből készített túrazokni, a lábbelihez igazítva. Nyári túracipőhöz más zoknira van szükség, mint egy téli túrabakancs-hoz.

Lábbeli

A túrázás legfontosabb kelleke a megfelelő cipő. A nem megfelelő lábbeli nem csak kényelmetlen, de balesetveszélyes is. Nagyon fontos, hogy a túrázáshoz használt cipő jól tartsa a lábat, jól tapadjon, könnyű és kényelmes legyen. A hazai te-repekre a rugalmas talpú cipő a megfelelő választás. A profi, stramm kinézetű túrabakancsok nagy része magashegységekhez készülnek, merev a talpuk, ezáltal sziklás talajhoz javasoltak. A hazai kiránduló útvonalakhoz nem jó túl merev talpú, nehéz bakancsot választani, mert megfájdul benne a lábunk.

A túrabakancs, túracipő, trekkingcipő kiválasztásnál a legfontosabb szempont a kényelem. Ne felejtsük el, hogy minimum egy számmal nagyobb lábbelit vegyünk, mert hegyről lefelé jövet lábujjsérülést okozhat. Nyáron érdemes nyári túracipőt választani, ami jól szellőzik. Ősszel és tavasszal jó, ha vízálló bakancsot választunk. Téli túrákhoz, ideálisak a bélelt, meleg

bakancsok. Mielőtt túrázni indulsz, győződj meg arról is, hogy a lábkörmeid elég rövidek-e. A hosszú lábköröm komolyan meg tud nyomódni és nagy fájdalmat tud okozni. Lehetőleg ne közvetlenül túra előtt vágj körmöt, mert ha megsérül a lábat, akkor fájdalmas lesz a túra alatt.

Étel és ital

A kirándulás elképzelhetően a megfelelő folyadék- és ételmiszer-utánpótlás nélkül. Gondoljuk át előre, mekkora távra indulunk, mennyi ideig túrázunk, lesz-e közben vízvételi lehetőség (forrás). Nyáron több folyadékra van szüksége szervezetünket. A túra során igyunk rendszeresen. Sokszor csak azért fáradunk el gyaloglás közben, mert nem iszunk eleget. A folyadék utánpótlására a legideálisabb a tiszta víz, hűvösebb idő esetén érdemes termoszban gyógyteát magunkkal vinni.

Csomagoljunk a kirándulásra nem romlandó ételmiszereket, legyen az étel hús- és tejtermékmentes. Egy tökmagkrémes szendvics a nagy melegben kevésbé romlandó, mint egy sajtos vagy sonkás szendvics. Legyen nálunk müzli szelet, számszelet, aszalt gyümölcsök, magvak, hűvösebb időben étcsokoládé, mert sok kalóriát ad. Vihetünk magunkkal almát is. Jó, ha van nálunk szőlőcukor, amivel gyorsan energiához juttathatjuk szervezetünket.

Hátizsák

Válasszunk könnyű és ne túl nagyméretű túrazsákot. Mindent a hátizsákba tegyünk, nem érdemes külön táskát vinni, mert csak nehezíti a közlekedést és balesetveszélyes is lehet, ha beakad valahova.

Vigyünk magunkkal mindent, de itt is érvényes az elv: ne bir-



tokolj a szükségesnél többet! Ne rakjuk tele a zsákunkat haszontalan dolgokkal, amik csak a helyet foglalják, és plusz súlyt jelentenek.

Néhány apróság, amik nélkül ne keljünk útra

- Legyen nálunk elegendő papírzsebkendő, külön wc papír is. Az erdőben ne keressünk nyilvános wc-t, csak egy számunkra szimpatikus bokrot. Fontos, hogy a használt zsebkendőt, papírt ne hagyjuk magunk után.
- Hasznos, ha van iránytűnk, segít a tájékozódásban.
- Nyáron érdemes naptejet használni a leégés ellen.
- Legyen nálunk fényképezőgép vagy mobiltelefon, hogy megörökíthessük az élményeket. A mobiltelefon segélyhívásra is alkalmas.
- Bicska, zsebkés is kerüljön a hátizsákba, hasznos lehet túrabot faragásához is.
- Legyen nálunk a szemüvegünk, ha szükséges a távollátáshoz. Elszomorító, ha azért maradunk le a csodás panorámáról, mert otthon maradt a szemüveg.

- Legyen a hátizsákban váltó zokni is.
- Célszerű, ha van nálunk alapvető egészségügyi csomag (ragtapasz, fertőtlenítő).
- A túrabot is sokaknak nyújt segítséget. Nagyobb testsúlynál, izületi panaszoknál, idősebb korban mindenképpen hasznos dolog.
- Amennyiben a szemünk érzékeny a fényre, feltétlenül vigyünk magunkkal napszemüveget.
- Ha egész napos túrát tervezünk, legyen nálunk elem-lámpa vagy fejlámpa.

Néhány jó tanács az erdőjáráshoz

Ne szemeteljünk az erdőben! Mindig vigyük magunkkal haza, amit elvittünk az útra. Gyűjtsük a szemetet külön kis zacskóba a hátizsák oldalsó zsebében.

Az erdőben ne rohanjunk, pihenjünk meg, ha elfáradtunk, ne legyünk teljesítménykényszerek. Élvezzük a látványt, fogadjunk be minden élményt, ami gyönyörködteti a szívet, szemet, lelket.

Az erdő megannyi élőlény otthona. Ezt mindig tartuk tiszt-

teletben. Ne hangoskodjunk, ne zavarjuk meg az ott élő állatok nyugalmát. Ne háborgassuk az utunkba kerülő bogarakat, pókokat, egyéb állatokat. A növények csodaszépek a természetes élőhelyükön, ne tépjük le őket.

Az erdőben tilos tüzet gyújtani, kivétel az erre kijelölt tűzrakó hely. Mindig szigorúan tartuk be a tűzgyújtás szabályait!

Baj esetén próbáljunk nyugodtak, higgadtak maradni. Gondoljuk át, mit kell tennünk, kérjünk segítséget, hívjuk a szükséges hatóságokat, mindig vigyünk segítőkészletet.

A mértékletességet, fokozatosságot a túrázás során se felejtsük el. Ne akarjunk elsősre nagy távot megtenni, fokozatosan szoktassuk szervezetünket a terheléshez.

A túrázás lényege a mozgás, a baráti társaság, a kellemes élmények gyűjtése, a természet közelségének élvezete.

Örömteli kirándulást kívánok!

Vitai Katalin

MJSZE által minősített

jógaoktató

www.eljharmoniaban.hu

eljharmoniaban.blogspot.com

Ha nem jön álom a szemünkre – természetes altatók

Rosszul alszunk? Nemcsak a stressz lehet az oka. Nézzünk csak jobban utána, milyen életmódot folytatunk!

Az orvosok gyakran kérdeznek rá a páciens életvitelére, amikor azzal a panasszal érkezik, hogy rosszul alszik, álmatlanul forgolódik éjszakánként. Gondot okozhat a túl sok koffein, a túl kevés mozgás, késő esti munka, tévénézés. Amennyiben az életmódbeli változtatások nem bizonyulnak elégnek, gyógyszer lehet a megoldás – de néhány természetes módszer, étrend-kiegészítő is hozzájárulhat a nyugodt és minőségi alváshoz.

Mi az, ami bizonyítottan segít és biztonságos?

A kamillatea, a melatonin, a valeriána és a kava hatékony, de közülük elsősorban a macskagyökér (valeriána) és a melatonin-kiegészítő segít, melyeknek jótékony hatását tudományos bizonyítékok is alátámasztják. Kezdjük el ezeket kis adagban használni, de tájékoztassuk orvosunkat arról, hogy mit szedünk. Hosszútávon ne használjuk egyiket sem.

Kamillatea

Az emberek évezredek óta használják az alvás elősegítésére a kamillateaát, mivel nyugtató hatással bír. A kamilla használata biztonságosnak tartott és általában semmiféle mellékhatása nincs.

Így készítsünk kamillafőzetet: forraljunk fel vizet, majd zárjuk el alatta a gázt. Ezután 2 dl vízhez tegyünk egy kávéskanál kamillavirágzatot. Fontos hogy a víz már ne forrjon, amikor beletesszük a virágokat. Fedjük le a teát, és hagyjuk ázni 4-5 percig, de ennél tovább ne áztassuk. Ügyeljünk rá, hogy a tea mindenképpen le legyen fedve, mert a kamilla legfontosabb hatóanyagai az illóolajában találhatóak, amik így a vízben maradnak. Langyosan fogyasszuk el. Akkor legyünk a kamillával óvatosak, ha allergiá-

elalvást, de az alvás minőségét is javítja.

A melatonin kiegészítők hatékonyságuk lehetnek bizonyos alvási rendellenességek, így a nyugtalan láb-szindróma kezelésében is. Időbe telik azonban, mire a melatonin segít ilyen esetben. Azon a napon, amikor elkezdjük használatát, lefekvés előtt alkalmazzuk. Folytassuk a szedését néhány napig. Különösen hatásos, ha időzónákon át utazunk repülővel. A melatonin rövidtávú használata biztonságosnak tekinthető. Megvan azonban



sak vagyunk a gyermeklancfűre – mert ezek a növények rokon-ságban állnak egymással. Ne fogyasszuk a kamillát terhesség, illetve szoptatás idején.

Melatonin

A melatonin természetes hormon, amely szabályozza az alvás-ébrenlét ciklusunkat. Tanulmányok támasztják alá, hogy a melatonin nemcsak segíti az

a vérzés kockázata, például a vérhígítót szedők esetében. A remegés kockázata is fennáll, különösen az agyi rendellenességekkel küzdő gyerekeknél.

Valeriána

A macskagyökér vagy valeriána gyökér már több mint kétezer éve használatos szedatív és szorongást csökkentő gyógyírként. Tanulmányok támasztják

alá, hogy hatására gyorsabban el tudunk aludni. A macskagyökér javítja az alvás minőségét is. Idővel egyre hatékonyabb lesz, tehát rövidtávon célszerű minden este bevenni. Egyes embereknek fejfájást, gyomorproblémát, reggeli szédülést okozhat a valeriána – fontos tudni, hogy hatása

A kava rövidtávú alkalmazása elfogadható az enyhe és közepes szorongással küzdőknél, akkor viszont nem, ha valaki alkoholt fogyaszt, máj-gyógyszereket vagy koleszterin-csökkentő készítményeket szed. Sőt, az Amerikai Élelmiszer- és Gyógyszerügyi Hivatal már korábban kiadott

Lefekvés előtt két órával már ne fogyasszunk nehéz ételt. Ne igyunk koffeint se – beleértve a teát, üdítőitalt – 4-6 órával elalvás előtt.

A gyakori testmozgás csökkenti a stresszhormonok felszabadulását, és segít a jobb alvásban. Két órával lefekvés előtt



összeadódik más gyógyszerekkel, és alkohollal sem tanácsos alkalmazni. Ne használjuk más altatókkal! Alacsony dózisban kezdjük használni, majd növelhetjük az adagot pár nap után. Biztonságosnak tekinthető 4-6 hétig tartó alkalmazásnál.

Kava

A kava a paprikafélék családjába tartozó növény, csökkenti a szorongást. Több tanulmány is rámutatott arra, hogy a kavát alkalmazó páciensek körében csökkentek a szorongásos tünetek, szemben azokkal, akik csak placebót kaptak. Egy másik tanulmány azt mutatta, hogy a kava és a valeriána javította az alvást a stresszből fakadó álmatlansággal küzdőknél.

figyelmeztetést arról, hogy a kava kiegészítők szedése összefüggésbe hozható a komoly májkárosodással. Mielőtt tehát használjuk, mindenképp kérjük ki orvosunk tanácsát.

Mit változtassunk az életmódunkban?

Mielőtt kipróbálnánk az alvást segítő kiegészítőket, igyekezzünk megteremteni az ideális feltételeket a jó alváshoz. Legyen például minimális a zajhatás a helyiségben, ahol alszunk. Tartunk sötétséget – lehúzott redőny, sötétítőfüggöny mellett aludjunk.

Használjunk füldugót, szemmaszkot, ha szükséges. Egy kevés fény-derengés megengedett a jó pihenéshez.

azonban nem érdemes mozgással felpörgetnünk magunkat, ugyanis azzal csak még nehezebben alszunk el.

Ha lepihenünk délután, azt ne tegyük késői időpontra és ne aludjunk sokáig.

Ne dolgozzunk egy órával lefekvés előtt, hogy az agyunk lenyugodjon. Ne „agyaljunk” stresszes dolgokon, mielőtt aludni térünk.

Háziállatainkat tartsuk a hálószobán kívül.

Győződjünk meg arról, hogy hálónk jól szellőzik, és a hőmérséklet megfelelő az alváshoz.

Végezetül pedig érdemes megtanulnunk relaxációs, meditációs technikákat a pihentető alvásért.

Forrás: napidoktor.hu

Élj lazán és fájdalommentesen!

Ákos-percek

Nem is gondolnánk, hogy mennyire fontosak a különféle nyújtógyakorlatok. Izmaink erősítése, ízületeink megmozgatása is szükséges vázrendszerünk karban tartásához, de testünk akkor marad jól működő, öreg korunkban is egészséges, élettel teli, ha kötőszöveteink rugalmasak maradnak. Ezt első sorban a nyújtásokkal érhetjük el.

Már egy alapos reggeli nyújtózkodás is nagyon jól tud esni. És ha valami jól esik, akkor az jót is tesz – persze vannak kivételek.

Életmódunk elég komoly kihívások elé állítja testünket:



az alapvetően mozgásszegény életmód, a különféle kényszerpozíciókban végzett munkák, a nem megfelelő lábbelik, a sokféle munkahelyi terhelés mind

természetellenes szervezetünk számára. Persze vázrendszerünk, izomzatunk állja a sarat egy ideig, de idővel, nemtetszése jeléül fájdalmas üzeneteket küld nekünk.

Rengeteg lehetőségünk van segíteni testünk panaszain, számtalan torna és sportolási lehetőség áll rendelkezésünkre, járhatunk masszázsrá, használhatunk különféle gépeket. Viszont mindannyian próbálunk időt és pénzt spórolni, így hát marad a do-it-yourself (csináld magad).

Feszés izmaink, berozsdásodott ízületeink, karbantartására a legjobb módszer a reggeli és esti nyújtógyakorlatok elvégzése. Nem kell hozzá 10 perc sem alkalmanként, és sokkal jobban fog telni a napunk és az éjszakánk. Pár hét alatt látványos fejlődést tapasztalhatunk magunkon, múlhatnak a derék, hát és végtagfájdalmak.

A lenti gyakorlatokhoz csatolt fotókon látható pózok azt mutatják, hogyan fogod Te is végezni a feladatokat, nem is olyan sok idő múlva. Tehát nem cél, hogy eze-





ket a pozíciókat a kezdetben fel tud venni! Néhány éve még én sem tudtam leguggolni és térdelni, nagyjából a lábszáramig tudtam lenyújtani előre a kezeimet, és többet volt beállva a derekam, mint nem.

A gyakorlatokat én reggel, felkelés előtt az ágyban végzem, igazából ez része a hajnali lustálkodásnak. Meg este, elalvás előtt... ha eszembe jut.

Fontos, hogy minden esetben csak a tested által még elviselhető határig vidd ki a nyújtásokat! Ha kell, használj egy párnát, amivel kitámasztod ebben a pozícióban a lábad. Amikor elérted az általad határnak érzett helyzetet, maradj úgy, majd lazítsd el az izmaidat, hagyd kinyúlni őket. Vegyél egy nagy levegőt, majd lassan fújd ki. Ismételd meg párszor. Azt fogod tapasztalni, hogy hogy lélegzetvételnél kicsit visszafeszülnek az izmok, de kifújáskor tovább nyúlnak. Csak lazán! Ez a legfontosabb.

*A feladatokat hanyatt fekvé-
gezd az alábbiak szerint*

- Először is nyújtózkodj egy hatalmasat! Hosszan, élvezettel. Mindegy, hogyan csinálod.

- Húzd fel a térdeidet, a talpad maradjon az ágyon. Térdeidet lassan tárd szét, vidd ki a határig. Ha szükségét érzed, támaszd ki ebben a pózban párnákkal. Lélegezz a fentiek szerint. Kicsit meg is rugóztathatod. Ha végeztél, kezeiddel segíts visszanyomni a térdeidet a kiinduló helyzetbe.
- Jobb lábfejedet húzd fel jobb kezeddal, amennyire tudod a csípőd mellé, úgy, hogy az az ágyon maradjon. Ha ez nem megy még, nem éred el kézzel kényelmesen a lábfejed, húzd

fel úgy, hogy nem fogod meg. Térded lassan ereszd le közép irányba, a két lábad közé. Ha elérted a határt, hagyd kinyúlni és ellazulni izmaidat, lélegezz a fenti módon és rugóztasd.

- Ugyanez bal lábbal.
- Jobb lábfejed húzd fel jobb kezeddal az ágyékod irányában úgy, hogy a sarkad a combodon (később a combhajlatodban) támaszkodjon. Térded hajlítsd kifelé-lefelé. Vidd ki a határig, majd itt hagyd nyúlni. A légzés ugyanaz, mint az előbbieken.
- Ismételd meg a bal oldaladon.
- Lábaid lazán nyújtva. Jobb lábaddal, amennyire tudod nyújtva, tedd át a bal oldaladra, az ágyra. Hagyd kinyúlni, lélegezz, ahogy kell, és rugóztass.
- Bal lábbal ugyanez.

Hát ennyi! Ne keseredj el, ha a kezdetekben nem megy úgy, ahogy szeretnéd! Kell némi kitartás és akaraterő, és eleinte fájni fog, cserébe viszont nagyon gyors fejlődés lesz az eredmény, és a napjaid sokkal lazábban, fájdalommentesebben fognak telni.

Zsenits Ákos
mozgásterapeuta,
Yumeiho masször



Szem-masszázs

Nagyjából 45 éves koromban – ahogy ezen évjárat környékén az általánosan jellemző – rohamosan romlani kezdett a látásom.

témában, előadásokat néztem, látásterapeutához jártam, melyek mind Dr. Bates módszerén alapultak. Hosszas kutakodás

madások elkerülése miatt nem mennék bele a miértekbe, csupán leírom, milyen gyakorlatok segítettek rajtam.



Féltem, hogy ha ez ilyen iramban megy tovább, pár évtized múlva három számjegyű dioptriát kell a keretbe illeszteni, így nekiálltam alternatívát keresni.

Másfél éves korom óta hordok szemüveget, egy ideig a dioptriák csökkentek, majd pár évtizedes stagnálás után lassan emelkedni kezdtek. Az utolsó tizenöt évben a munkahelyi környezet rátett még egy pár lapáttal: a monitorok előtt, neonfényben, klíma alatt, ablakkal szemben való munkavégzés kimeríti az összes lehetőséget, amivel ártani tudunk a szemünknek. Na, igen ám, de maradni kéne, mert azért nem fizetnek rosszul! Az egyik szemvizsgálaton már megint negyed dioptriával erősebb lencsét írtak fel, én meg úgy döntöttem, ez nem mehet így tovább!

Több könyvet elolvastam a

után kialakítottam egyéni szemtréningemet, aminek köszönhetően egyértelműen javultak a látásproblémáim.

A tréning két részből áll, az egyik a **szem-masszázs**, a másik a **szemtorna**. Megfelelő szakmai képzettségem hiánya és a tá-

A szem-masszázs

Lényege, hogy a szem és szem körüli izmok és idegpályák stimulálása révén az állandóan feszült, merev izmok ellazuljanak. Ezáltal egy kényelmesebb, könnyedebb szemmozgást érhetünk el, ami jelentősen javíthatja látásunkat (a sok feltételes mód a hiteles bizonyítékok hiánya, és a kuruzslás vádjának elkerülése miatt került a mondatszerkezetbe).

A gyakorlatokat én reggel, még az ágyban végzem, de ha van rá időm, este, elalvás előtt is megcsinálom megint.

Fontos, hogy a masszázselemléte nagyon lágyan és óvatosan végezzük, nehogy fájdalmat, vagy sérülést okozunk magunknak. Később a mozdulatok automatikusan is határozottabbá fognak válni. Minden gyakorlatot két kézzel, egyszerre mindkét szemünkön végezzük.

A masszázis előtt és után fon-



tos elvégezni az úgynevezett tenyerezést. A feladat egyszerűnek tűnik, de gyakorlat kell ahhoz, hogy megfelelően el tudjuk végezni. Két tenyerünket a szemünkre helyezük úgy, hogy ujjaink az orrunk felett keresz-

4. A szemgödör felső peremét nyomkodjuk végig, a hüvelykujj begyét oda-vissza húzogatva rajta.
5. A szemgödör felső részén, az orr felőli első harmad környékén találunk egy kis

következik a 3. pont szerint, de most a mutató ujjunkat használjuk.

8. A szemgödör külső ívének peremét apró mozdulatokkal, mutatóujjal masszírozzuk meg.
9. Tenyerünk párnás részével alaposan, és óvatosan dörzsöljük át egész szemünket.
10. Az orrcimpák külső részétől pont két ujjbegnyire, a járomcsontokon van egy akupresszúrás pont. Mutatóujjainkkal nyomkodjuk, masszírozuk meg ezeket is.
11. Alaposan vakargassuk át egész fejbőrünk minden pontját.
12. Dörzsölgessük, nyomkodjuk végig az egész fülünket, különös tekintettel a fülcimpákra, azoknak is a felső részére.
13. Tenyerezés.

Nagyjából 8-10 perc a teljes gyakorlatsor, végezhetjük napközben is, főleg, ha monitor előtt dolgozunk.

Még egyszer szeretném kiemelni, hogy óvatosan, lágyan végezzük a feladatokat, főleg eleinte nagyon érzékeny lehet a szem!

Zsenits Ákos
mozgásterapeuta,
Yumeiho masszőr



tezzék egymást. Figyeljünk arra, hogy ne nyomjuk össze az orrunkat, amivel megakadályoznánk a könnyed légzést. Úgy helyezük el kezünket, hogy teljesen kitakarjunk minden fényt a szem elől. Szemeinket becsukva lazítunk el a szem izmait, majd lazítunk el arcunk minden izmát is. A cél az, hogy az eleinte szemünk előtt ugráló foltok és érdekes kis színes ábrák eltűnjenek, és teljes feketeséget „lássunk”. Illetve ne lássunk. Maradjunk így, amíg van rá időnk!

1. Tenyerezés
2. Behajlított ujjakkal, mutatóujjunk középső ízületével dörzsöljük végig szemöldökünket az orr irányából kifelé háromszor.
3. Hüvelyk és mutatóujjunkkal csipegetve morzsolgassuk végig a szemöldököket kint-ről befelé 10-12 lépésben. A legkülső részen először lágyan, lassan, majd befelé haladva erősebben ismételljük meg kétszer.

befelé álló csontot, amihez szemmozgató izmok tapadnak. Ezt masszírozuk nagyon óvatosan hüvelykujjunk begyével, majd innen az orr felé lévő gödröcskét, hasonló módon.

6. A szemhéjak orr felőli „csücskét” hüvelyk, vagy mutatóujjunk begyével tudjuk alaposan átmasszírozni.
7. A szemgödör alsó pereme



A macska figyelmeztet, ha negatív energia van a házban

A Föld egyik legtitokzatosabb teremtménye a macska. Az ókorban tisztelet övezte, a középkorban rettegetek tőle, és inkább távol tartották a háztól, napjainkban pedig egyre inkább kezdi belopni magát az életünkbe.

Sőt, nem csak az életünkbe, de az otthonunkba is, hiszen egyre többen osztják meg életterületüket a négy lábúval. Úgy tartják, hogy a macska mágikus képességeinek köszönhetően képes megvédeni az otthont, és a családot a negatív energiáktól, a rossztól, és a betegségektől is.

Honnan tudhatjuk, hogy a macska érzi a negatív energiák jelenlétét?

bizonyos tárgyakat a lakásban, vagy éppen ellenkezőleg túl nagy figyelmet fordít rájuk.

Minden bizonnyal negatív energiát érez a macska ott, ahol a legtöbb idejét tölti, ha mindig ugyanazon a helyen alszik, vagy csak ül, és feszülten figyel. A testtartása feszült, mozdulatlan, és olyan, mintha egy "láthatatlan lény" jelenlétét érezné.

Ha erős hangulat- és viselke-



kedvenc ételét, akkor ebben az esetben lehetséges, hogy egy kóbor lélek jelenlétét észleli a lakásban. Ha rögtön kiszalad a házból, akkor magával viszi a negatív energiát.

A macska gyógyító erővel is rendelkezik, nem csak a rossz kedvet, depressziót képes enyhíteni, de bizonyos szervi betegségek tüneteit is csökkenti. Ha valaki a családból krónikus betegséggel küzd, érdemes beszerezni egy kedves, bújós, gyógyító macskát. Nagyon jó hatással van a stressz csökkentésére.

Sokan ódzkodnak attól, hogy a macska felmenjen az ágyukba, pedig a puha négy lábú képes arra, hogy megszabadítson az alvási problémáktól, hatására sokkal könnyebben alszunk el, és reggel kipihentebben ébredünk.

A macska által kibocsátott hanghullámok, vagyis a dörömbölés jótékony hatással van az ember érzelmi és pszichológiai állapotára. A pszichológusok szerint a depressziós, vagy neurózisban szenvedő ember egyik legjobb gyógyszere a macska jelenléte lehet.

Forrás: filantropikum.com



A macska, amikor negatív energiák jelenlétét érzi, az alábbi jelzésértékű viselkedésváltozásokat mutatja. Tudatosan kikerül

désváltozást érzünk a macskán, pl. egy idő után nem hajlandó játszani az addig kedvenc játékaival, vagy nem eszi meg a

Öt dolog, amiért minden nap hálásak lehetünk kutyáinknak

Érdeemes néha végiggondolni azokat a dolgokat, melyeket kutyáinktól minden egyes nap kapunk, de hajlamosak vagyunk elfelejteni és hálásak lenni érte.

Feltétel nélküli szeretet

Ez szokott lenni az első dolog, amit a kutyák pozitív tulajdonságai között említünk, hiszen az ilyen fajta feltétel nélküli szeretetre talán csak ők képesek. A nap minden percében úgy fogadnak el bennünket, ahogy vagyunk. Szeretnek ha elmegyünk otthonról, ha egyedül hagyjuk őket, ha hazajövünk, ha rossz kedvünk van, ha mérgesek vagyunk, ha idegesek vagyunk és ha kiabálunk. Szeretnek bennünket amikor figyelünk rájuk és akkor is szeretnek, ha nem. A kutyák szeretete egy életre szól és mindig emlékeztet rá, hogy valakinek fontosak vagyunk és szükség van ránk.

Barátság

A kutya az ember legjobb barátja. Nem ma született ez a mondás, hiszen hosszú évtizedek óta így van. Egy kutya csodálatos társaság. Elkísér bárhova, benne van minden kalandban. Segít, amikor egyedül érezzük magunkat, társaságot ad és min-

dig meghallgat. Ha már megtanultuk kutyánk nyelvét, kifejezéseit, kommunikációs módszereit, tökéletes interaktív barátságot alakíthatunk ki vele.

Mentális és fizikai állapotunk javítása

Sok kutatás és tanulmány bizonyította már be, hogy a kutya pozitívan befolyásolja egészségünket. Segítik csökkenteni a vérnyomást, a koleszterinszintet, javíthatják a szív- és érrendszeri

hogyan egy kutya vagy egy macska jelenléte, társasága csökkentheti a kortizolszintet és endorfinokat szabadít fel.

A jelenben élni

Mi, emberek a legtöbb időnket vagy a múlton való merengésen, vagy a jövőtől való félelemben töltjük. Ritkán vagyunk itt és most, ritkán vagyunk képesek csak az adott pillanatra koncentrálni. Kutyáink ebben nagyszerű segítőtársak. Minden pillanatot



egészségünket, enyhítik a depressziót és a szívroham utáni túlélési arányokat is növelik.

Segítenek megszabadulni a stressztől

Sok módszer van a mindennapi stressz levezetésére, feldolgozására de minden bizonnyal egy szőrös négylábú társaság az egyik legjobb és leghatékonyabb módja ennek. Szintén tudományosan bizonyított tény,

megélnék és ha velük tartunk, mi is nagyobb intenzitással lehetünk a részei az adott kalandnak. Csak figyelni kell őket és tanulni tőlük.

Szakíts egy kis időt és gondold végig milyen fantasztikus dolgokat köszönhetsz a kutyádnak és gondold át, mi az amivel a jövőben még szebbé teheted az életet.

Bohata Krisztina
kutyabarát.hu

Rozi kondiban tartja a családot

Egy éve már, hogy Rozit örökbe fogadta a Vigyél Haza Alapítványtól Azurák Csaba és családja. Az egyéves kislányt tavaly januárban mentette az illatos útról. A kedves, könnyen barátkozó kiskutya kissé elhanyagolt külseje még meglepetéseket tartogatott, de már az első látogatáskor felismerték a lányok, Hanna és Zsófi a rejtett kincset. A szülőknél, Grétának és Csabának „csak” szentesíteniük kellett a döntést: jöhet a kutya!

Egy évvel ezelőtt az életünk megváltozott. Többek vagyunk, mert Rozi nem csak az otthonunkba, de az életünkbe

is végérvényesen beköltözött. Nem gondoltuk, hogy lakásban fogunk kutyát tartani. A józan eszünk tiltakozott lányaink egyre

fokozódó kutyalobbija ellen, de volt egy pont, amikor Csabival egymásra néztünk, és azt mondtuk, hogy nem lehetünk ennyire szőrös szívű szülők, megoldjuk valahogy. Amiben biztosak voltunk, az az volt, hogy mentett kutyát szeretnénk. A Vigyél Haza Alapítvány munkáját már régóta követtük és tudtuk, hogy nagy odafigyeléssel gondozzák a hozzájuk került kóborkákat.

Rozi első látásra szerelem volt nekem és a lányoknak, Csabi szimpátiájáért picit meg kellett küzdenie. Neki voltak fenntartásai a loncsos bundája és a szobakutyának nem mondható mérete miatt is, de végül Rozi mindenkit lehengerlő tekintetének ő sem tudott ellenállni, így innentől nem volt több kérdés – befogadtuk Rozit, aki hatalmas szeretetével és nagyon alkalmazkodó természetével meghálálta a bizalmunkat. Az első pillanattól kezdve jámbor kezesbáránnyként viselkedik, szereti, ha együtt van a család, a nagy közös hétfégi séták a kedvencei, imádja a Margit-szigetet. A kisebb kutyákkal remekül kijön, a nagyobbaktól tart, őket nagy ívben kerüli, vagy megugatja. Ezen dolgoznunk kell még, de igyekszünk oldani ezt a félelmét. Imád autózni, így bár-



hová vihetjük magunkkal. A környékünkön, a sétáknak köszönhetően sok új kutyás cimborát ismertünk meg, igaz legtöbbjü-

egy teherautóra és Budapest 8. kerületében, a plató felnyitásakor eliszkolt nagy ijedtségében. Ott fogta be az Illatos úti menhely,



ket a kutyája nevével „azonosítjuk”, de mind nyitott, kedves emberek. Rozi hamar kedvenc lett.

Az örökbefogadás óta kiderült pár dolog az előéletéről. Egy szlovákiai nyomda fogadta be télre a kis csavargót, ahol gondját viselték és Bözsinek nevezték el. Mígnem egyik este felugrott

majd a Vigyél Haza Alapítvány vette gondozásába, a megfelelő oltásokkal ellátva, ivartalanítva költözött hozzánk, a mi nagy szerencsére. Februárban volt egy éve, hogy első számú kedvencünk lett és nem csak nekünk, de a környezetünkben élőknek is. Gondoskodik a rendszeres

mozgásunkról, karbantart bennünket. A gyerekeknek is remek stresszoldás az iskolából hazajövet, hiszen első dolguk az ő gyömoészölése, amit hatalmas puszikkal és farokcsóválással viszonzoz. Hihetetlenül intelligens kislány, aki pillanatok alatt megszerettette magát. Összehaverkodott a tengerimalackákkal, érdeklődve szolgolgat mindent, de sosem tola koda va.

A lakásunkban bárhová mehet, a legnagyobb természetességgel jár-ke l, mintha mindig is itt élt volna köztünk. Amire az első perctől megtanítottuk, hogy az ágyba és a kanapéra nem ugorhat fel – ezt helyel-közzel be is tudja tartani. Ami a lányok szobáiban történik, azt titokzatos homály fedi. Mindenesetre elmondhatjuk, hogy Rozi rengeteget ad, mi pedig nem győzünk eléggé hálásak lenni, hogy egy ilyen klassz kutya sodródott hozzánk. Egy éve a jelmondatunk: minden családnak kutyát!

Bártfai Gréta



A koronavírus és a háziállatok

Tudnivalók gazdiknak

Az új típusú koronavírussal kapcsolatban nem sok jót lehet olvasni, az azonban legalább megnyugtató, hogy házi kedvenceinket nem fenyegeti veszély. Összegyűjtöttük a leggyakoribb kérdéseket, amelyek az aggodó gazdik fejében felmerülhetnek.

Megkaphatják a kutyák az újfajta koronavírus (COVID-19)?

Jelenleg a szakértők úgy tartják, hogy ennek esélye egészen elenyésző. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint semmilyen bizonyíték nincs arra vonatkozóan, hogy a kutyák és a macskák megfertőződhetnek az új koronavírussal. A jelenleg rendelkezésre álló információk alapján a Nemzetközi Állatjárványügyi Hivatal (OIE) is azt állítja, hogy a kutyáknak nincs szerepük a vírus aktív terjedésében, és nem is fertőződnek meg.

Noha a háziállatok nem fertőződhetnek meg a COVID-19 koronavírus-betegséggel, közvetve elősegíthetik a vírus emberek közötti terjedését?

Igen. Ha egy koronavírussal fertőzött személy tüsszentéssel vagy egyéb módon szennyezi az állatot, majd egy másik személy megsimogatja azt a házi kedvencet, ő is megfertőződhet – a legutolsó információk szerint ugyanis a vírus bizonyos felületeken akár 48 órán át is életképes marad. Az állatorvosok szerint

azonban az ilyesfajta terjedés kockázata alacsony. Ennek ellenére azokat a háziállatokat, akik beteg egyenekkel élnek együtt, tanácsos elkülöníteni más em-



berekthől és állatoktól (otthoni karantén), éppúgy, ahogy az a fertőzés gyanús személyek esetében megkíánt.

Hogyan minimalizálhatjuk, hogy a háziállatunk ilyen módon – közties gazdaként – magán hordozza az új generációs koronavírus?

Maszkot még véletlenül se akarjunk a négylábúakra adni, hiszen ennek haszna nincs, veszélye annál inkább: az állat bepánikolhat tőle. Az állatorvo-

sok azt tanácsolják, hogy a kutyák vonatkozásában is fokozottan figyeljünk a higiéniára, azaz sétáltatás után töröljük át alaposan a tappancsaikat (a fertőtlenítő kendővel bánjunk csínján, ugyanis erősen szárítja a talppárnákat), mi pedig simogatás után mindig mossunk kezet.

Létezik oltás a COVID-19 ellen kutyák és macskák számára?

Jelenleg sem az állatok, sem az emberek számára nincs védőoltás. Az állatorvosok jól ismernek többféle koronavírus, amelyek kifejezetten a háziállatokat támadják. Sok kutya például már kölyökkorban megkapja a *canine coronavirus* elleni vakcinát – ez nem jelent védelmet a COVID-19 betegséggel szemben.

Kijárási tilalom idején nem lehet kutyát sétáltatni sem?

A cikk megjelenésekor Magyarország nincsen érvényben



kijárási tilalom, azonban több európai országban bevezették már ezt az intézkedést. Ennek a rendeletnek az értelmében a kijárási tilalom alól – többek között az élelmiszer- és a gyógyszervásárláson túl – a kutyasétáltatás is kivételt képez.

Mi tegyünk, ha állatorvoshoz kell vinni a kutyát vagy a cicát?

Először is érdeklődjünk annál az állatorvosi rendelőnél, ahová járunk, hogy változott-e a nyitva tartás, és csak akkor menjünk állatorvoshoz, ha valóban szükséges. Egyetlen országban sem zárattak még be rendelőket, ám a gazdik és a dolgozók védelme érdekében bizonyos szabályok betartását kérik.

Az állatorvosi rendelők általában az alábbiakra hívják fel a figyelmünket

- Ha lázasak vagyunk vagy légzőszervi panaszaink vannak, ne látogassuk a rendelőt, kedvencünk elhozatalára más, egészséges személyt kérjünk meg.

- Szinte mindegyik rendelőben lehet időpontot kérni, és arra, hogy a lehető legkevesebb emberrel érintkezzünk, ez a legjobb megoldás.
- Egyedül menjünk be az állattal a váróba és a kezelőbe, ha több kísérővel érkezünk, ők várakozzanak kint.
- A váróba csak akkor menjünk be, ha kevesebb mint három személy tartózkodik ott, egyébként várakozzunk a be-

járat előtt, a parkolóban vagy az autóban.

- Készpénz helyett lehetőleg bankkártyával fizessünk.
- Felelős állattartóként mire kell felkészülnünk?
- Egyeztessünk le minimum két, egymástól független segítőt, aki vállalja, hogy átmenetileg gondoskodik az állatunkról, ha mi esetlegesen kórházba kerülnénk.
- Függesszük ki az ajtóra, hogy hány és milyen kisállat tartózkodik a lakásban, érdemes megadni egy vészhelyzet esetén értesíthető telefonszámot is.
- Gondoskodjunk előre minimum két hétre elegendő táplálékról, az oltási könyvet, esetleges gyógyszereket, orvosi feljegyzéseket, kezelési protokollt pedig készítsük össze, és tegyük jól látható, könnyen megtalálható helyre a lakásban.

A cikk szakmai felülvizsgálatáért köszönet dr. Szabó Eszter állatorvosnak.

Forrás: College of Veterinary Medicine, University of Illinois at Urbana-Champaign



Napsütötte étkezés és életérzés



Annak oka, hogy írok az étkezés és az egészség kapcsolatáról az, hogy nagyon szeretek „mediterránul” étkezni. Élni is szeretnék, talán majd egyszer lesz is lehetőségem rá. Sokszor – de nem elégszer – volt alkalmam belekóstolni személyesen is egyik-másik mediterrán ország, Görögország, Olaszország, Izrael, az Adria mente hangulatába, életstílusába, étkezésébe. Tetszik, de nagyon!

Bár! Azért a hétköznapjaimnak mégis csak része mindez, hiszen Szentendre több mint negyven éve az otthonom. És majd’ minden megtalálható itt, ami a mediterrán életérzéshez elengedhetetlen: a Duna vize, a hangulatos, zegzugos utcácskák, a csöppnyi terek, az éttermek, ma már óriási választékkal, sok-sok turistával, akik a világ minden tájáról jönnek, hogy élvezzék az én kis különleges hangulatú városomat. No, de térjünk vissza a mediterrán étrendhez.

Gyerekkor...

Egy rövid visszaemlékezés erejéig szeretném felidézni gyerekkorom étkezési szokásait, szerettem sokaknak ismerős lesz.

Jó alapokat szereztem falusi kislányként az étkezés terén... Ismeretlenek voltak számunkra a mélyhűtött, a sok, ilyen-olyan E-számokkal dúsított ételek. Egy kis faluban gyerekeskedtem. Édesanyám, nagymamám magyaros konyhát vitt, aminek nemcsak a disznó, a csirke, ritkán hal, illetve tejföl-túró volt része, hanem a rengeteg zöldség és gyümölcs is. És mindig olyan zöldség és gyümölcs, ami éppen abban az évszakban termett. Ma már gyakran hangsúlyozzák a szakemberek, hogy edd azt, ami ott és akkor terem. Hát mi azt et-

kerültek sorra, hiszen megteremték a kertben. Elsősorban főzelék formájában ettük. Olykor valami déligyümölcs adódott.

Karácsony előtt mindig disznót vágtunk, néhány hét elteltével pedig már a padláson lógtak a füstölt kolbászok, sonkák. Most már bevallhatom, hogy néha bizony Miska macskáinkra fogtam egy-egy darab kolbász eltűnését. A spájz hűvös sarkában a kék, zománcozott bödönben jó sokáig kitartott a lesütött hús, meg a zsír is. Ezekből a nem igazán light-os ételekből igen gyakran kiszolgáltam magam. Micsoda szavak jönnek elő – bödön. Meg szakajtó. Ebben tartottuk a lisztet, kenyeret. Nostalgiaiból még van a kamrámban egy szakajtó, krumplit, hagymát tartok benne.



tük, ami ott és akkor termett az Alföld közepén: meggy, cseresznye, egres – mi csak püszkének hívtuk –, sárgabarack, őszibarack, dinnye, alma, körte, szilva, birsalma, a zöldségek ugyanígy

Csütörtökönként tanyáról hozták a friss túró-tejfölt. Most is szinte látom magam előtt, nem hófehér volt, mint manapság, hanem inkább olyan rózsaszínes-sárgás... a benne lévő

zsírtartalomtól. Ilyenkor rendre túrós csusza volt ebédre, pirított szalonnával megszórva. A tésztát természetesen anyukám és nagymamám gyúrta.

A tejet is frissen hordtuk esztéként „háztól”, na, azt nagyon nem szerettem, a langyos tejet. Nem létezett még akkor, – legalábbis felénk – joghurt, kefir, így mi rendszeresen csináltunk aludttejet belőle. De finom is volt hidegen nyáron zöldhagymával!



Kezdetben még hűtőszekrényünk sem volt. Vajon hol tartottuk a hűtőbe való dolgokat? Valószínűleg mindenből épp csak annyit vettünk, ami aznap, de másnap biztosan elfogyott, no, meg az imént említett dolgok frissen érkeztek a házhoz, és el is fogytak.

Most szembesülök velem, mennyivel több friss ételt ettünk. Hétvégén mindig egy tyúk bánta, hol pörköltként, hol rántott csirkeként végezte. Édesanyám pedig a család minden tagjának kedvébe járt, ezért aztán öt-hat fogásos ebédek is az asztalra kerültek, egyszerű hétvégeken is.

Mivel édesapám a termelőszövetkezetben dolgozott főkönyvelőként, sok mindent „természetben” kaptunk: pálinkát, búzát, lisztet, a határban lóherét... Vannak olyan korai emlékeim, amikor a lisztet elvittük a falu pékjéhez, és pár óra múlva mehattunk a finom, ropogós meleg kenyérért, olykor kenyérlángost

kaptunk. Aztán modernebb idők jöttek, már a boltba mentünk kenyérért. Imádtam a serclit – a kenyér végét –, mire hazaértem, mindig megrágtam, lerágtam.

Nagymamám mindig nagy alaposággal, gondossággal készítette az ebédeket, mindennek megadta a módját. Őt figyelve értettem meg, mit is jelent az, hogy valaki a „lelkét teszi” a munkájába. Jól emlékszem a keményített, hófehér kötényére, a

damaszt abroszra... a húsleves arany színére, benne a sok zöldséggel.

Nagyon szerettem a nagy közös családi ebédeket. Mamukáékhoz gyakran mentünk, olykor ott voltak a testvérei is. Ilyenkor a finom ételek mellett sokáig folyt a beszélgetés, régi történeteket idéztek fel az „öreg-gek”, nagyokat beszélgettünk, sokat nevtünk, jó volt hallgatni őket. Olykor a világ nagy dolgairól esett szó, máskor a hétköznapokról meséltek. Bölcsen, olykor meg sok humorral. Rohanó világban élünk – tudom, közhely –, de ezeket a közös étkezéseket meg kellene őrizni, vagy éppen újra visszahozni. Ez is erősíti a családi összetartozás jó érzését, a különböző korosztályok között pedig erősítheti a lazuló kötelékeket.

Ha ma valaki a mediterrán étrendről és életérzésről beszél, soha nem hagyja említés nélkül, hogy mennyire fontos szerepet játszanak a mediterrán népek

életében a közös nagy étkezések, az együtt töltött idő, a különféle közösségekben zajló elfoglaltság. Ha megnézik a mediterrán étrendpiramist, láthatják, ez adja az alapját.

Mediterrán étrend

A mediterrán étrendben először is nagyon sok zöldség és gyümölcs szerepel, jóval több, mint itthon. Az az egészséges tehát, ha az asztalunkra naponta többször is kerül friss zöldség és gyümölcs, lehetőleg minél kevésbé feldolgozott formában. De éppúgy megtaláljuk a szárazhüvelyeseket, az olajos magvakat, valamint a teljes kiőrlésű gabonaféléket. Ezzel az elfogyasztott rostmennyiség 30-40 g között van naponta, ami ideális. A rostok gátolják az elhízást, és megakadályozzák az energiát adó tápanyagok gyors felszívódását, így csökkentik az elhízás veszélyét, és segítik a súlytöbblet leadását.

A Földközi-tenger vidékén, elsősorban Olaszországban és Spanyolországban a tészták alapanyaga a durumbúza. Előnyei megkérdőjelezhetetlenek: a durumbúza rosttartalma magasabb, mint a hagyományos búzáé, a vércukorszintet is lassabban emeli, a belőlük készült tésztákba pedig tojást sem kell rakni, így azok koleszterintartalma is nullára csökken. Évek óta szerepel a családom étrendjében. Természetesen megfelelő mennyiségű (1,5-2 l) folyadék fogyasztása szükséges rostban gazdag táplálkozás esetén, hogy a rostok kifejthessék jótékony hatásukat.

Az étrend fehérjetartalmának fedezésére szolgál a mértékletes húsfogyasztás, mely leginkább tengeri halakat és sovány fehér húsokat (csirke-, és pulykahús) jelentenek. Segítenek

fehérje-, vas- és B12-vitamin szükségletünk kielégítésében, a halak ráadásul az esszenciális zsírsavaknak is hasznos forrásai. Éppen ezért javasolt, hogy hetente többször is kerüljön az asztalunkra ezekből az élelmiszerekből. Ez annál is inkább indokolt, mivel a kutatások egyre inkább amellel szólnak, hogy az egészség megőrzésében és a fogyókúrában mind nagyobb szerepet kapnak a halakban megtalálható esszenciális zsírsavak. A gyakori halfogyasztás csökkenti az infarktus előfordulását, amiért valószínűleg a többszörösen telítetlen esszenciális zsírsavak a felelősek. Nagyon kevés vörös húst fogyasztanak, ezeket azonban nem szabad teljes mértékig kiiktatnunk az életünkben. Egy közelmúltban készült kutatásból kiderül, hogy nem kell annyira tartanunk a vörös hústól, ahogy eddig tudtuk. Sőt, ha teljesen lemondunk róla, akár vitaminhiányosak is lehetünk. A vörös hús egy sor vitamint és ásványi anyagot tartalmaz, ezek közül néhányat jelentős mennyiségben. Ezek mind fontosak az egészség és a kondíció szempontjából. Ezek a vas, cink, B-vitaminok, D-vitamin, protein, szelén, ásványi anyagok.

A tejtermék elmaradhatatlan része a mediterrán étrendnek, mindennap kerüljön az asztalra jó minőségű tej, sovány sajtok, joghurt, kefir.

Az ételek készítéséhez olívaolajat használnak, mégpedig extra szűz olívaolajat. Mindenképpen kerülni kell a zsíros ételeket, valamint a zsírt. Ha valaki a mediterrán étrendet követi, akkor a növényi eredetű élelmiszerek dominálnak.

A mediterrán étrend része az is, hogy naponta 1,5-2 dl vörösbort fogyasztanak. A rendszeres, napi 2-3 dl vörösbort elfogyasz-

tása, flavonoid-tartalmának köszönhetően, csökkenti az érelmeszesedés előfordulását, így érrendszervédő hatású.

A hagyományos mediterrán konyha kevés félkész étel és sokféle zöldséget használ, így az ételek sótartalma csekély. Ma már nagy örömmel magam is használom ezeket a fűszereket, friss fűszernövényeket: bazsalikom, oregáno, kakukkfű, rozsmaring, menta, citromfű... Ezek mellett feltétlenül használjunk egyéb népszerű, mediterrán növényeket, gyümölcsöket, így kapribogyót, olajbogyót, citromot, valamint narancsot, fügét, szőlőt.

Természetesen, nem csak a táplálkozás képezi a mediterrán étrend részét. Ez egy életmód, melyhez hozzátartozik a rendszeres testmozgás, a délutáni szieszta, a családcentrikus életszemlélet, a nyugalom. A déli ember az étkezést általában közösségi eseménynek tekinti, olyan lehe-

a szélsőségektől. Régi múltra tekint vissza, szinte magától alakult ki a mediterrán országokban. Nem nélkülözi és nem is viszi túlzásba egyik tápanyag bevitelét sem. Nem okoz hiánybetegségeket, kifejezetten pozitív hatással van az emberi szervezetre.

Mit mond a tudomány?

A mediterrán étrend tanulmányozását az 1950-es években kezdte az amerikai fiziológus Ancel Keys és biokémikus felesége, Margaret Keys. Munkásságuk hatására megváltoztak az egészséges étrendről világszerte vallott nézetek. A koleszterin és a szív- és érrendszeri betegségek kapcsolatát vizsgáló tanulmányaik bebizonyították, hogy az ilyen jellegű krónikus megbetegedések csak minimális kockázatot jelentenek azokra az emberekre, akik a mediterrán medencében élnek, és természetesen követik a hazájukból származó élelmiszereken alapuló étrendet. A



tőségnek, melynek keretében értékes időt tölthet családjával, barátaival, a kisebb-nagyobb település lakóival. Ezt a közösségi étkezési formát magunk is megteremthetjük, étkezzünk a lehető legtöbbször kényelmesen, a család vagy barátok társaságában, kellemes környezetben.

A mediterrán étrend mentes

mediterrán étrendet az angolszász világban a könyveikkel népszerűsítették.

A II. világháború után azt tapasztalták, hogy az Egyesült Államokban a jólét növekedésével, a túltáplálkozás következtében egyre növekvő probléma a szívbetegség. Ez került Keys érdeklődésének fókuszába.

Meglepődött, amikor 1954-ben egy olasz professzor azt mondta neki, náluk, Nápolyban a szív- és érrendszeri betegségek elég ritkák. Keys összehasonlító tanulmányba kezdett, hét országban – Olaszországban, a görög szigeteken, Jugoszláviában, Hollandiában, Finnországban,

emberek jobban megőrizték szellemi képességeiket. A három évenként elvégzett értékelés során mérték a résztvevők szóemlékezetét és alapvető matematikai készségeit.

Manapság tehát ez az étrend már nemcsak a mediterrán területek sajátja. Érdemes alkalmazni



Japánban és az Egyesült Államokban – folytak a vizsgálatok, 12.000 ember – 40 és 59 év közöttiek – részvételével. Az eredmény újszerű volt, első alkalommal fedezték fel a szívbetegségek, a koleszterin és a diéta közötti kapcsolatot. Tesztelni akarták az elméleteiket, ezért 1963 és 1998 között Dél-Olaszországban, Pioppiban, egy kis halászfaluban éltek és dolgoztak. Keys két hónap híján 101 évig élt, 2004-ben hunyt el. Felesége, Margaret 97 évesen, 2006-ban távozott.

A mediterrán étrenden élő idős embereknél lassabban következik be a szellemi hanyatlás – állapították meg amerikai kutatók. A Journal of Clinical Nutrition című szakfolyóiratban ismertett tanulmányban mintegy 4 ezer, 65 év feletti ember étkezési szokásait és szellemi funkcióit vizsgálták a chicagói Rush Egyetem orvosi központjának munkatársai. A követéses felmérésből kiderült, hogy a sok gyümölcsöt, zöldséget, olívaolajat, magvakat, halat és bort fogyasztó idős

tagadhatatlan előnyei miatt, sőt az Európai Unió elhízás-megelőzési törekvéseiben is szerepet kellene játszania. Nagyon fontos lenne népszerűsíteni valamennyi országban, különösen, ahol kevésbé követik ezt az étrendet az emberek. A mediterrán étrendet követő, sok zöldséget, gyümölcsöt és halat fogyasztó emberek két-három évvel tovább élnek az átlagosnál.

A mediterrán étrend gyorsan csökkenti a szívroham és az agyvérzés kockázatát, ráadásul a zsírszegény diétáknál hatékonyabban segít az alacsonyabb testsúly megőrzésében is. Szakértők azt írják, hogy a tápanyagbevitelre történő összpontosítás a legjobb megközelítés, a radikális fogyókúrák azonban károsak. A gyümölcsökben, diófélékben és olívaolajban gazdag mediterrán étrend gyorsan képes csökkenteni a szívroham és a stroke kockázatát, és a zsírszegény diétánál hatékonyabban képes tartósan megőrizni az elért alacsonyabb testsúlyt.

Az olívaolajban gazdag mediterrán táplálkozás jelentős mértékben csökkenti a csontritkulás előfordulását. Az erős és rugalmas csontokhoz szervezetünknek szüksége van azokra a létfontosságú tápanyagokra, melyeket a mediterrán étrend tartalmaz, emellett kalciumra és D3-vitaminnal. Ez utóbbinak különösen nagy jelentősége van, hiszen a magyar lakosság jelentős része szenved D-vitamin hiányban a nyári, napos hónapokat követően.

A mediterrán étkezés a Világörökség része

A mediterrán étkezés – sok kutatási eredménynek is köszönhetően – érdemessé vált, hogy felkerüljön az UNESCO szellemi örökség listájára. A mediterrán étrend 2013. decembere óta immáron mindannyiunk szellemi örökségének számít.

Az Egyesült Nemzetek Nevelésügyi, Tudományos és Kulturális Szervezete, az intellektuális és etikai műhelyként működő UNESCO 2013. december 4-én vette fel az Emberiség Szellemi Kulturális Örökség reprezentatív listájára a Horvátország, Portugália, Ciprus, Spanyolország, Görögország, Olaszország és Marokkó által közösen jelölt mediterrán étrendet.

A görög „diéta” kiegyensúlyozott étrendet jelent, és ez annyit tesz, hogy mindenből egy keveset kell enni. A Mediterrán Étrend Alapítvány (1996) ismertette a mediterrán étrend legfőbb összetevőit: hal, kenyér, diófélék, friss és szárított gyümölcs, zöldségek, olívaolaj, nem feldolgozott, szezonális termékek. A sófogyasztást pedig a fűszernövények használatával jelentősen le lehet csökkenteni.

Endrei Judit
Korhatártalanul c. könyv
www.endreijudit.hu

Dubaiban is makrobiotika

Természetes, immunerősítő és egészségmegtartó táplálkozás

A makrobiotika tudományának rendkívül sokat köszönhetek. Nemcsak visszakaptam általa az egészségemet, és fittnek, életerővel telinek érzem magam, hanem remek barátságokat kötöttem Magyarországon és külföldön egyaránt.



Egyre többen döbbennek rá, hogy az egészség az életünk egyik legnagyobb kincse. Sokan sokféle módszert kínálnak, viszont egyre gyakrabban ismerik fel világszerte is a makrobiotika jelentőségét, annak egyszerűségét, természetességét és hatásosságát.

Ennek az ősi tudománynak az elsajátítása nem csak elméleti, hanem gyakorlati részből is áll. Meg lehet tanulni online tanfolyamokon, szakkönyvekből is, azonban a rutinos, mindennapi alkalmazáshoz jobb egy tapasztalattal rendelkező, évtizedek óta ilyen életmódot élő oktató, akivel lerövidül a betanulási idő.

Gyakran kapok felkérést, hogy személyre szabva, az állapotnak

megfelelően, a gyakorlatban mutassam be a makrobiotikus életmódot. Ennek köszönhetően töltöttem 10 napot Dubaiban január elején. 17 éves gyakorlattal rendelkezem, így könnyen, egyszerűen tanítom be a legfontosabb tudnivalókat. Dubaiban hosszabb idő állt rendelkezésre, így egy nagyobb ismeretanyagot vettünk át elméletben és gyakorlatban is, kezdve az egészséges reggelitől, az ebédet át a vacsoráig, nem kihagyva a desszerteket, a gyógyitalokat, gyógyító pakolásokat sem.

Természetesen mindehhez szükségünk volt megfelelő nyersanyagokra, így

bevásárlókörrúra indultunk. Az első meglepetés, ami ért az volt, hogy milyen ismert és fejlett ez a természetes alapanyagokon alapuló táplálkozási kultúra. Számos hatalmas makrobiotikus „nagyker” létezik, széles és friss áruválasztékkal. Nem gondoltam volna, hogy Dubaiban is ilyen elismert és közismert ez a táplálkozási módszer.

Az élet egy empirikus, azaz gyakorlati tudomány. Az úszást is a vízzel való találkozáskor lehet bemutatni, csak olvasva mit sem ér. Így vagyunk a táplálkozás tudományával is. Jóllakni kizárólag recepteket olvasva lehetetlen.

Minden nap megéhezünk és azokat az ételeket fogyasztjuk, amelyeket anyáink, nagymamáink, dédanyáink készítettek, mert ezt a tudást adták át generációkon át. Érzelmileg kötődünk a gyermekkorban meg-



szokott ételekhez. Abban az életkorunkban létezésünk biztonságát adta, és ez az érzés életünk végéig fontos számunkra. Ezért a helytelen, betegséget okozó táplálkozási szokásaink

A tüdő léghólyagjai telítődtek az elfogyasztott tejtermékek váladékával, aztán következtek a légúti panaszok, fül és hallójárat gyulladások, sükettség, akár allergia és asztma kíséretében.



megváltoztatása magas tudatossági szintet vagy kényszerhelyzetet igényel.

Dr. Ornish mondta kutatásai alapján: Kevés örökölhető betegség van, inkább örökölt konyha. Valóban megfigyelhető az, hogy amikor könnyen hozzáférhető volt pl. vidéken az állattenyésztés miatt a friss tehéntej, a család női tagjai között sok mióma, ciszta vagy más női reproduktív szervi panasz volt.

A tápcsatorna elnyálkásodása így már gyermekkorban elkezdődött és felnőtt korra igen kellemetlen panaszokkal – reflux, vastagbélgyulladás, egyéb bélpanaszok – jelzi ezt a rossz étkezési szokásunkat.

Prof. Dr. T. Colin Campbell *Kína tanulmány* c. könyvében statisztikailag bizonyította ezt a tényt, és azt is, hogy bizony a rákos megbetegedések gyakoribbak a tejtermékek, főleg a saj-

tokat fogyasztók körében.

Tudományos igazolást is nyert, hogy a gabona és a növényi fehérje együttes fogyasztása teljeskörű fehérjét biztosít az emberi szervezet számára, akár kemény fizikai aktivitás során is. Ráadásul a mai elkényelmesegett világunk hétköznapjaiban nincs is fizikai aktivitásunk. Érdekes, hogy például a gladiátorok csontvázát vizsgálva derült ki, hogy ezeknek a harcosoknak a legmagasabb ásványanyag tartalmú, erős csontozatuk volt. Árpát és babot együtt főzve ettek élethosszig, olyan volt, mint a sólet, csak tisztán állati fehérje nélkül. Tiszta tápcsatornájuk volt, ami garantálta az elméjük tisztaságát, rugalmas testüket, szálkás izomzatukat, a gyorsaságukat, rugalmasságukat, a másodpercek alatti, tühegyes, gyors, jó döntésüket. És mint tudjuk, nagy volt a tét.

Hippokratész görög orvos munkáiban olvasható az a tény, hogy az egyszerű, olcsó, nem luxus ételek adják az egészségünk biztonságát. Hippokratész makrobiosz (makrobiotika) művében a következő életmódot és táplálkozási elveket javasolja naponta:

- 40-60% *gabona* (főtt gabonaszemek, alkalmanként a gabonából készült tészta és lisztes termékek, pl. kerekszemű barna rizs, köles, hajdina, kukorica, cirok, árpa)
- 15% *növényi fehérje* (bab, lencse, borsófélék).

Ez a kettő (gabona és növényi fehérje) bázis alapanyag, ami a túlélésünket, az immunrendszerünk erősségét adja. Immunanyagokat tartalmazó gabonák fogyasztása az egészség megtartását, a betegség megelőzését és a felépülést segíti. A tiszta tápcsatorna biztonságot jelent. A tejtermékek fogyasztása (sajt,

tejföl, túró, joghurt, kefir, tejszínhab, jégkrém, túró rudi) a testet nyálkásítják, amely elsavasodáshoz vezet.

- 40% zöldség (gyökeres, kerek, felfelé vagy vízszintesen növekedő répafélék, hagyma, káposzta, póréhagyma, cukkini).

A fő fogásunk 4 részből álljon ahhoz, hogy elkerüljük a hiányállapotokat.

- 40-60% gabona (rizs, köles, hajdina, kukorica, cirok, árpa)
- 15% növényi fehérje (bablencse-borsó)
- 40% zöldség (káposzta, cukkini, póréhagyma, répa)
- 5% savanyú-salátaféle, az emésztés megkönnyítéséért.

Ha ezeket az arányokat követjük a fő fogásunk elfogyasztásakor, tökéletesen, harmonikusan,

ban. És ez csak az alap. Speciális ételek készíthetők különböző állapotokra, hiszen nincs két egyforma ember, nincs két egyforma állapot. Különbözik az immunerősítő, relaxáló, energiát adó, tisztító, hűtő vagy melegítő hatású ételek készítése. Minden a személyes állapottól függ. Ismernünk kell az alapanyagok élettani hatását, a különböző vágási és főzési módokat, amelyek eltérő hatással vannak az étel fogyasztóra. Az elmélet a gyakorlatlal együtt sokkal könnyebben elsajátítható. Ezért igazi élmény az, amikor közösen készítjük az ételeket egy tematikusan felépített tudásanyag mentén.

Szinte bármilyen mai modern étel egészséges változata is elkészíthető ezeken a foglalkozásokon. Pl. a túrógombóc készül-

azonnal cukor után nyúlunk. A biztonságos édes íz legyen főleg a zöldségek édes ízéből, ez az, ami a stabil vércukor szintet adja. Pl. szelídgesztenye, sütőtök vagy szinte minden zöldség különböző főzési móddal elkészítve (pirítva, párolva, gőzölve) még édesebbé válik.

A Kárpát-medencében hagyományosan ezekből az alapanyagokból készítettek és fogyasztottak számtalan ételt, ami generációk egészségét biztosította. Ezek pl.

- sólet (árpa és bab összefőzve)
- savanyúkáposztás bab (mint a székelykáposzta, csak amikor nem volt hús vagy indokolatlan volt a húsfogyasztás, akkor hús helyett babbal készítették)
- borsóleves zöldséggel
- bableves sokféle zöldséggel
- csicseriborsó leves, palócosan bagóca leves
- csicseriborsó fasírt, azaz falafel
- csicseriborsó krém, vagy humusz
- lencseleves
- tárkonyos vajbaleves puliszka levesbetéttel, vagy zöldbab leves zöldségekkel
- rakott káposztás bab
- Bud Spencer hagymás babja, csak füstölt bacon nélkül
- babsaláta nyers zöldségekkel, főtt babbal
- lencsesaláta nyers zöldségekkel, főtt lencsével
- csicseriborsó saláta, főtt csicseriborsóval
- sokféle zöldséges, gombás étel pl. pirított zöldséges gomba főtt tésztával
- töltöttkáposzta gombával vagy babbal, vagy mindkettővel keverve
- korhelyleves, egyéb savanyú levesek, amelyek a máj tisztítására szolgáltak
- édes zöldséges levesek,



könnyedén érezzük magunkat.

Reggelire a sós vízben főtt lágy gabonakása és sós leves a legjobb a szervezetünk számára. Ezeknek az arányoknak megfelelően számtalan variációjú étel készíthető.

Családoknál, életmódtáborban tanítom, hogyan valósítsák meg mindezt a napi gyakorlat-

ban. És ez csak az alap. Speciális ételek készíthetők különböző állapotokra, hiszen nincs két egyforma ember, nincs két egyforma állapot. Különbözik az immunerősítő, relaxáló, energiát adó, tisztító, hűtő vagy melegítő hatású ételek készítése. Minden a személyes állapottól függ. Ismernünk kell az alapanyagok élettani hatását, a különböző vágási és főzési módokat, amelyek eltérő hatással vannak az étel fogyasztóra. Az elmélet a gyakorlatlal együtt sokkal könnyebben elsajátítható. Ezért igazi élmény az, amikor közösen készítjük az ételeket egy tematikusan felépített tudásanyag mentén.

Szinte bármilyen mai modern étel egészséges változata is elkészíthető ezeken a foglalkozásokon. Pl. a túrógombóc készül-

amelyek a hasnyálmirigy egészségét, a stabil vércukorszintet biztosították, pl. sütőtökrémelves, vegyes zöldség leves káposztából, sárgarépbából, vöröshagymából. A gyermekeknek nagyon

zöldségekből készült ecetes savanyúságok, természetesen cukor nélkül.

Amikor az egyensúlyból kikerülünk, mert valamilyen panaszunk van, fontos, hogy szakértővel beszéljük át, mit

dezésével is járnak, nemcsak a szakszerű ételkészítés a feladat. Például helyet kell biztosítanunk az alapanyagok megfelelő tárolásához.

Tudjuk, hogy a legfontosabb az egészség, hogy fizikai és ér-



fontos a minőségi édes íz, fontosabb, mint a felnőtteknek.

Fontos, hogy a gabonaszemek (kerek szemű barna rizs, köles, hajdina, kukorica, cirok, árpa, zab) egyben megfőzve legyenek a fő fogás gabona köretének az alapjai. Ehhez feltétlenül párosítsunk valamilyen növényi fehérje fogást, pl. zöldséges lencse, bab, zöldborsó, csicskeriborsó.

A savanyúság az étkezés végén egy-két kanállal elegendő, hogy az elfogyasztott táplálékunk emésztése beinduljon. Ezek a savanyúságfélék lehetnek sós uborka, kovászos uborka, savanyúkáposzta és vegyes

fogyasszunk a puffadás vagy más kellemetlenség, fekélyes, cisztás vagy gyulladt állapot elkerüléséért. Ilyenkor a lágy, gluténmentes gabonakása fogyasztása reggelire, vagy egy könnyű sós zöldség leves olyan érzést ad, mint egy mennybenmenetel. Természetesen az alapos rágás fontos, hogy nyállal jól összekeverve menjen le minden falat, mert ez az emésztés egyik fő fázisa, amivel a felszívódást segítő enzimeket állítjuk elő.

Enni mindenki szeret, öröm számomra az ételkészítés tanítása. Amikor meghívásra megyek, előfordul, hogy a konkrét feladatok akár a konyha teljes átren-

nelmi egyensúlyban legyünk. Ha ez rendben van, akkor mindent meg tudunk valósítani az életünkben, amit megálmodtunk, energiával feltöltve végezzük a napi feladatainkat, és ilyenkor csak jó dolgok történnek velünk.

Boldog vagyok, hogy azt csinálhatom, amit szeretek. Imádom jókat enni, szeretek segíteni, szeretetben és békében élni.

Egészséget, finom ételeket kívánok minden kedves Olvasónak!

Sebestyén Szilvia
makrobiotikus
táplálkozási szakértő,
Makrobiotika Intézet
alapítója és vezetője

<https://sebestyenszilvia.hu>

Még egy szoba, még egy ágy

Reformfőzéssel egy jótékony célért

Haza mész, és este lefekszel aludni a saját ágyadba? Tudod-e, hogy mennyire szerencsés vagy, ha igennel tudtál válaszolni erre a kérdésre? Többségünk számára ez a természetes állapot. Nem így élnek azonban történetünk hősei Lyukóvölgyben, akik 12 négyzetméteres lakásban, vagyis egyetlen kishabóban laknak négyen, és a két tizenéves fiútestvérnek egy ágy jut az éjszakai pihenésre. Már ha ezt teljes értékű pihenésnek nevezhetjük. A megoldás – még egy szoba, meg egy ágy, aminek a költségeit a család egyedül nem tudja megteremteni. Éppen ezért a miskolci Napraforgó Egyesület és budapesti barátai február 21-én a Szimpla kertben egy jótékonyági főzéssel elindították azt az akciót, ami ezt a hozzáépítést szolgálja.

Nézzük a történetet!

A fiúk 13 és 14 évesek, az ország egyik legszebb vidékén, s mára egyik legszegényebb településén Miskolc-Lyukóvölgyben élnek szüleikkel 12 négyzetméteres házukban. Négy emberre jut két szimpla ágy, hova is férne több? Így van ez, mióta a gyerekek megszülettek, csak persze a fiúk gyorsan nőnek, az ágy meg marad akkora, amekkora, s a szoba csak úgy. Szóval szükség van még egy szobára, s külön ágyra a gyerekeknek.

A fiúk suliba járnak Miskolcra a Nyitott Ajtó Baptista iskolába, s emellett Horváth Gyula tanár – edző* irányításával igazolt birkózói a Téglagyári Baptista Sportegyesületnek, magyar és nemzetközi versenyekre járnak. Szép eredményeket érnek el,

s egyikük a válogatott ifjúsági keret tagja. Ez ad rendszert az életüknek, ez ad lehetőséget a továbblépésre, álmok megfogalmazásra és kitekintésre. Csakúgy, mint tapasztalatokra. Például egy-egy versenyre utazva meg-

élhetik, milyen érzés kinyújtózni egy frissen vetett, széles ágyon, melyben egész éjjel egyedül alszik az ember.

Tudjuk, mennyire fontosak az otthoni körülmények, mennyire fontos, hogy kipihenten ébredjünk, s kezdjünk neki napi feladatainknak. Ráadásul hogyan várjunk el kiemelkedő iskolai és sportteljesítményt állandóan fáradt gyerekektől?

Éppen ezért a Lyukóvölgyét és a Nyitott Ajtó Baptista Iskolát, az ott működő Sportegyesület tevékenységét jól ismerő dokumentaristák és a miskolci Napraforgó egyesület összefogott, hogy összegyűjtsék azt a pénzt, amiből Lyukóvölgyben a meglévő 12 négyzetméteres szoba mellé felhúzhatnak még egy másikat. Kimentek szakemberek, felmérték a terepet, és elindult a szervezés. Az előzetes számítások szerint a tervek megvalósí-



tásához a sok önkéntes munka és bontott anyag felhasználása mellett is 5-600.000 Ft-ra van szükség.

A cél elérése érdekében 2020. február 16-án szomba-



ton a Szimpla kertben, mely sok jótékonyági eseménynek ad otthont, önkéntes segítők szervezésében és részvételével jótékonyági főzést rendeztek. A választék „mi szemnek – száznak ingere” kategóriába tartozott. Indult a délelőtt egy isteni friss lángossal, ami leginkább a külföldiek körében volt népszerű, mint igazi magyar specialitás. Míg főtt az ebéd – az ugyancsak hamisítatlanul magyar bácskai rizseshús, s a vegánoknak kedves thai zöldségleves rizstésztával és kókusztejjel – , addig az asztalainkhoz látogatók házi sütemények közül válogathattak. Az isteni pogácsa, a hamisítatlan Sue-féle brownie, a meggyes mákos és mézes krémes osztatlan sikert arattak.

Délután 2 óráig jöttek a látogatók, akik amellet, hogy szívesen elfogyasztották a választott ételüket, kíváncsiak voltak a család történetére, Lyukóvölgyre és arra, hogy fogjuk eljuttatni számukra az összegyűlt összeget.

Ezért aztán elmondtuk nekik is, hogy a szakértők előzetes szá-

mításai szerint a plusz egy szoba megépítésére összegyűlt pénz a Napraforgó Egyesület számláján elkülönítve gyűjtjük, amíg nem jön össze a szükséges összeg. Az egyesület munkatársai

a családdal együtt ezt követően megvásárolják az építőanyagot, megállapodnak a kivitelezőkkel, és az akkori terveink szerint tavasszal – nyáron elindulhat az építkezést. Az építésre fordított összeget az Alapítvány kezeli, így azt csak a szoba felépítésére fogják felhasználni.

Mit hozhat még a reformkonyha?

Bár a vegán-kókusztejes-thai leves és a tavaszi rizseshús kiválóan sikerült (a remek hangulatról nem is beszélve), mégsem tudtuk azt a mennyiséget eladni, amennyiből ez a hozzáépítés elkezdődhetne. Ezért kérjük, ha Ön is tud és szeretne segíteni, hogy a család életkörülményei javuljanak, bármilyen támogatást köszönettel veszünk. Várjuk nagy köszönettel támogatását a Napraforgó Egyesület számlaszámára: 11994002-02416298-00000000 A közleménybe kérjük írják be: „plusz egy szoba”

*A terveinket, mint oly sokszor az élet módosítja. Miskolc-

Lyukóvölgyben a gyerekek otthon vannak és tanulnak, ha megvannak hozzá okos eszközeik. Horváth Gyula, az edző naponta viszi az iskolából a lyukói közösségi házba az ebédet a gyerekeknek, birkózóinak papíron edzéstervet készített, amelyhez videókat is gyártott, hogy tudnak otthon, maguk edzeni. A család számára, akiket támogatni szeretnénk, fontos, hogy a fiúk életében megmaradjon a rendszer, amit a sport ad nekik. Szülői támogatás nélkül ez nehezen menne. Nem véletlen, hogy nem említjük a cikkben a nevüket, nem szeretnék maguk köré médianyilvánosságot.

„Nem tudom, honnan fogjuk újraindítani az életünket. Egy edző mindig szereti kézben tartani a dolgokat. Most nincs mit megfogynom, de nem vagyok elkeseredve. Teszem a dolgom, és Isten majd megsegít abban, hogyan tovább.” – mondja Horváth Gyula.



Mi is így vagyunk ezzel a törekvéssel. Hiszünk benne, és tesszük a dolgunkat. Ha Ön is tud segíteni, kérjük tegye meg, egy jó ügyet támogat.

Görög Mása

Ínyenc nyári finomságok

Itt a nyár, és vele együtt a sok-sok gyümölcs és zöldség, a kertek ontják termésüket, így van miből válogatnunk, ha egészségesen szeretnénk étkezni. Mennyivel könnyebb most, mint télen!

Diós-gyümölcsös zabkása

Hozzávalók (2 adaghoz)

- 1,5 bögre zabpehely
- 2/3 bögre mandulatej
- 1/2 bögre víz
- 1 bögre erdei gyümölcs (málna, szeder, ribizli, áfonya)
- 4-5 szem dió

Extra feltétként tehetünk még rá

- reszelt mandulát
- banánt felkarikázva
- bármilyen gyümölcsöt



Elkészítés

A zabpelyhet, a mandulatejet és a vizet egy lábasba öntjük, és melegítjük. Fakanállal vagy kézi habverővel addig keverjük a masszát, ameddig kicsit össze nem sűrűsödik és "rottyan" egyet. A kész kását két kisebb tálba tesszük, ráhelyezzük az erdei gyümölcsöket, a diót és a tetőszöveget extra feltéteket.

A mandula egészségre gyakorolt hatása

Fogyasztása szabályozza a koleszterinszintet, növeli a HDL-t („jó” koleszterin) és csökkenti az LDL-t („rossz” koleszterin). Szintén tartja a vércukrot és megelőzi a cukorbetegség komplikációit. Magnéziumban gazdag, amely serkenti a vérkeringést és az oxigén és a tápanyagok áramlását a szervezetben. Szintén tartja a vérnyomást és csökkenti a szívroham kockázatát. A mandulában sok egyszerűen telítetlen zsírsav található, amely egészséges a szív számára. Antioxidánsban is gazdag, csökkentve az artériakárosító gyulladásokat. A mandulában található E-vitamin megelőzi a kognitív hanyatlást, serkenti a figyelmet és megőrzi a memória működését.

A mandula cinkben és ásványi anyagokban is gazdag, amelyek megóvják az agyat a szabad gyökök okozta károktól. A B6-vitamin a fehérjék anyagcseréjét segíti. Fenilalanint is tartalmaz, amely megelőzi a Parkinson-kórt. A mandulában található nagy mennyiségű folsav serkenti az egészséges sejtnövekedést és a szövetek kialakulását, amelyek fontosak a magzat fejlődése során. Magas rosttartalma miatt a vastagbélrák kockázatát is csökkenti. A gyomorfekély kezelésére is alkalmazható, semlegesíti a gyomorsavat. Foszforban, káliumban, magnéziumban, man-

gában és káliumban gazdag.

A mandulában található antioxidánsok csökkentik a szervezetben található szabad gyökök számát, ezáltal megelőzve csontritkulást. E-vitaminban gazdag, amely táplálja a bőrt. A mandulának öregedésgátló tulajdonsága is van, jót tesz a hajnak.

Nyers céklaleves joghurttal

Hozzávalók (5 adaghoz)

- 2 db közepes cékla
- 2 dl joghurt
- 2 dl víz
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 csokor kapor



Elkészítés

A céklát megmossuk és megpucoljuk. Kisebb kockára vágjuk, és egy dl víz és a megpucolt fokhagymagerezd társaságában összeturmixoljuk. Hozzáadjuk a sót, borsot, joghurtot, a víz másik felét (azért kell két adagban, hogy lássuk, mennyi kell bele pontosan), és ismét turmixolunk rajta egyet. Végezetül hozzáadjuk a kaprot, és egy utolsó nyomunk a turmixon. Jól lehűtve tálaljuk, egy csepp joghurttal és kaporral a tetején.

A cékla egészségre gyakorolt hatása

A cékla nitrátot tartalmaz, ami a szervezetben nitritté, ezt követően pedig nitrogén-monoxiddá alakul, ami tágítja az ereket, ezáltal pedig csökkenti a vérnyomást és javítja a keringést. A céklában található kálium szabályozza a szív működését, a hiánya emiatt gyakori szédülést és szívritmuszavart okoz. Könnyen felszívódó vas- és folsavtartalma mellett serkenti a vérképződést azáltal, hogy segíti a vörösvértestek regenerálódását és szaporodását.

Az immunerősítés és téli fáradtság leküzdésében is fontos szerepe van a céklának. Gyulladáscsökkentő hatásának kö-

támogatja az emésztőrendszer megfelelő működését, valamint hozzájárul a teltségérzethez. A cékla betaint tartalmaz, ami a zsírok lebontását serkenti. A cékla a máj megtisztításában is szerepet játszik.

Sajtos cukkini lepény joghurtos uborkaöntettel

Hozzávalók (2 főre)

- 250 g cukkini
- 3 db újhagyma
- 2 db tojás
- 2 ek teljes kiőrlésű tönkölyliszt
- 1 kk szárított majoránna
- 1 kk szárított fodormenta
- 1 tk szerecsendió (frissen re-



szönhetően a betegségmegelőzésben kitűnő. A cékla vörös színét adó betacianin pigmentek hatékonyak a máj-, a vastagbél és a bőr rák megelőzésében, illetve a kemoterápián átesett betegek eredményei is látványosan javultak intenzív céklafogyasztást követően.

Nagy mennyiségben található benne C-vitamin, folát, kalcium, vas, magnézium, mangán, foszfor, nátrium, cink, réz és szelén, fogyasztása védelmet nyújthat az Alzheimer-kór ellen is. Rostartalma sem elhanyagolható,

- szelt),
- 5-6 szem egész fekete bors (frissen tört)
- 3 ek hidegen sajtolt olaj
- 3 tk tengeri só

Az öntethez

- 1 pohár joghurt
- 1/2 uborka
- tengeri só

Elkészítés

Az uborkát megtisztítjuk apró csíkokra vágjuk, elkeverjük a joghurttal, sózzuk és a hűtőszekrénybe tesszük. A tojást egy edényben ferverjük, elkeverjük benne a lisztet, a sót, a szerecsen-

diót, a majorannát, a fodormentát és a fekete borsot. A cukkinit felkockázzuk, a hagymát feldaraboljuk (6-7 mm) és elkeverjük a tojással, majd végezetül a frissen reszelt parmezánt is hozzáadjuk. Közepes lángon előmelegített serpenyőbe (kevés olajjal) 1-1 evőkanállal rakunk a keverékből, kis lepényeket formázunk belőle, és aranybarnára sütjük mind két oldalát. Tejfölös uborkaöntettel tálaljuk.

Az uborka egészségre gyakorolt hatása

Magas víztartalmának köszönhetően segít eltávolítani a szervezetből a káros toxinokat, rendszeres fogyasztásával megelőzhető a vesekő kialakulása. A-, B- és C-vitaminban gazdag, erősíti az immunrendszert, energiával látja el szervezetet. Az uborka magas kálium-, magnézium- és szilíciumtartalma révén megfiatalítja a fáradt bőrt. Rostokban gazdag, kalóriatartalma rendkívül alacsony, így segíti az egészséges fogyást és megakadályozza a puffadás, székrekedés és más emésztési problémák kialakulását.

Három olyan fontos vegyületet tartalmaz, amelyek fontos szerepet játszanak a mell-, a petefészek-, és a prosztaták megelőzésében. Az uborka tartalmaz egy olyan hormont, amely fontos szerepet játszik a hasnyálmirigy inzulintermelésében. A benne lévő természetes szterolok csökkentik a koleszterinszintet. Az uborkában lévő nagy mennyiségű kálium, magnézium és élelmi rost fontos szerepet játszik a vérnyomás szabályozásában.

A friss uborkalé erősíti az ínyt, a benne lévő fitovegyületek csökkentik a rossz leheletet. Az uborkában lévő kvasav erősíti a körmöket és fényessé varázsolja a haját. Értékes vegyületei erősí-

tik a kötőszöveteket, gyógyítják a sérült ízületeket.

Sárgarépával együtt alkalmazva csökkenti a vér húgysavszintjét, ami köszvény esetén jó tékony hatású, elősegíti a vesék normális működését.

Olasz sárgadinnyés saláta

Hozzávalók (6-8 főre)

- 1 db sárgadinnye
- 5 szelet prosciutto (pármai sonka)
- 4-5 szem koktélpáradicsom
- 1 csomag mozzarella
- frissen őrölt bors ízlés szerint
- olívaolaj

A pesztóhoz

- 1 csokor friss bazsalikom felaprítva
- 1 gerezd fokhagyma
- 20 g fenyőmag (elhagyható)
- 20 g percorino vagy parmezán sajt
- 5 ek olívaolaj



Elkészítés

A sárgadinnyét megpucoljuk, 2-3 mm vastagságú szeletekre vágjuk, majd egy tányérra rakjuk. Rátesszük a prosciuttót és az elfelezett koktélpáradicsomokat. Rátépkedjük a mozzarellát. A pesztó hozzávalóit egy aprítógépjében lezúzzuk, majd meglocsoljuk vele a salátát. Frissen őrölt borssal és egy kevés olívaolajjal fejezzük be.

A sárgadinnye egészségre gyakorolt hatása

Gazdag ásványianyag-forrás, karotint, foszfort, vasat és nátriumot tartalmaz, nagy mennyiségben található benne A-, B1-, B2- és C-vitamin. Magas rosttartalmának köszönhetően hatékony segítséget nyújt az emésztési folyamatok normalizálásában. Orvosolja a bél- és a gyomorproblémákat. Energia-tartalma kevés, ezért bátran fogyaszthatják azok is, akik szigorú diétát követnek. Szénhidrát-tartalma azonban magas, ezért a cukorbetegség csak nagy körültekintéssel fogyasszák. Magas folyadék- és rosttartalma miatt a méregtelenítési folyamatokban is nagy szerepet játszik, átmossa a szervezetet a méreganyagoktól. Béta-karotin tartalmának köszönhetően üde színt varázsol a bőrnek.

Bazsalikomos málnaturmix

Hozzávalók (2 adaghoz)

- 2 banán
- 30 dkg málna
- 10 levél bazsalikom
- fél liter natúr joghurt

Elkészítés

A málnát a bazsalikommal összeturmixoljuk, majd hozzáadjuk a banánokat, illetve a bazsalikomot. Poharakban kínáljuk.

A málna egészségre gyakorolt hatása

Nagy mennyiségben tartalmaz flavonoidokat, aromaanyagokban is bővelkedik. Az ásványi anyagok közül nagy mennyiségben foglal magába cinket, magnéziumot, foszfort, káliumot és vasat is, így a vashiányos vérszegénységben szenvedő emberek számára kifejezetten ajánlott a rendszeres fogyasztása. Nagy mennyiségben tartalmaz ellagic

savat és polifenolokat, ezek serkentik azokat a folyamatokat, amelyek semlegesítik a rákkeltő anyagokat, gátolják a véredények kialakulását, és segítik a rákos sejtek pusztulását.



A fertőzésekkel szemben való védekezésben is jelentős szerepe van, hiszen magas C-vitamin tartalommal bír, így a vírusos és a bakteriális fertőzések leküzdésében nagy segítséget nyújt. Található még benne B vitamin és tökéletes béta karotin forrás. Fogyasztása kiváló magas vérnyomás csökkentésére, a vércukorszintet a helyes értékre állítja vissza, a menstruációs fájdalmak enyhítésére is tökéletesen alkalmazható és a szív működés is szabályozható a rendszeres fogyasztással.

Savlekötő tulajdonsága miatt a refluxban szenvedő betegek is bátran fogyaszthatják. A málna apró magjai az emésztési folyamatokra is jó hatást gyakorolnak, ezért székrekedés vagy lassú anyagcsere esetén is kifejezetten ajánlott a fogyasztása.

Jó étvágyat!
Molnár Éva

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

Egészséges ételek az ősz patikájából

Egy kis odafigyeléssel ősszel is pótolhatjuk a nyáron könnyed bevitt vitaminokat. Irány a piac és nézzük meg, milyen szezonális zöldségekre, gyümölcsökre számíthatunk ezekben az első látásra vitaminszegényebb hónapokban!

Gorgonzolával töltött füge

Hozzávalók

- 10 db füge
- 15 dkg gorgonzola
- 1 evőkanál olívaolaj
- 2 ág rozmaring
- 2 ág kakukkfű
- fenyőmag ízlés szerint



Elkészítés

A füget alaposan megmossuk, majd papírtörülővel letörölgetjük róla a nedvességet. Éles késsel bevágjuk a tetejét X alakban, és kicsit szétnyitjuk. Mindegyik közepébe gorgonzolát teszünk, serpenyőbe vagy tűzálló tálba rendezzük őket és meglocsoljuk olívaolajjal. Köréjük tesszük a

zöldfűszereket, de akár a sajtot is megszórhatjuk rozmaringgal és kakukkfűvel, majd mehet rá a fenyőmag. Forró sütőbe toljuk és 180 fokon 5-10 perc alatt megsütjük. Amikor a sajt megolvad, kivesszük a sütőből. Vigyázzunk, mert sütés közben a füge nagyon hamar szétesik.

A füge egészségre gyakorolt hatása

Kutatások szerint a füge csökkenti a prosztaták és a mellrák kialakulásának kockázatát. A friss füge hatékonyan harcol a vírusokkal. A durván őrölt füget alkalmazzák tüdőbetegek gyógyítására, a fügetej pedig fertőtlenítő hatású. Jó forrása az omega-3 és omega-6 zsírsavaknak, emellett káliumot tartalmaz, amely a magas vérnyomás ellen hatékony. Hashajtóként is működik, de a fekélyeket és a gyomorhurutot is kezeli, javítja a belek működését. Gyomorgörcs esetén nyugtató hatású. Segít csökkenteni a koleszterinszintet a vérben.

Megfelelő mennyiségben történő fogyasztása segíthet az inzulintermelésben. Segít elkerülni a vérszegénységet, és javítja a memóriát. Puhítja, és fiatalossá varázsolja a bőrt. Magas kalciumtartalmának köszönhetően

a csontok egészségében is fontos szerepet játszik. Fogyasztása nagyon ajánlott gyerekeknek, kismamáknak és menopauzán átesett nőknek. A fűgében található triptofán segít leküzdeni az álmatlanságot és alvászavarokat. Az idegrendszerre is jó hatással van és segít leküzdeni a depressziót.

Kukorica gazpacho (paradicsomleves)

Hozzávalók (2 főre)

- 10 db piros koktélpáradicsom
- 10 db sárga koktélpáradicsom
- 140 g kukorica



- 1 fej kisebb vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 1/2 db kisebb chilipaprika
- 30 ml olívaolaj
- 15 ml balsamecet

- 70 ml víz
- 1/2 db lime leve
- 1 kis csokor koriander
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint

A tetejére

- joghurt

Elkészítés

A koktélpáradicsomokat félbevágjuk és forró serpenyőben pár perc alatt megpirítjuk, majd turmixoljuk. Egy késes aprítóban lezúzzuk a hozzávalókat és ha szükséges még botmixerrel krémesítjük a levest. Behűtve, joghurttal tálaljuk.

A kukorica egészségre gyakorolt hatása

Tele van antioxidánsokkal. Az antioxidánsok, köztük a növényekben megtalálható polifenolok segítenek legyőzni a szervezet számára ártalmas, sejteket károsító molekulákat, a szabad gyököket. Felfedezték, hogy egy adag pattogatott kukoricában van a legtöbb, 300 mg antioxidáns, ami majdnem kétszer akkora mennyiség, mint amit egy adag gyümölcs tartalmaz általában. Magas a fehérjetartalma. A protein segít a sejtek újjáépítésében, az immunrendszer erősítésében, és az izomépítésben. Gazdag élelmi rostokban. A rostok megakadályozzák a székrekedés, magas koleszterinszint kockázatának kialakulását. A kukorica a cukorbetegség kontrollálásában és a szívroham megelőzésében is segíthet. A kukoricának szinte minden részét fel lehet használni a betegségek megelőzésére, kezelésére.

Levelének főzete segít megelőzni a vesebántalmakat, vesekő kialakulását, csökkenti a húgyúti és hólyagpanaszokat. A kukorica bajusz teáját has- és vízhajtó hatása miatt a természetgyógyászatban alkalmazzák. A torzsájának leve csillapítja az

orvérést, menstruációs panaszokat, javítja a hegképződést. A magokból borogatás készíthető, amellyel enyhíthetők az ízületi fájdalmak. A főtt kukorica rágcsálása B1-vitamin-tartalmának köszönhetően javítja az agysejtek működését, ezáltal növeli az emlékezés és a koncentráció képességét.

Karfiol tabulé fekete olívával (4 főre)

Hozzávalók

- 1 kis fej karfiol
- 2 szál zellerszár
- 2 szál újhagyma
- 1 db póréhagyma (kicsi)
- 1 db citrom
- 3 ek olívaolaj
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint
- 1 csokor friss petrezselyem
- 1 csokor friss menta
- 150 g magozott olívabogyó
- 30 g zúzott földimogyoró

Elkészítés

A karfiolt megtisztítjuk és kézi reszelővel vagy aprítógép-

újhagymát, valamint a petrezselyem- és mentalevelet is felvágjuk. Mindent egy nagy tálba borítunk, mehet rá a frissen facsart citromlé, az olívaolaj, a só és a frissen őrölt bors, majd végül az olívabogyó és a zúzott mogyoró. Jól összekeverjük. Ha hagyjuk egy kicsit összeérni az ízeket, akkor a legjobb.

Az olívabogyó egészségre gyakorolt hatása

Az olívabogyóban lévő egyszerűen-telítetlen zsírsavak és polifenolok megakadályozzák a koleszterin oxidációját és védelmet nyújtanak az érszűkülettel és más szív- és érrendszeri betegségekkel szemben, növelik a „jó” koleszterinszintet. A polifenolok antioxidánsai felveszik a harcot a szabadgyökökkel, megakadályozzák a rák kialakulását, a korai öregedést és más krónikus állapotok kialakulását.

A fekete olíva fogyasztásával csökkenthető a végbélrák kialakulásának esélye, mivel a fekete olívában lévő E-vitamin és egyszerűen-telítetlen zsírsavak semlegesítik a szabadgyö-



pel olyan apróra reszeljük/zúzzuk, mintha rizsszem lenne. A zellerszárat, a póréhagymát, az

köket. Az olívabogyóban lévő fitovegyület a gyulladást csökkenti a mellrák

kialakulásának kockázatát.

Gazdag D-vitamin, kalcium és foszfor forrás, hozzájárul a csontok egészségéhez. Sok rostot tartalmaz, megtisztítja a végbetét és kiváló székrekedés ellen. Jó hatással van a gyomorhurutra és a fekélyekre. Serkenti az epe és a hasnyálmirigy hormonok termelését, lassítja az epekövek kialakulását. Az olívbogyóban nagy mennyiségű béta-karotin található, amely serkenti a bőr regenerációját és védi a bőrt a káros napsugaraktól.

Gazdag antioxidánsokban, E-vitaminban, kisebb mennyiségben szelént, cinket tartalmaz. Az olívbogyóban lévő A-vitamin a retinába jutva jó hatással van a szemek egészségére. A-vitamin fogyasztásával megelőzhető a szürkehályog, zöldhályog.

Sültpadlizsán-saláta

Hozzávalók (2 főre)

- 2 db padlizsán
- só
- olaj
- 1 csomag mozzarella

A salsáéhoz

- 150 g koktélpáradicsom
- 2 ek pirított fenyőmag
- 1/2 fej lila hagyma
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint
- 4 ek olívolaj
- 2 ek vörösborecet
- 1 csokor friss petrezselyem

Elkészítés

A padlizsánt hosszában 4-5 mm vastag szeletekre vágjuk, sózzuk, és hagyjuk állni 20 percet egy szűrőben. Ezután a vizet leitatjuk egy papírtörővel, majd enyhén kiolajozott grillserpenyőben alaposan megsütjük. A salsához a paradicsomot, a fenyőmagot és a lila hagymát apróra vágjuk, összeforgatjuk

borssal, olívolajjal, ecettel, és hagyjuk állni pár percet. Ezután mehet bele az apróra vágott petrezselyem és a só. A padlizsánt a salsával és mozzarellával tálaljuk.

A petrezselyem egészségre gyakorolt hatása

Minden része tartalmaz egészségvédő hatóanyagokat, A-, B- C-, E- és K-vitaminokat, foszfort, kalciumot, vasat, illó-

hatású, immunerősítő flavonoidjainak és jelentős folsav-, valamint C-vitamin-tartalmának köszönhető, hogy a jól használható számos daganat, valamint gyulladások és szívbetegségek megelőzésére, kezelésére. Különösen az emésztőrendszeri-, a méh- és a tüdőrák esetén számíthatunk a petrezselyem védelmére.

Dohányosoknak nagyon ajánlott, mert mérsékeli a cigarettafüst káros hatásait. Béta-



olajokat, valamint antioxidáns flavonoidokat. Hatékony vízható, fogyasztásával elősegíthetjük a hólyag és a vesék megtisztítását, megelőzhetjük a vesekő és a húgyúti fertőzések kialakulását. Fokozza az anyagcserét, ezáltal hozzájárul a salakanyagok gyorsabb távozásához, és a vastagbél méregtelenítéséhez. A máj működésének javításával támogatja a szervezet természetes méregtelenítő funkcióit, míg a benne található nagyobb mennyiségű klorofillnak köszönhetően részt vesz a káros mikroorganizmusok (gombák, baktériumok) semlegesítésében. Enyhíti a gyomorpanaszokat, megszabadít a puffadástól, a visszatérő hányingertől.

Elsősorban az antioxidáns

karotin- és folsavtartalmának köszönhetően fogyasztása csökkenti a magas vérnyomást, szabályozza a vérkeringést, segít megelőzni és kezelni az érmezsenedést.

A petrezselyem tea enyhíti az asztma, a megfázás és az influenza tüneteit. Szabályozza a vércukorszintet, csillapítja az ízületi- és bőrgyulladásokat. Fogfájás esetén érdemes a főzetével öblögetni, ami étkezés után friss lehetet biztosít és elpusztítja a szájban elszaporodó baktériumokat.

*Jó étvágyat!
Molnár Éva*

*Fotó: nosalty.hu,
istockphoto.com
pixabay.com*

Humorbonbonok

Hofi Géza poénjai, eszmefuttatásai generációkat nevettek meg, szállóigéit a mai napig idézzük. Nincs még egy humorista, aki ilyen hatással lett volna az emberekre, mint ő. Humorbonbonjaiból gyűjtöttünk egy tavaszi csokorra valót.

A világon az emberi ész van a legjobban szétesztva. Mindenki meg van győződve róla, hogy neki egy kicsivel több jutott.

- Hát veled mi van, hogy vagy?
- Miniszter lettem.
- Miniszter?
- Igen. Tengerészeti miniszter.
- Tengerészeti? Hát, te hülye vagy, nincs is tengerünk.
- Géza, te vagy a hülye. Hát van népjóléti miniszter is.

- Te, képzeld, a feleségem krumplipürét akart csinálni a rántott húshoz. De amikor kiment a kamrába krumpliért, összeesett és meghalt.
- És te mit csináltál?
- Há' rizst.

Kitűnő orvosok kezébe kerültem, na de rajtam is múltott azért... Amit fölirtak igen-igen nagy gondossággal, azt nem vettem be. De háromszor naponta! Reggel, délben, este. Aztán persze hogy meggyógyul az ember.

- Képzeld el, Magyarországon jobb lett az élet!
- Tényleg?
- Nem, de képzeld el!

Nyugdíjas álmában kiveszi a hűtőből a töltött káposztát. Előveszi a gyufát, de az utolsó gyufaszál leesik a földre. Nagy nehezen lehajol érte, de ahogy felegyenesedik, beveri a fejét a szekrénybe. Felriad: „a francba, ettem volna meg hidegen!”

- Te, és ti a feleségeddel hogyan csináljátok? Te vagy felül?
- Nem, úgy tériszonyom van.
- S alulról?
- Úgy meg fulladok.
- S oldalról?
- Úgy meg nem látom a tévét.

*Anyósom fekszik az ágyon:
- Jaj, meghalok... Egy pók mászik a plafonon!
- Anyuka! Egyszerre csak egy dologgal tessék foglalkozni!*

Szergej lemegy a kocsmába. Letesz egy rubelt az asztalra és azt mondja a kocsmárosnak:

- Adj egy üveg sört!
*A kocsmáros visszaad neki ötven kopejkát. Azt mondja Szergej:
- Mi az Isten van? Hát eddig soha nem adtál vissza a rubelből, most meg visszaadsz? Ez az a nagy változás, hogy most meg visszaadsz?
- Igen. Csak most nincs sör!*

ÉLETIGENLŐK rákellenes életmódmagazin | Impresszum

Főszerkesztő: Vajda Márta

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

Vendégszerzők: Balázs Mónika, Bártfai Gréta, Batori Zsuzsanna, Dr. Boros Judit, Carla Galli, Dr. Darnói Tibor, Endrei Judit, Görög Mása, Kiss Viktória, Ökrös Viktória, Dr. Prezenszki Zsuzsanna, 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 támogatták:



BioBran®



BioBran 250



BioBran 1000

Gondoljunk az immunrendszerben rejlő erőkre is a rák elleni küzdelemben!

További információért látogasson el honlapunkra:

www.biobran.hu

A BioBran készítménnyel kapcsolatos kutatások elérhetősége:

www.biobran.org



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

A 8 FIGYELMEZTETŐ JELET meg kell tanulni! A korai tünet ritkán jár fájdalommal. Ha ezeknek a jeleknek bármelyike több mint két hétig észlelhető, forduljon azonnal orvoshoz.

8 figyelmeztető jel



1. Szemmel látható változások szemölcsön, anyajegyen



2. Széklettel és vizelettel kapcsolatos változások



3. Makacs köhögés vagy rekedtség



4. Állandó nyelési nehézségek



5. Nem gyógyuló fekély vagy sérülés a bőrön



6. Szokatlan vérzés, váladékfolyás



7. Tapintható duzzanatok a mellben vagy a test más részén



8. Ok nélküli testsúly-csökkenés



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

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