

ÉLETIGENLŐK

RÁKELLENESES ÉLETMÓDMAGAZIN

WELLNESS



HEGYMENET LÉPÉSRŐL-LÉPÉSRE

Karalyos Gábor színész,
Vegán Hegylakó írása

MEDICINA-HOLISZTIKA



JÓ EMÉSZTÉS, JÓ EGÉSZSÉG. ÁJURVÉDIKUS DIETETIKA

Soponyai János írása

PSZICHO



GONDOLATOK A HELYES TESTHASZNÁLATRÓL

Bátori Zsuzsanna írása



ÉLETIGENLŐK RÁKELLENESES
ÉLETMÓDMAGAZIN

2024. TAVASZ
DÍJMENTES
ELETIGENLOK.HU

EGY PERCIG SEM VOLT KÉRDÉS A GYÓGYULÁS

Interjú Tóth Mártonné
Varkoly Ilonával

VITAMIN-KÖRKÉP

Interjú Dr. Peredy Margittal

AZ EGÉSZSÉGES ÉLET MINDENKINEK JÁR?

Interjú Dr. Babai Lászlóval

ÉLJ HARMÓNIÁBAN -

az egészséges élet 7 alapja
Vitai Katalin írása

SEGÍTŐPONT NYÍLT A MAMMUTBAN

Interjú Dudás Erikával

A VALÓDI JÓGA MINDENKIVEL ÖSSZEKÖT

Interjú Szabad Gáborral

19-RE HÚZTUNK LAPOT

Kézben van a 20. jubileumi szám

3 GYÓGYULÁSTÖRTÉNET 4 ASPEKTUSA

PANELBESZÉLGETÉSEK szakértőkkel és több éve tünetmentes ráktúlélőkkel

2024. március 23. 10–17 óra | Yamamoto Intézet, 1196 Budapest, Fő u. 50/a.

EGÉSZSÉGNAP ERŐT ADÓ SIKERTÖRTÉNETEKEL

Fontos, hogy milyen célt tűzünk ki: „gyógyulni” akarunk vagy „meggyógyulni”?

Felmerülő kérdések:

- Hol a szerepe a hagyományos kezelési tervben a komplementer gyógymódoknak?
Van-e esély hogy minél többen hozzájussanak kiegészítő terápiákhoz?
- Hogyan alkalmazzuk a képzelőerőnket, és hogyan alakítsuk át étkezési szokásainkat?
Hol kap szerepet a kreativitás, a pozitív-gondolkodás?
Kinek ajánlott a hagyományos kínai orvoslás, egyéb orvosi kiegészítő terápia?
- Tudatosak vagyunk-e arra, mit szeretnénk valóban elérni?
Mit jelent számunkra a gyógyulás (győzelem) fogalma?
Tudjuk-e élvezni és főként értékelni a visszaszerzett egészséget?
- Ezekre a kérdésekre ismerjük meg a válaszokat a „Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot!” konferencia szatellit-napján a Yamamoto Intézetben rendezett Egészségnap keretében.

Program:

10:00–11:30 Gyógyulás a képzelet erejével Szekcióvezető: Dr. Prezenszki Zsuzsanna pszichiáter, pszicho-onkológus, Simonton-terapeuta	13:00–14:00 EBÉDSZÜNET
11:30–13:00 A diéták szerepe a gyógyulásban Szekcióvezető: Erdélyi Aliz dietetikus, Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége főtitkára	14:00–15:30 Hagyományos Kínai Orvoslás és az oncothermia a daganatterápiákban Szekcióvezető: Prof. Dr. habil. Hegyi Gabriella orvos Yamamoto Intézet igazgatója, a MIMSZ elnöke
	15:30–17:00 Művészetek a gyógyulásban Szekcióvezető: Dr. Szabóné Maszler Judit pszichológus

Meghívott beszélgetőpartnerek

az Életigenlők magazin korábbi számainak „Meggyógyultam!” rovatában interjút adtak:
Vajek Andrea, Hargitai Márta, Dr. Karácsony Ferenc

A helyek korlátozottak, elsőbbséget élveznek a 2023. október 27-i konferencia résztvevői, **visszaigazolás érkezési sorrendben történik emailen.**

Jelentkezés: rakellen@rakellen.hu **Jelentkezési határidő:** 2024. március 21.

Kísérőesemények: szájjüregi rákszűrés, bőrrákszűrés, általános állapotfelmérés,

SORSTÁRS KÉPTÁR a MRL Gödöllői Alapszervezet vándorkiállítás és

Dr. Gelléri Ágnes pszichológus-költő „Szeretetbibliámban lapozgatók” című verskötet dedikálása

Szervező:

Akupunktúra Rehabilitáció Alapítvány

Együttműködő partner:

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

Támogatók:



19-re húztunk lapot, kézben van a 20. jubileumi szám

„Ne az elvárások szerint élj! Menj, és csinálj valami rendkívülit!”
Wendy Wasserstein

Mindig van egy mottó a hangolóhoz, ami nagyjából körülírja mindazt, amik épp történnek velünk, illetve rámutat azokra a dolgokra, amik megoldásán épp fáradozunk, vagy amiknek örülni tudunk.

Elérkeztünk a 20. jubileumi magazinszámhoz. Ez óriási mérföldkő egy civil szervezet életében. Óriási eredményt jelent, hogy 2017 óta megjelennek ezek a magazinok, amelyek rövid időn belül ismertté váltak, szeretik az olvasók és a benne együttműködő partnerek, interjúalanyok, külsős szerzők és még a hirdetőik is. És különösen azért jelent nagy örömet, mert a magazinok kiadását saját forrásokból állítjuk elő.

2017-ben komoly elhatározással és elszántsággal, még nagyobb elhivatottsággal láttunk neki, hogy hiánypótló, hiteles tartalmat állítsunk elő, ami a rákellenes életmódhoz közel viszi az érdeklődőt. Mondhatni ehhez nagy bátorság kellett.

Igen! De mi bátrak és elhivatottak voltunk, és vagyunk is. Tudjuk, hogy a 21. században nem elég prospektusok formájában eljuttatni üzeneteket, ma már célközönségre szabottan, rendszeresen, kiegyensúlyozott színvonalon kell tudni előállítani minőségi tartalmakat. Olyan módon kell jelen lenni, hogy a követők velünk tartsanak, szeressék, amit csinálunk, és szeressék csinálni, amit ajánlunk a magazinok oldalain.

Az ÉLETIGENLŐK MAGAZIN ilyen. Jól szerkesztett, 14 rovattal megjelenő sajtótermék ISSN-számmal és Nemzeti Médiahatósági bejegyzéssel kezdetektől. Büszkék vagyunk rá, hogy a 20 magazinban közel 700 saját anyagot, értékes-érdekes cikkeket, interjúkat készítettünk.

Tettük mindezt számos más sikeres program, projekt szervezése mellett. A magazinokat mindig körültekintő szakmaisággal, kellő odafigyeléssel állítottuk össze, sok külső szerző is bekapcsolódott munkánkba, mert elismerte a magazin létjogosultságát. Karácsonyi időszakban számos képeslapot kapunk, amelyben az olvasók köszönetüket fejezik ki és elismerően nyilat-

koznak a tartalomról. Volt olyan olvasónk, aki azt írta meg, hogy „olyan olvasmányos a magazin és olyan jól szerkesztett, hogy még a reklámokat (kevés van – a szerk.) is átolvassák, ami van benne, mert annyira magával ragadja őket az oldalak színessége.”

Büszkeség ez! És most a 20. jubileum apropóján átlapozva az összes számot, magunk is újra rácsodálkoztunk, hogy milyen sok jó cikk jelent meg, ezért elhatároztuk, hogy idén egy könyvet adunk ki, ami „Mindennapi életigenlés” címmel a legfontosabb interjúkat, cikkeket egybe szerkesztve jelenik meg, terveink szerint a „Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot!” 3. országos konferencia idejére, 2024. október 18-19. között.

Bizonyos időszakoként törvényszerű, hogy változásokat kell megélnünk, megélnünk. Ez akkor tud hatékony lenni, ha ezeket a hétvévenkénti váltásokat mi magunk tudatosan megtervezzük.

Idén több megújulás lesz a rákellenes palettánkon. Köztük van egy lapzártáig nem hivatalosan megérkezett jó hír egy nagyszerű támogatásról, amelynek köszönhetően még hatékonyabban tudunk fiatal célközönség felé is lépni új projektekkel. Egy bővebb cikk is olvasható erről a programsorozatról a 31. oldalon.

Új 1%-os kampányvideóval jelenünk meg idén tavasszal a közösségi médiafelületeken.

És tavasszal ismét kaptunk 4 helyszínre meghívást szűrőre szervezésére, mert, ahogy önkormányzati partnereink mondták: „olyan sikeres szokott lenni az általunk megszervezett rákszűrés, hogy ehhez ragaszkodnak a jövőben is.” Ennek köszönhetően ismét megyünk szűrni Kispestre március 23-án, Velencére május 1-én, Pécsre május 18-án, Pusztaszabolcsra június 1-én.

Azt hiszem, az elején írt mottó igaz ránk, „valami rendkívülit” viszünk véghez 2017 óta, és minden szándékunk szerint ezen a sikeres úton haladunk is tovább, rendületlenül... mert sokszor húszra szól a tervünk!

A jó hangulatú jubileumi magazin minden cikkét, írását, interjúját ajánlom sok szeretettel,

Vajda Márta

főszerkesztő

A rák ellen... Alapítvány igazgatója

Egy percre sem volt kérdés a gyógyulás

interjú Tóth Mártonné Varkoly Ilonával

Abban közmegegyezés van, hogy a legsúlyosabb betegségnek számít a daganat. Egyre többen tudják azonban azt is, hogy a daganatból meg lehet gyógyulni, nem legyőzhetetlen.

Vannak olyan gyógyultak, akik megküzdésükről szívesen megosztják tapasztalataikat, hogy ezzel sorstársaiknak erőt adjanak. A magazinban kezdetektől fontosnak tartjuk, hogy bemutassunk gyógyultakat, akiknek nagyjából hasonló kérdéseket teszünk fel, mivel a daganatos betegség diagnosztizálása a kezben mindenki más ezekkel a kérdésekkel szembesül. A válaszok viszont egyediek, és mindből meríthetnek erőt a betegséggel éppen küzdők. Tóth Mártonné Varkoly Ilona vállalta, hogy elmondja, amiket gyógyulása során tapasztalt...

Milyen rákbetegségből gyógyultál meg, Icus?
Emlőrákból, ami hormonokra volt érzékeny.

Mikor, milyen stádiumban és hogyan vetted észre a betegséget? Szűrésen, önvizsgálattal vagy más „rosszulléttel” párosult?

2014 végén, ez egy nagyon-nagyon kicsi 7x6x6 mm-es elváltozás volt. Miskolcra járok mammográfiás szűrésre, ez volt az 5. alkalom, hogy részt vettem a 45-65 éves korúak rendszeres szűrőprogramjában. Ekkor, ezen a szűrésen vették észre a jobb emlőmben. Nem volt kítapintható. Nem volt semmiféle tünete.



Hogyan hatott rád, amikor meghallottad a diagnózist?

Még a centrumban elmondta a doktornő, hogy biztosan műtét lesz, keressek orvost. Nem érttem, keressek orvost hol, kit, minek? Csapongtak a gondolataim. Biztosan látta rajtam a döbbenetet, mert kis idő után azt mondta, „ha kell”, tud ajánlani. Egy gondolat járt a fejemben ki innen, nem kérek semmit! Kint a férjemnek azt mondtam „el innen!” Kijöttünk a miskolci Emlőcentrumból és a parkolóban ültünk az autóban csöndben, döbbenetben. Kezemben a cytológiai lelettel. Nemsokára szinte egyszerre szólaltunk meg: „Megcsináljuk!” Nem tudtam mit kezdeni a gondolattal, emlőrákos vagyok... Mindig törekedtem az egészséges életmódra. Élsportoló voltam, még ebben az időszakban is egy megyei kézilabda csapatjátékos edzője voltam. Rák... Nem érttem, hogyan lehetséges?

A diagnózis után mi következett? Műtöttek? Kelemlőztak vagy sugaroztak? Ha igen hogyan érezted magad a kezeléseid idején?

Gyorsan, február elején emlőmegtartó műtétet volt. Márciusban ismét műteni kellett, mert az első műtét után nem volt ép szélű a kimetszés. Szerencsémre ez

is emlőmegtartó műtét volt, kemoterápiára nem volt szükség. Ezért kell eljárni a szűrésekre, mert a korán észrevett daganat sokkal „egyszerűbben”, kisebb mellékhatásokkal gyógyítható. Június 12-én volt az utolsó sugaram, a 33. a sugárkezelés. Akkorra egyre fáradtabbnak éreztem magam. Hazaérve egy nagy pohár paradicsomlé után jól esett aludni, pihenni. Nem égett meg a bőröm, piros volt a besugárzott terület, a műtėti heg is szép, a megmaradt mell nem sokkal kisebb. Ma már csak a heg emlékeztet, hogy volt valami benne, amit ki kellett venni! 6 évig szedtem hormongátló gyógyszert naponta és 3 havonta kaptam injekciót. Nagyon jó érzés volt ezeket elhagyni, letudni, letenni.

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

Igen volt több is. 2015-ben találkoztam a Halom Bori vezette Mellrákíró Egyesület segítőkész csapatával. Sokan Simonton tréningről beszéltek, hívtak, hogy ismerjem meg, így jutottam el a Regionális Egészségügyért Alapítvány (REGEA) életmódtáborába. Ezt a Simonton módszert Dr. Prezenszki Zsuzsanna pszicháter, onkopszichológus, az Összehangolva Alapítvány szakmai vezetője vezette be Magyarországon.

Mit adott ez a módszer?

Megismertem, hogyan tudom a saját, bennem lévő erőt, hitet, kitartást előhozni, felhasználni a mindennapi bajok megoldásához. Megtanultam a gondolataim lecsendesítését, és hiszek a gondolat gyógyító erejében, elkezdtem meditálni, észrevenni a körülöttem lévő szépséget. Tudok nemet mondani, meg tudom húzni a határait, szeretem magam. Nagyszerű emberekkel találkoztam. Barátaim vannak az ország különböző részén. Több, daganatos betegeket támogató közösséghez csatlakozhattam. Salgótarjánba mindig szívesen megyek a Magyar Rákellenes Liga (MRL) salgótarjáni alapszervezet rendezvényeire. Ezek a közösségek támogatóak, hitet, erőt, példát adnak, hogy túl lehet élni. Hálás vagyok nekik, a befogadásért, hogy engedik, hogy részt vehetek a felvilágosító munkájukban, az összetartó közösségük tagja lehetek.



Milyen volt a kapcsolatod a kezelőorvosoddal? Meg tudtál minden kérdést beszélni vele?

Nagyszerű orvosaim voltak, az onkológus főorvos mai napig mindig válaszol a kérdéseimre, türelmesen elmagyarázza mit és miért.

A családod, barátaid hogyan reagáltak a betegség hírére, megosztottad velük?

Igen, megosztottam, nem akartam titkolni, eszembe sem jutott. Két gyermekünk van, már nagyok voltak. Azonnal leültünk és megbeszéltük. Egy percre sem volt kérdés, hogy csak a gyógyulás lehetséges. A halál nem opció. Kicsi, kiveszik és túl leszek, túl leszünk rajta. Barátaim is támogattak, a sugár előtt egy kézilabda barátságos mérkőzésen vettem részt, az nagyon sok erőt adott. Kérdeznek, a mai napig is hívnak, gratulálnak, velem örülnek.

Változtattál-e életmódodon, napi rutinjaidon, étkezéseden, gondolkodásodon?

Az étkezésen, életmódon nem kellett változtatni, ma is sok gyümölcs, zöldség, tisztított víz, amit fogyasztunk. Új mozgásformákat tanultam, Pink Ribbon program oktatója lettem - speciális, kifejezetten emlőműtöttek részére kímélő mozgásforma - pilátes, jóga csikung, amiket tanulok, gyakorlok. Gondolkodásban változtam a legtöbbet: nem akarok senkinek megfelelni, hálás vagyok minden napért, megköszönöm este és reggel, hogy élek, érzek. Tisztelettel, szeretettel gondolok, magamra, családomra, barátaimra.

Van-e olyan saját tapasztalatod, amit fontosnak tartasz megosztani az olvasókkal?

Igen. Nagyon fontos, hogy az onkológushoz legyen kísérő, készüljünk fel, kérdéseinket felírva vigyük. Az onkológus első mondataira emlékszem: azt mondta a leletet olvasva: „nem jó, de a legjobb a rossz között, és nem ebben fogsz meghalni.” Ennyi, többre nem emlékszem pedig sokáig bent voltunk. A férjem jegyzetelt és ő mondta, hogy mikor, hová kell mennem, és mit kell tennem.

A Facebookon gyakorta vannak megosztásaid, amelyek rákbetegséggel kapcsolatos programokról szólnak. Szerinted a mai információ-gazdag világ segíti vagy inkább hátráltatja, hogy tudatosabban éljenek az emberek?

Hiszem, hogy segíti! A barátaim, ismerőseim soha nem tették szóvá, hogy megosztom a programokat, hogy minden hónap első napján fölteszem az emlő önvizsgálathoz szükséges képeket, 9 évvel ezelőtt kezdtem el.

Ha rajtad múlna, milyen módon tennéd ismertté a daganat megelőzés mikéntjét? Szerinted mi a lényege?

Ha rajtam múlna, tanítanám az iskolákban, tanulóknak, szülőknak. Egészségnapokkal, szűrőbuszokkal, kiadványokkal, sok-sok megjelenéssel tv-ben, rádióban, rövid videókkal, hogy az önvizsgálatok, szűrések hogyan történnek, miért fontos a korai felismerés és a daganatmegelőzés. Fontosnak tartom, hogy legyenek elérhetőek a szűrések, és legyenek az önvizsgálatok a mindennapok részei. Ismerjék az emberek a testüket, vegyék észre, ha változás van.

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

Nevetés az első. A sugárkezelés előtt rám rajzolták fekete filccel a besugárzás helyét, csikos volt a jobb oldalam a tükörbe meglátva el kezdtem pityeregni, a férjem benézett a fürdőszobába - lehet, hogy hallotta a sírást - szipogva mutattam neki, és mondtam: „hogyan nézek ki”, mire ő mezkövesdiesen - itt lakunk - válaszolta: „hát nem egy „matyóhímezés”. Elkezdtem nevetni és hálásan öleltem meg. A miskolci onkológia épületében az onkológus doktor úr szobaajtója mellett vettem észre egy képet a falon vagy 5 év után, az van kiírva a fotóra, hogy csak pozitívan lehet a napkeltét élvezni. Miután bementem hozzá, mosolyogva mondtam neki, hogy tiltakozom a kép miatt, igenis negatívan lehet élvezni a naplementét - jót nevetünk. A nevetés gyógyír a léleknek.

Mozgás, séta a második választásom, ezek mindig részei voltak az életemnek. Mai napig is használom gondolataim, lelkem megnyugtatására, ha döntést kell hoznom, biztosan előtte egy jó nagyot mozgok. Valahogy kitisztítja kavargó gondolataimat. A gyógyulásban is segített, apró lépésekkel biztattam magam a műtétek után, mekkora boldogság volt egyedül kimenni a mosdóba, felemelni a karomat.

Jó levegő, ezt átvitt értelemben is használom. A friss levegő, kék ég, napsütés, heverés csak úgy... sok munkával járt megengedni magamnak. A jó levegő nekem ezt is jelenti: békesség, szeretet, hála. Nagy szükség van rá.

Visszatérni a hétköznapi életbe egy súlyos betegségből való gyógyulás után csakis örömteli lehet... Neked mik voltak az újratervezés első lépései?

A kezelő doktor azt mondta: „meggyógyultál menj vissza az életedbe”. Elsőre nagyon tetszett ez a mondat, de később megfogalmazódott bennem, oda biztosan nem megyek. Az első lépések ezek voltak: megfogalmaztam, hogy mit nem akarok... Nem akarok megfelelni másoknak, nem akarok robotként élni. Élvezni fogom, hogy élek, hálás leszek mindenért, és mindenből tanulok.

Újraterveztél a hétköznapi életet, hogy megőrizd a visszaszerzett egészséget?

Igen már nem sietek annyira (néha még igen), hagyok időt megélni azt, ami most van, ami most történik, élvezem, engedem a nyugalmat.

Mi az életigenlésed?

Martin Luther King olyan szépen fogalmazza meg az élethez való ragaszkodásom mikéntjét „Ha nem tudsz repülni, hát fuss. Ha nem tudsz futni, hát gyalogolj. Ha nem tudsz járni, hát mássz. Bármit is teszel, nem állhatsz meg: menned kell az utadon előre.”

Vajda Márta



Szívből vállalt szolgálat

A Béres Alapítvány 5000 üveg Béres Cseppel támogatta a daganatos betegeket

Február 4-e a rákellenes küzdelem világnapja, melynek alkalmából a Béres Alapítvány 5000 üveg Béres Cseppel adományozott a daganatos betegek részére. A 12 millió Ft értékű termékadományból a daganatos betegeket segítő szervezetek - „A rák ellen, az emberért, a holnapért!” Társadalmi Alapítvány, a Magyar Rákellenes Liga, a Rákbetegek Országos Szervezete, a Magyar ILCO Szövetség és a Magyar Hospice Alapítvány - részesülnek.

A rákellenes küzdelem világnapját 2000-ben hirdették meg a betegek testi és lelki támogatására, ugyanakkor fontos feladata, hogy ráirányítsa a figyelmet a betegségre, és kiemelje a megelőzés, valamint a megfelelő kezelés fontosságát és lehetőségeit. Id. dr. Béres József, a Béres Csepp megalkotójának munkássága szorosan kötődött a daganatos megbetegedések elleni küzdelemhez, melyben nagy jelentőségű volt azon felismerése, hogy bizonyos nyomelemek nélkülözhetetlen élettani fontossággal bírnak a szervezetben zajló anyagcsere folyamatokban, illetve az immunrendszer megfelelő működésében.

„Alapítványunk megalakulásától kezdve, id. dr. Béres József kutatási eredményeire támaszkodva, kiemelt figyelmet fordít a daganatos betegségben szenvedő embertársaink támogatására. 2000 óta pedig, mióta a világ deklarált nappal figyelmezteti az emberiséget a rákos megbetegedések ellen való bátor küzdelemre, természetes, hogy mi is ott vagyunk az élharcosok között. A karitatív szervezetekkel való együttműködésünk során szerzett tapasztalatokból tudjuk, hogy

a betegek számára nagyon sokat jelent a Béres Alapítvány segítsége. Ezért teszünk jószívvel erőfeszítéseket és vállaljuk fel a betegek szolgálatát most is, amikor a bizonytalan gazdasági környezet súlyos nehézségekkel terheli a vállalatokat.” – mondta Béres Klára az adomány átadásakor.

A Béres Alapítvány széleskörű társadalmi tevékenységének egyik alappillére az egészség védelme érdekében való munkálkodás, az egészségtudatosság fejlesztése, az egészségmegőrzés és betegségmegelőzés lehetőségeinek feltárása, a betegek gyógyulásának elősegítése. Fennállása óta 8 milliárd forintot meghaladó értékben nyújtott termék és anyagi segítséget sok százezer embernek. Az Alapítvány több mint 30 éve tartó jószolgálati munkájában kiemelkedő fontosságú a daganatos betegek támogatása.

Forrás: sajtóközlemény





A szemnyomás mérése és fontossága

A szemnyomás mérése (intraokuláris nyomás) kulcsfontosságú vizsgálat a szemészeti diagnosztikában.

Az szemnyomás mértéke azt mutatja, hogy mennyire stabil a szem nyomása, és segít azonosítani a glaukóma kialakulásának kockázatát. Ebben a cikkben áttekintjük a szemnyomás ellenőrzésének fontosságát, valamint a különböző módszereket, amelyekkel ezt az értéket meghatározhatjuk.

MI AZ A SZEMNYOMÁS?

Az intraokuláris nyomás a szemben lévő folyadéknak, azaz a csarnokvíznek az általános nyomása. Ez a nyomás szükséges a szem szöveteinek megfelelő működé-

séhez és táplálásához. A szemnyomásnak egyensúlyban kell lennie annak érdekében, hogy megfelelően működhessenek a szem belső struktúrái, például a látóideg és a retinasejtek. Az intraokuláris nyomás szintje változhat az egyének között, de a normál tartomány általában 10 és 21-22 higanymilliméter (Hgmm) között van.

MIÉRT FONTOS A NYOMÁS MÉRÉSE?

A szemnyomás mérése kulcsfontosságú szerepet tölt be a zöldhályog korai felismerésében. A glaukóma egy súlyos szembetegség, amelyben a látóidegrostok lassan, és sajnos visszafordíthatatlanul pusztulnak el. A magas szemnyomás a zöldhályog leggyakoribb okozója, így a szemnyomás vizsgálat lehetővé teszi a betegség korai diagnosztizálását és kezelését. Az időben történő kezelés elengedhetetlen a látásromlás megelőzésében és a betegség lefolyásának lassításában. Emellett a szemnyomás ellenőrzése segíthet azonosítani más szemészeti problémákat is, például a szemgyulladást vagy a szemészeti fertőzéseket.

HOGYAN MÉRIK A SZEMNYOMÁST?

A szem belső nyomásának mérése többféle módszer alkalmazható. Az Optimum Szemészetnél az egyre népszerűbb non-kontakt tonométer segítségével végezzük el a vizsgálatot. Ez a készülék egy levegőoszlopot fúj a szemre anélkül, hogy érintkezne vele. Ez a módszer teljesen fájdalommentes és gyors, így ideális a szemnyomás rendszeres ellenőrzésére.

HOGYAN KÉSZÜLHETÜNK FEL A VIZSGÁLATRA?

A szemnyomás mérése előtt fontos, hogy megfelelően felkészüljünk. Első lépésként vegyük figyelembe az orvos vagy a szakember által adott utasításokat. Győződjünk meg róla, hogy a vizsgálat előtt nincs szemészeti fertőzésünk vagy irritációink, és tartsuk be az esetleges különleges utasításokat, például a kontaktlencsék eltávolítását a vizsgálat előtt.

HOGYAN ZAJLIK A SZEMNYOMÁS MÉRÉS?

A vizsgálat menete egyszerű és gyors. A tonométer közelít a szemhez, levegőt fúj a szemre, majd a levegőáramlás hatására méri a szaruhártya deformációjának mértékét. Ezáltal meghatározza a szemnyomás értékét. Ezután a mért szemnyomást rögzítik és értékelik. A vizsgálat alatt ügyeljünk arra, ne nyomjuk le a szemet vagy pislogjunk a mérés közben.

MIT JELENT A SZEMNYOMÁS ÉRTÉKE?

A szemnyomás értéke az egyének között változhat, és a normál tartomány általában 10 és 21-22 Hgmm között van. Azonban egyéni függő, hogy mi számít kóros



A szemnyomás mérése fontosságát felismerve, A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány tavaszi és őszi rákszűrőseinek keretében mobil szemnyomás-mérést is szervez az utóbbi években.

eltérésnek, figyelembe véve az egészségi állapotát, a korát és a szemészeti kórelőzményeit. A szemészorvos értékeli az eredményeket, és segít meghatározni, hogy az adott szemnyomás érték normális-e vagy esetleg magasabb, ami további vizsgálatokat igényelhet, mint például látótér vizsgálat, OCT vizsgálat vagy szemfenékvizsgálat.

MIKOR KELL ELVÉGEZNI A MÉRÉST?

A szemnyomás mérése szemészetünkön része az átfogó szemészeti vizsgálatnak. A vizsgálat elvégzése különösen fontos, ha fennáll a glaukóma kockázata vagy más szemészeti problémáké. Emellett fontos, hogy időnként ellenőrizzük a szemnyomást, ha olyan tüneteket észlelünk, mint például fájdalom, homályos látás vagy fejfájás. A szemnyomás vizsgálat segíthet azonosítani az ilyen tünetek mögött álló okokat, így időben kezelhető a probléma.

A MAGAS SZEMNYOMÁS KÖVETKEZMÉNYEI

A zöldhályog az egyik legveszélyesebb szembetegség, amely a látóideg rostjainak pusztulásával jár. Az egyik fő oka a szemnyomás megemelkedése, aminek következtében az ideghártya sejtei elpusztulnak. Ezért rendkívül fontos a szemnyomás rendszeres ellenőrzése.

A MAGAS SZEMNYOMÁS KEZELÉSE

A magasabb szemnyomást vényköteles szemcseppekkel kezelik, amelyek vagy segítik a szemében lévő folyadék elvezetését, vagy csökkentik a szemében termelődő folyadék mennyiségét.

Ha nem eredményes a szemnyomás csökkentő terápia, gyógyszeres kezelés, lézeres kezelésre vagy glaukómaműtétre lehet szükség.

A zöldhályog korai diagnózisa és kezelése rendkívül fontos a látáskárosodás és a vakság megelőzése érdekében. A szemnyomás rendszeres ellenőrzése segíthet az időben történő diagnózisban és kezelésben. Ne feledjük, hogy a szemnyomás vizsgálat egyszerű és fájdalommentes folyamat, amely segíthet az egészséges szem és jó látás megőrzésében.

**Forrás: Optimum Szemészet/
AAO Eye pressure testing**

A mosolymentor



AJÁNLÁS

„Ilyen boldogan még sosem voltam irigy! Mosolymentor - kicsoda név! Mekkora ötlet, és mennyire szép küldetés! De, hát ha Vajek Andiról van szó, ezek a nagyszerű ötletek úgy cikáznak, ahogy egy csillagszóró dobálja csoda-szikráit! Mi meg ámulunk, aztán mozdulunk... aztán még néhány csillag-villanás, és már szárnyalunk vele. Andrea lelkesedése, kreativitása, szép ügyek melletti eltökélt odaadása egészen kivételes. Önmagában is kivételes lenne, de Andrea életigenlésében ennél sokkal több van – daganatos betegség túlélőjeként talált új csapást, új célt, új lendületet az életének. Nagy öröm volt végig követnem ezt az utat, és hatalmas öröm látni egy élet bölcsességének, lelkeségének szép megvalósulását most. Andrea, neked méltó sikert kívánok az utadhoz tovább- mindenki másnak meg téged kívánlak!”

Dr. Prezenszki Zsuzsanna
onko-pszichológus



Vajek Andrea sokak által ismert ráktúlélő, 2018 óta a Magyar Rákellenes Liga Gödöllői Alapszervezetének elnöke, hatodik éve daganatos emberek rehabilitációját segíti tapasztalataival. Ismert jelmondata: „Add tovább a mosolyodat!”, Ezt a nevet viseli az általa vezetett, sikerrel működő civil közösség. Andi, aki mosolymentor, tapasztalati life coach és motivációs 'speaker' a jövőben önkéntesen végzett közösségépítő, segítő munkája mellett vállalkozást indít.

Mire vállalkozol, Andi?

Azt vallom, hogy utunk során többször van „reset-gomb” és újratervezés. A gyógyulásom után azt a célt tűztem ki, hogy tapasztalataimmal segítem mások életét, életigenlést adjak, mert nekem is nagyon kellett volna a betegségem idején, a kórházi ágyon egy bátorító hang és egy segítő kéz.

Mit kínálsz másoknak?

Azt hiszem, bátram mondhatom, telve vagyok jó szándékkal, sok megélt fájdalomtól összegyűjtött tapasztalataimmal, tudással, akarattal, optimizmussal, lelkesedéssel, belülről jövő mosollyal. Szeretnék segíteni azoknak, akiknek van egy-két olyan teli batyuja, amiben mentális mélyvölgy, bizonytalanság, talajvesztettség, elveszett igazodási pontok, félelem van.

Kiknek ajánlod magadat?

Olyan gyógyulásuk útján járóknak szeretnék segíteni, akik bíznak abban, hogy a betegségből van kiút, akik pozitív érzést, megerősítést kérnek és nyitottak mások tapasztalataira, akik a szegény-tudatosságot felváltanák a gazdagságotra, és akik szeretnék az általam vezetett coaching folyamaton haladva megtalálni az útjukat.

VAJEK ANDREA
mosolymentor, tapasztalati life coach és
motivációs 'speaker'
van@mosolymentor.hu | www.mosolymentor.hu
www.facebook.com/Vajekandrea
rakliga.hu/alapszervezetek/godolloi-alapszervezet



AJÁNLÁS

„Emlékszem arra a 6 évvel ezelőtti napra, amikor először telefonon beszélünk, majd pár napra rá személyesen is találkoztunk Andreával. Dolgunk volt és van egymással.

Édesanyjáról, a legendás híradós-újságíró Vajek Jutkáról az első percekben szó esett, akivel a Hungexpós éveim idején az őszi BNV-ken munkakapcsolatban ismerkedtünk meg, aki azóta is az egyik szakmabeli példaképem. És milyen érdekes, úgy hozta a sors a lányával, Vajek Andreával interjút készítettem, merthogy daganatból gyógyult és volt mondanivalója a magazin Meggyógyultam! rovata számára.

Feladattudatról, gyógyulásról, a Magyar Rákellenes Ligához való kapcsolódásról, túlélést segítő mosolyokról, szülőkről, barátokról beszélgettünk, miközben hol bólogattunk csak némán, hol mosolyogtunk, legtöbbször sírva nevtünk.

Andival az interjú elkészültekor három hónapja ismertük egymást, de olyan volt, mintha háromezer éve barátok lennénk. Olyan munkakapcsolat alapú barátság ez, ami mindent kibír, fél szavakból értjük egymást, a poénokra egyformán rezdülünk, és a világunkban jelen lévő rejtett, vagy napvilágra került feszültségeket is azonosan érezzük, egyszerre ugrunk rá, és ezért működünk együtt társadalmi célú programok megvalósításában is. És most, amikor január végén azt újságolta el Andi, hogy egy saját vállalkozást indít, mosolymentorként, coachként belevág az álma megvalósításába, és a segítő tevékenységét kiszélesített alapokra helyezi, mi mást mondhattam, minthogy jónak tartom az elhatározást, és biztosítottam őt arról, amivel tudom, mindenkor támogatom.

Most a 20. jubileumi Életigenlők magazinban való megjelenéssel járulunk hozzá, hogy ismertté váljon, Vajek Andi személyében megszületett egy sokak gyógyulását segítő „motivációs speaker”. Ahogy ő szokta magát fémjelezni egy mozaikszóval, az lett a vállalkozás mottója is: V.An segítség! V.An mosolymentorunk.

Sok szerencsét, sok jó emberi-partneri kapcsolatot kívánunk az új vállalkozásban! Add tovább a mosolyodat, Andi! Élj, szeress, neved!

Vajda Márta, az Életigenlők főszerkesztője,
A rák ellen... Alapítvány igazgatója



Kemó után paróka? Inkább hajhosszabbítás!



A modern világunk egyik népbetegségének számító daganatos elváltozások száma sajnálatos módon, évről-évre növekszik, mind hazánkban, mind az egész világon. Hogyan érinthet egy ilyen világjelenség egy olyan hajhosszabbító fodrászatot, mint a GoldHair?

Évente egyre többen keresnek fel bennünket olyan hölgyek, akik kemoterápia után vannak, melynek során elvesztették a hajukat. Megnyerték ugyan az élet csatáját, leküzdötték a rettegett betegséget, de a küzdelemben oda-vesszett a nőiességük egyik záloga, fő ékességük, a hajuk.

A hajvesztés sok vendégünket ugyanúgy megviseli lelkileg, mint az alapbetegség, illetve az ezzel járó kemoterápiás kezelés, melynek következtében a nőiesség érzetének elvesztését tapasztalták. A problémát fokozza, hogy a haj nagyon lassan nő, havonta csak kb. 1 cm-t.

Sok nő hord kemó után kényszerűségből parókat. Ám a paróka viselése számos problémát generál.

Kamilla Akhmin a GoldHair hajhosszabbítás és Kerastase fodrászat tulajdonosa és szakmai vezetője megoldást kínál a problémára. A GoldHair hajhosszabbítás az elmúlt tíz évben Magyarország hajhosszabbítási piacának egyik vezető szereplőjévé vált, élén Kamilla Akhminnal, aki a „Hajhosszabbítás A-Z-ig, Minden, amit

tudnod kell és amit titkolnak előled” c. könyv szerzője, hairstylist, hajhosszabbítási szakértő, az Európában is egyedülálló GoldHair módszer szakmai kidolgozója.

A módszer segítségével már 2-3(!) cm-es sajtájhajra is lehet hajkoronát felépíteni. Kamilla speciális hajhosszabbítási módszerével több száz hölgynek segített az elmúlt években visszanyerni a nőiességet. A módszer azon hölgyek számára is megoldást nyújt, akiket nem érint betegség, de megritkult a hajuk, vagy olyan rövid, amelyet más hajhosszabbítók nem tudnak elvállalni.

„Honlapunkon, Facebook oldalunkon megtekinthető azok a saját készítésű előtte-utána fotók, amelyek igazolják, hogy a lehetetlen mégis lehetséges. A fotókon kívül számos vendégvéleményt is olvashatnak a témában érdeklődők. Ezen kívül jó néhány videóinterjút is megtekinthetnek, melyeket vendégeinkkel készítettünk a hajhosszabbítás előtt és után. Keressék fel a honlapunkat, Facebook, vagy Instagram oldalunkat, és immár TikTok-on is ott vagyunk.”

(X)

Az egészség mindenkinek jár?

Interjú Dr. Babai Lászlóval, a Magyar Életmód Orvostani Társaság elnökével

Életmód-orvoslás... erről a szókapcsolatról valamiért a pozitív irány, az egészségmegőrzés jut eszünkbe. De a weboldalt jobban átnézve életmód-betegségek kerülnek kibontásra...

Divattá vált az egészséges életmódról beszélni. Erről posztolnak egészséges életmódba illő, napi rutinba építhető táplálék-kiegészítőket, vitaminokat, egyéb termékeket eladni szándékozó influenszerek, hétköznapi emberek, és lassan, de biztosan az orvosok is csatlakoznak a témához... Mi hívta életre, milyen célokat tűztek ki, milyen formában működnek, mi a szerepe az egészségügy fejlesztésében az ÉMOT-nak? Ezekről kérdeztem a társaság elnökét, Dr. Babai László életmódorvost.



Mi hívta életre a Magyar Életmód Orvostani Társaságot? Kikhez szólnak?

Az életmód és egészség kapcsolatának ismerete, megfigyelése az ókori gyógyításban is fellelhető. Az egészség-tudomány kiemelt fókuszába talán az 1948-ban indult Framingham tanulmány emelte, melyben kimutatták, hogy a dohányzás, az emelkedett koleszterinszint, az elhízás és a csökkent fizikai aktivitás növelik a szív- és érrendszeri betegségek megjelenésének kockázatát. Magát a „lifestyle medicine”-t elsőként James M Ripple használta tudományos közleményben 1999-ben. Jómagam 2010-ben találkoztam először a nemzetközi orvosi szakirodalom böngészése során az általam „életmódorvoslás”-nak fordított lifestyle medicine kutatási, tudományos eredményeivel. Idehaza az életmódorvoslás alapjainak lerakását dr. Apor Péter tanár úrral közösen kezdtük meg. A Magyar Életmód Orvostani Társaságot 2013-ban alapítottuk 12 kollégámmal közösen. Első elnöke dr. Barna István volt, jómagam 2018-ban vettem át az elnökséget.

A társaság szó mögött egyesületi jogi forma van? Kik a tagjaik, miért csatlakoznak a társasághoz?

A Magyar Életmód Orvostani Társaság egy orvosszakmai társaság, egyesületi formában. Tagjaink az életmódorvoslás terén aktív, gyógyító-megelőző szakemberek lehetnek – így orvosok mellett tagjaink közé léphetnek az életmódorvosi szakmai team további tagjai, mint diétetikusok, gyógytornászok, védőnők, ápolók, edzők,



pszichológusok, mentálhigiénikusok, stb. Mint minden orvosszakmai társaságban, így nálunk is a tagok csatlakozása mögött az a szándék húzódik meg, hogy közösen, egymást támogatva fejlődjünk szakmailag.

2013-ban alakult a szervezet, milyen tapasztalataik vannak, terv szerint haladnak a kitűzött célok felé?

2013-ban, megalakulásunkkor kitűzött elsődleges célunk az volt, hogy lefedjünk az életmód orvoslás tudományos szakmai alapjait Magyarországon, megoldjuk oktatását, képviseletét és terjesztését.

Rögtön indulásnál szoros szakmai kapcsolatokat kezdtünk el kialakítani minden más szervezettel, akik az életmóddal összefüggő betegségek kezelésében, megelőzésében érintettek. Így egyetemekkel, társ egészségszakmai társaságokkal, minisztériummal. Munkánkat kiadványokkal, előadásokkal, nemzetközi szakmai kapcsolatokat kiépítésével kezdtük. Az orvosképző egyetemeken korán elindultak az életmóddorvostan kurzusok. Első tudományos konferenciánkat 2019-ben tartottuk több, mint száz résztvevővel. Sajnos fejlődési lendületünket 2020-ban a COVID visszavetette, mely elmúltával azonban minden korábbinál nagyobb figyelmet kaptunk. 2022. decemberében kiadtuk az első hazai – és Európában is elsőnek számító – Életmóddorvostan szakkönyvet. Tavalyi évben a hazai konferencia mellett mi adtunk otthont az Európai Életmóddorvostani Konferenciának, az életmóddorvostan bekerült a „megelőző orvostan és népegészségtan” szakorvosi képzésbe, több orvosi szakterület, közte az onkológia, illetve betegszervezetek konferenciáin tartottunk meghívottként előadást, vettünk részt az Aktív Turizmus kormányprogram kidolgozásában és kaptunk meghívást az NETABölcsek Tanácsába, nyertünk felvételt a MOTESZ tagjai közé.



Életmód-betegségek... Ezek a rossz szokásaink betegségei. Mindenki tudja, hogy mire számíthat az egészségtelen táplálkozás, ilyen-olyan pótcselekvések, függőségek, mozgásszegény életmód következtében... Vajon egy szervezet mit tehet, hogy a struccpolitika irányt váltson, a „legyintést” felcseréljük tudatos életvezetésre?

Rendkívül sokat. Mintaként előttünk Marc Lalonde mintája lebeg, aki az 1970-es évek második felében „feje tetejére” állította a kanadai egészségügyet. Felismerve az életmód hatalmas szerepét az egészség alakításában, kinyitotta az egészségügyet – az orvosi rendelőkől kilépve megszólított a teljes társadalmat – sportklubokat, éttermeket, iskolákat, önkormányzatokat, vállalkozásokat, médiát, mindenkit.

Sokszor halljuk, valljuk be, van is benne igazság, hogy a minőségi étkezés, az aktív szabadidős tevékenységek a gazdagok fényűzése... Ön szerint az egészséges életmód járhat-e mindenkinek?

Válaszom egyértelműen igen, mindenkinek jár. Gyorsan ránézve az árakra az egyik legnagyobb, ország minden területén elérhető áruházban: egy üveg sör 379 Ft, 250 g paradicsom 399 Ft. Egy doboz cigaretta 1500 Ft-tól kezdődik. Tehát ma az egészségtelen élet a luxus. Az egészséges élet az olcsó. Ráadásul a gyaloglás ingyen van. A futás is.

A hazai egészségügyben elterjedt a „kedves betegek” megszólítás... Egy szűrésen, vagy általános vizsgálaton résztvevő ember nem beteg. Ebben a rosszul beidegződött szókapcsolatban terveznek-e változtatásokat elérni?

Az egészségügyi törvény értelmében beteg: az egészségügyi ellátást (így diagnosztikát, szűrést, kezelést, rehabilitációt, stb.) igénybe vevő vagy abban részesülő személy, mely törvényi meghatározás képezi a megszólítás alapját. Ez a meghatározás nem egyezik a hétköznapi nyelvben használt „beteg” szó jelentésével. Míg a törvényi megfogalmazás értelmében az egészséges is „beteg”, addig a hétköznapi nyelvben a „beteg” az, akinek szervezetében, egészségi állapotában, életműködésében rendellenesség, zavar, az életképességet v. a közérzetet károsan befolyásoló (el)változás következett be. Természetesen mi is tapasztaljuk a kényelmetlen eltérést, azonban a törvény hatálya alól mi sem tudunk kibújni.

Egyre több ember szeretné megőrizni az egészségét, vagy őszinte kommunikációval gyógyulni... Mit tud tenni egy szakmai szerveződés, hogy az orvosok és a páciensek között ez ügyben együttműködőbb legyen a kapcsolat?

Őszinte kommunikációval. Együttműködés ott erős, ahol közös megértések, közös ismeretek, közös célok vannak. Az ismeretek, megértések és célok pedig kommunikáció által jönnek létre. Ismét Lalonde-ot hozom elő. Az ő egészségügyi rendszerkinyitására az egyik legnagyobb kinyitott ajtó a kommunikáció volt. Kommunikáció az egészségügyi szakma és a társadalom minden tagjával. Képzések és továbbképzések, tájékoztató kampányok, médiafelületek, szakértői támogatások – az egészséges táplálkozásról, a rendszeres fizikai aktivitásról, az életmóddal összefüggő betegségekről, elérhető lehetőségekről.

Az egészségügyben melyik orvosi szint az, ahol a betegségmegelőzésről való felvilágosítás feladatként felmerül?

Én azt mondom, nem az egészségügyben kell ezt legelőször keresni. Hanem a társadalomban. A társadalom minden szegmensében. Gyermekkortól az idős korig, falutól a városig, vállalkozástól a politikáig, iskolától a munkahelyig, vendéglátástól a sportig, turizmustól kultúráig, mikroökonómiától a makroökonómiáig.

Milyen programok lesznek idén az ÉMOT szervezésében?

2024-ben a korábban megkezdett úton szeretnénk tovább haladni. Ősszel szervezzük a negyedik konferenciánkat, tovább szeretnénk erősíteni az egészségügyi képzésben az életmóddorvostan jelenlétét mind graduális, mint posztgraduális szinten, szakorvosképzésben, továbbképzésekben, mélyíteni szeretnénk a többi egészségszakmai társasággal való együttműködésünket. Tervezünk egy országos programot annak érdekében, hogy az orvosok minél gyakrabban és tudatosabban építsék be gyógyító-megelőző eszköztárukba a mozgást, fizikai aktivitást. Öröm számunkra, hogy az Életmóddorvostan szakkönyv első kiadásából minden példány elfogyott, idén meg kell oldanunk a második, frissített kiadást. Terveink között szerepel mélyíteni az együttműködéseinket a betegszervezetekkel, életre kívánunk kelteni egy, az egészséget szolgáló életmód elérését célul kitűző ösztársadalmi szövetséget.

Vajda Márta

A Rák ellen... Alapítvány együttműködés kezdeményez 2024. évben az ÉMOT-tal.



30 ÉVE A PÁCIENSEK SZOLGÁLATÁBAN

– hagyományos és természetes gyógymódok –

onkológiai betegek kiegészítő oncothermiás kezelése szakorvosi háttérrel

Reumatológia szakrendelés:
fizioterápia, masszázs

Foglalkozás-egészségügyi ellátás

Főorvos: Prof. Dr. Hegyi Gabriella MD. PhD

1196 Budapest, Fő u. 50/A

+36 1 281 30 35

yamamoto@yamamoto.hu, www.yamamoto.hu

Partnerség

Villanszerelő
 Klímaszerelő
 Burkoló
 Kereskedelmi értékesítő

Mátrix
Szakképző Iskola
★★★★★

Szerezd szakmát 3 év alatt! Várunk Kecskeméten és Budaörsön!

www.matrixoktatas.hu

Várunk szeretettel alapítványi általános iskolánkba!

MátrixSuli
 www.matrixsuli.hu

Kecskeméten, Budapesten, Budaörsön!

Hirdetés

II. Naturportal Természetgyógyász Nap

Légy részese a természetes gyógyulásnak!

Tarts velünk 2024. június 2-án vasárnap Budapesten a Villányi úti Konferenciaközpontban a II. Naturportal Természetgyógyász Napon!



A tavalyi nagy sikerű rendezvény után idén is megrendezésre kerül a Naturportal Természetgyógyász Nap! A rendezvény fővédnöke a Magyar Integratív Medicina Szövetség és a Magyar Akupunktúrás Orvosok Társasága, valamint Prof. Dr. habil. Hegyi Gabriella, aki előadást is tart ezen a napon a legújabb kutatási eredményekről.

Kikkel találkozhat a rendezvényen?

A földszinten a 600 fős nagy auditoriumban neves előadókkal (természetgyógyászok, orvos-természetgyógyászok) és több mint 50, természetes gyógymóddal foglalkozó kiállítóval. A 2. emeleten 4 workshop termet is meglátogathatsz.

Sok-sok érdekes program egyetlen jegy árért

A II. Naturportal Természetgyógyász Napra szóló jegygel minden látogatható: konferencia termék, kiállító terek és a 4 workshop terem egyaránt. A workshop termekben igénybe vehetsz kezeléseket, végezheted gyógyító jóga- és légzőgyakorlatokat és hazaviheted a saját készítésű gyógynövényes termékeidet, valamint kiscsoportos interaktív előadásokat is hallgathatsz.

Rendezvényünk A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány nemes célkitűzéseit támogatja. Gyere el és ismerkedj meg az alapítvány tevékenységével személyesen is a kiállítói standjukon!



Miért érdemes kilátogatni a rendezvényre?

Legyen egy olyan nap az életedben, amikor csak magaddal és az EGÉSZségeddel foglalkozol! Befektethetsz a saját egészséged fejlesztésére és olyan neves szakemberektől tanulhatsz, akik szívesen megosztják a tudásukat veled. Kiváló termékekkel, szolgáltatásokkal ismerkedhetsz meg, ismerős termékek, szolgáltatások kiállítóival veheted fel személyesen a kapcsolatot. Kipróbálhatsz 4 workshop termet természetgyógyászat, gyógynövények, masszázs és jóga témákban.

A korszlet erejéig szponzori jegyet is vásárolhatsz. A szponzori csomagos jegyhez a szponzorok ajándékai is járnak. Ha szeretnéd a gyermekedet is elhozni, jó hír, hogy a rendezvény 18 év alattiak számára ingyenes. A jegyek elővételben kedvezőbb áron kaphatóak, szponzori csomagos jegyek csak elővételben válthatóak.

WORKSHOP TERMEK

Gyógynövényes workshop terem

Ez egy interaktív terem lesz, Mózsesné Szikora Hilda fitoterapeuta vezetésével, ahol a konferencia jegy árért workshop élményt is kapsz, azaz nemcsak előadások, hanem aktív részvétel is várható (pl. füstölő készítés, krémkészítés).

Szondiné Tóth Ágnes természetgyógyász, fitoterapeuta, mikoterapeuta a gombák gyógyhatásaival ismerteti meg a résztvevőket és gyógygomba főzet kóstolásra is lehetőség lesz.

Mózsesné Szikora Hilda fitoterapeuta a gyógynövényes tinktúrák készítésének világába vezeti be a résztvevőket, akiknek lehetőségük lesz elkészíteni egy tinktúrát, amit haza is vihetnek.

Dr. Takács-Tóth Diána vegyész, aromaterapeuta bemutatja zsályával kapcsolatos aromaterápiás kutatását, mely egy interaktív illat élménnyel egybekötött előadás.

Tóth Katalin jóvoltából krémkészítésen vehetnek részt a látogatók, ahol a workshopon elkészített krém mintát mindenki hazaviheti.

Petővári Bence fitoterapeuta előadásában a hallgatóknak lehetősége lesz kezükbe venni és vizsgálni saját készítésű spagirikus szereket, valamint kérdéseket feltenni velük kapcsolatosan.

Czinege Zoltán természetgyógyász, fitoterapeuta, aromaterapeuta segítségével elkészítésre kerül egy fűszeres olaj és egy aromaterápiás izületi bedörzsölő, melyet a workshop résztvevői hazavihetnek.

Tihanyi Kira gyógynövényes füstölő specialista workshopján autentikus, kézzel hajtogatott és összerakott gyógynövényes füstölők készíthetők és haza is vihetők.



NATURPORTAL
TERMÉSZETGYÓGYÁSZ NAP!
<https://naturportal.hu/naturportal-termesztgyogyasz-nap>

JEGYVÁSÁRLÁS
<https://jegyvétel.hu/naturportalnap>



Természetgyógyászat kisterem

A Természetgyógyász kisteremben előadásokat hallgathatsz a napjainkban fontos és aktuális témákban a sugárzásvédelem fontosságáról, a rezgések gyönyörű világáról, a homeopátiáról a növénygyógyításban, az intim tornáról és egyéb intim terápiákról, az epigenetikáról, és a moxa terápiáról Daróczi Zoltán szakmai felügyeletével.

Jóga terem

A jógaterem programjai között szerepelnek Jóga Móka, gyakorlati órák, relaxáció, légzőgyakorlatok (pránajama), hangtál foglalkozások Komjáti Zsuzsa, a Magyar Jógaközpont Szövetség elnökének vezetésével.

Masszázs terem

A teremben tradicionális masszázs szolgáltatások lesznek, melyeket férőhelytől függően ki lehet próbálni. Minden masszázs program a teremben adomány alapú, Bodnár László természetgyógyász, Yumeiho masször szakmai felügyelete alatt.

dr. Jung Andrea

PROGRAMOK, ELŐADÁSOK

Földszinti nagyterem (600 fős auditorium)
Műsorvezető: Császi András

- Prof. Dr. habil. Hegyi Gabriella: Post-covid tünetek kezelése a hagyományos kínai orvoslás segítségével
- Dr. Csomai Zita: Differenciáldiagnosztika a természetgyógyászatban
- Dr. Csicsor János: A helyes táplálkozás alapelvei megváltozott környezetünkben
- Dr. Guseo András: Ételintolerancia a mindennapi gyakorlatban
- Dr. Sárkány Ferenc: Felső légúti infekciók, tünetek természetes hatóanyagokkal való kezelése
- Dr. Lenkei Gábor: Ortomolekuláris medicina szerepe
- Daróczi Zoltán: Házi elsősegély módszerek a hagyományos kínai orvoslás rendszerében

Vitamin körkép

Interjú Dr. Peredy Margittal

Amit a vitaminokról tudni szeretnénk, de nem mondják el egyértelműen sehol. Közérthetően körbejárjuk a vitaminok nagy piacát és a tudnivalókat...

Dr. Peredy Margit szakorvost, életmód tanácsadót kérdeztük.



Azt már sokan tudják, a legfontosabb, hogy a készítmények felszívódása megfelelő legyen és a vékonybél felszívóképessége is akadálytalan legyen. Különben, ahogy szakemberek mondják: „drága lesz a pisink”, mivel egy az egyben távoznak is belőlünk az akármilyen jó minőségű, kívülről bevitt drága vitaminok, nyomelemek, ásványi anyagok.

Mi a különbség a szintetikus és a természetes készítmények között?

A beszélgetésünk elején talán érdemes lenne ejteni pár szót arról, hogy mi a szerepük, miért fontosak a vitaminok, nyomelemek és ásványi anyagok a szervezetünk számára. A testünkben zajló különféle anyagcsere folyamatokat segítik, hogy megfelelően menjenek végbe. Ezeknek a során bontjuk le építőköveire a bevitt fehérjéket, zsírokat és szénhidrátokat, majd építjük belőle szervezetünket és termeljük, raktározzuk az életműködéseinkhez szükséges energiát. Így talán érthetőbb, hogy miért fontos kérdés a táplálékkiegészítők fogyasztása. Ezek ismeretében most már érdemes elgondolnunk azon, hogy milyen terméket válasszunk.

Szerintem a legfőbb különbség a szintetikus és természetes készítmények között, hogy egy szintetikus készítmény soha nem képes annyira összetett, kiegyensúlyozott hatóanyag tartalommal rendelkezni, mint a természet által megalkotott növényeink. Néhány féle vitamint, ásványi anyagot és mikrotápanyagot tartalmaznak valami mesterségesen előállított vízóanyagban,

ami a tableta, kapszula alapja. Fontos különbséget tenni a növényi alapú táplálékkiegészítők és növényi koncentrátumok között is. A természetes összetevőket (növényi kivonatokat) tartalmazó táplálékkiegészítőkben már élvezhetjük a természet alkotta tökéletes hatóanyag kombinációt olyan mértékben, amilyen mértékben a növény benne van az adott kész termékben. A legtökéletesebb megoldás a megfelelő mennyiségű és minőségű mikrotápanyag bevitelére a növények maguk lennének, csak saj-



nos a nagyüzemi termelés és hosszabb tárolás, szállítás miatt már nincs bennük a kellően magas mikrotápanyag tartalom. Az interneten a Gödöllői Agrártudományi Egyetem (jelenleg SZIE) által végzett kutatásokról vannak fenn táblázatok azzal kapcsolatban, hogy mennyit csökkent a mikrotápanyag tartalom a növényeinkben az elmúlt évtizedekben. Vannak minősített organikus farmok természetes növényekből, kutatások alapján összeválogatott növény fajokból készült táplálékkiegészítők is a piacon. Ahol a növény maga kerül bele a készítménybe, nem csak kivont hatóanyagainak egy része, ott a vitaminokon, ásványi anyagokon kívül a fitotápanyagok, növényi színanyagok is belekerülnek a készítménybe, és kiegyensúlyozott arányban vannak jelen az összetevők. A mesterséges és természetes, valóban növényekből készült termékek felszívódási aránya sem egyforma. A szervezetünk a természetben megtalálható növényi hatóanyagokhoz van hozzászokva, jobban hasznosítja azokat.

A reklámok sokat tesznek azért, hogy úgy érezzük, amit hirdetnek és megvesszük, azzal megtettük, amit lehet... Mit kell tudni a helyes vitaminbevitelről egészséges gyerek- és felnőttkorban, idős korban, legyengült szervezet esetén?

Ahogy említettem ideális körülmények között, ahol szerves trágyával, vegyszermentesen termesztett magas hatóanyag tartalmú frissen szedett növényeket, ilyen takarmányokkal etetett állati eredetű ételeket fogyasztanánk, nem volna szükség táplálékkiegészítőkre. De azt gondolom, hogy ma sajnos a legtöbben nem tudunk ilyen élelmiszerekhez hozzájutni maradéktalanul. Ha hozzávesszük a WHO azon ajánlását, hogy napi 5 marék zöldséget (minden szín csoportból: fehér, sárga, zöld, narancs-vörös, lila-kék 1-1 adagot) és napi szinten halat kellene fogyasztanunk, végképp el vagyunk maradva az egészséges mennyiségektől. Ezért mondom azt, hogy ma már mindenkinek kortól, nemtől, egészségi állapottól függetlenül szüksége van táplálékkiegészítőkre. Nyilván az egyén egészségi állapota, életkora, étkezési szokásai befolyásolják a mennyiségi elvárásokat. Szükséges lehet 1-1 speciális étrendkiegészítő az életmód, esetleges meglévő betegség ismeretében. Az egyéni igények szerinti plusz kiegészítők használatában mindenkinek egyedileg kell útmutatást kérnie kezelőorvosától, dietetikustól, természetgyógyásztól, akivel részletesen át lehet beszélni az adott élethelyzetet. Itt is hangsúlyozom, hogy ha van rá lehetőség, organikus készítményeket válasszunk, ahol a termékben lévő összetevők eredete lekövethető. Legyünk tudatos vásárlók, hiszen saját és családunk egészségét szolgáljuk 1-1 ilyen döntésünkkel.



A vitamin fontos, de a túlzott fogyasztása vagy a nem megfelelő kombinációban való fogyasztásuk káros is lehet. Melyek azok a vitaminok, amikkel óvatossá kell lenni vagy szakember tanácsát kell kérni?

A vitaminokat két csoportra szoktuk osztani, aszerint, hogy vízben oldódnak vagy zsírban. A vízben oldódó vitaminokat nehezebb túladagolni, legfeljebb a felesleg kiürül a vizelettel. A zsírban oldódóknál érdemes orvosi tanácsot kérni, nem túladagolni. Ebben a csoportba tartoznak az A, D, E és K vitaminok. Itt is hangsúlyozni kell, hogy a növényekből álló táplálékkiegészítőknél a kiegyensúlyozott mikrotápanyag összetétel miatt a túladagolás veszélye is kisebb. A vitaminok mellett természetesen az ásványi anyagok túlzott, kontrolálatlan bevitele is lehet káros. Ne gondoljuk azt, hogy minél több étrendkiegészítőt bekapkodunk, az az egészségünket szolgálja.





A vékonybél egészséges felszívódását hogyan tudjuk megőrizni, ha probléma adódik, hogyan lehet orvosolni?

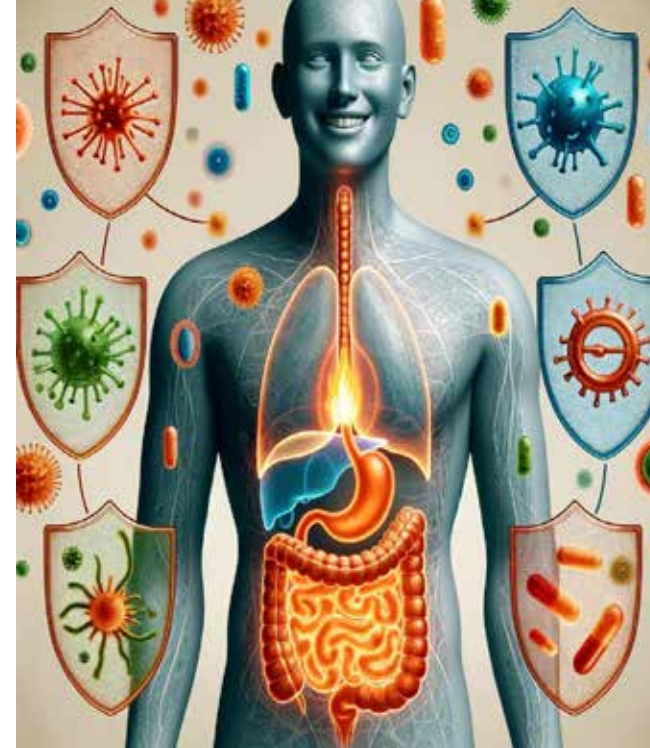
Már Hippokratésztől tudjuk, hogy „az egészség a belekben kezdődik”. Ezért nagyon fontos a kiegyensúlyozott táplálkozás. A mediterrán jellegű diéta jó alap lehet ehhez. Csak érdekességként szeretném elmondani, hogy a WHO a világországok részének minősítette ezt a diétát! Fontos, hogy minél kevesebb feldolgozott élelmiszert vegyünk és mi magunk készítsük el ételünket frissen, hogy ne legyen szükség a tartósítószerre nagy mennyiségben. A sok színes, friss zöldség, gyümölcs fogyasztása támogatja a beleinkben élő hasznos mikrobiom kialakulását. Kifejezetten jótékony hatásúak a sok rostot tartalmazó ételek, sok zöld leveles növény. (Mikrobiomnak nevezzük a velünk, rajtunk, bennünk élő mikroorganizmusok összességét.) Ezek az apró élőlények az egészségünket támogatják: segítenek az emésztésben, felszívódásban, (többek között egyes vitaminok felszívódásában is szerepet játszanak), szerepük van az egészséges immunműködésben is. Érdemes beiktatni a babféléket és halakat rendszeresen az étkezéseinkbe. A gabonaféléket tartalmazó termékekből a több rostot tartalmazó, teljes kiőrlésű változatokat részesítsük előnyben.

Mondják a Nutrilite termékek nagyon drágák viszont a polcokon kaphatók sem olcsók... Azonban, ha a hatékonyságukat megvizsgáljuk, egyáltalán nem mindegy melyik vitaminra esik a választásunk... Mi a különbség vitamin és vitamin között?

Mi a családban már régóta a Nutrilite magas minőségű termékeit fogyasztjuk. Az eredetük lekövethető a magtól a késztermékgig. Ahogy fentebb említettem a növények tisztasága, (szennyeződésektől mentesek legyenek) és hatóanyag tartalma nagyban függ a termesztés körülményeitől. A Nutrilite minősített organikus farmjain és társfarmjain (ahol ugyanazoknak a minősítési követelményeknek kell megfelelni) termesztik a növényeket, amiből a termékeit készíti. Minden növényt a fajra jellemző élőhelyen nevelnek, hogy a legmagasabb hatóanyag koncentrációt el tudják érni. Egy kézben van a növénytermesztés, az előállítás. A növényekből a vizet, rostot kivonják, a többi kerül a dobozba tablettá formájában. A kivont rostok visszakerülnek a termőföldre a fenntartható gazdálkodás jegyében. Nagyon magas minőségbiztosítási rendszert működtetnek, rendszeresen kontrolálják a termékeiket. 1-1 dobozban sokszor nem csak 1 havi adag van, az árát ezt is figyelembe kell venni, no meg a felszívódás hatékonyságát. Azt szoktam mondani, hogy nekem nem kell semmit elhinni, ki kell próbálni a termékeket és ha nem felel meg tökéletesen, élni kell a cég által minden termékére nyújtott 100% melegegedettségi garanciával. És ez itt tényleg működik (ezt is ki lehet bátran próbálni).

Mindenkinek jó egészséget és tudatos táplálékiegészítő választást kívánok!

(X)



A Természet mindent átható bölcsességének leképezése az emberi jólét biztosítására. Lényege az egyensúly, természet az együttérés, megnyilvánulása a kibillentések harmonizálása a segítő szándéka által. A természet törvényeivel együttműködve biztosít lehetőséget az élethosszig tartó cselekvőképesség megvalósítására. Az Ájurvéda anyagszere megközelítését és dietetikai ajánlásait semmi nem képes felülmúlni az emberi egészség megtartásának nézőpontjából.

ENNI MUSZÁJ...

Enni muszáj, mert az emberi test nem önálló energiaforrás, ezért táplálás nélkül egy idő után működésképtelenné válik és elpusztul. A külvilág anyagai a testben válnak belvilággá és az átalakulás eredménye fogja eldönteni, hogy a test megbetegszik vagy egészséges marad. Bármilyen táplálékot is fogyaszt el az ember, azt nem képes ugyanabban a formában asszimilálni. A bevitt táplálék fizikai és kémiai átalakulásokon megy keresztül. Ezeknek az átalakulási folyamatoknak a lefutását az emésztő tűz (Agni) intenzitása fogja befolyásolni. Az emésztés minősége fogja meghatározni azt, hogy a szervezetbe bekerült anyagok milyen mértékben hasznosulnak és támogatják a test működését. Ennek okán az Ájurvéda szerint az egészség megtartásának és helyreállításának legfontosabb kritériuma az optimális emésztés. Ennek alapján négy emésztési minőséget tart számon: Manda – gyenge (hypometabolizmus), Vishama – változó, Sama – optimális, Tikshna – intenzív (hypermetabolizmus). Az optimálistól eltérő minőségekre figyelmet kell fordítani, mert huzamosabb időn át való működésük betegségek kialakulását okozhatják. Az emésztő tűz

Jó emésztés – jó egészség

Ájurvédikus dietetika a stabil immunrendszer érdekében

.....
Az Ájurvéda, évezredek óta stabilan működő komplex, önjáró, holisztikus egészségmegőrző és egészséghelyreállító, gyógyászati rendszer.
.....

kapacitása felett bevitt táplálékok emésztetlenül kerengenek a test csatornáiban (Srotha) és mérgeanyagként (Ama) halmozódnak fel bizonyos testrészekben, ahol betegségek forrásaivá válhatnak. Ezért is roppant fontos az alapvető testalkat meghatározása, mert az eltérő alkatokhoz, eltérő emésztési képességek tartoznak, így a meghatározott alkatához illesztett, megfelelő táplálkozási struktúra fogja biztosítani az optimális emésztést és ezen keresztül a stabil egészséget. Gyakorlatilag ez azt jelenti, hogy teljesen mindegy mi van a tányéron. Az viszont nem mindegy, hogy ki lesz az, aki azt elfogyasztja.

ENNI BÁRKI TUD...

Az evés és az ivás egy cselekvés, bárki képes rá. A táplálkozás már tudomány, de a komplett emberi anyagszere helyes kontroll alatt tartása a létezés alapjainak valódi megértésében gyökeredzik. A táplálkozás magában foglalja a táplálék minőségét, a mennyiségét, a táplálék elfogyasztásának módját, és a táplálék elfogyasztásának időpontját is. Ezeknek az összetevőknek egyszerre kell helyesnek lenniük ahhoz, hogy helyes táplálkozásról beszélhessünk. Ha a felsoroltak közül, akár csak egy is helytelen, akkor már nem valósul meg a helyes táplálkozás. Ennek okán az összetevők között logikai ÉS kapcsolat van, ami azt jelenti, hogy a folyamat csak akkor ad jó eredményt, ha az összes feltétele egyszerre helyes. Tehát, az jelenti, hogy: A helyes táplálkozás = helyes minőségű táplálék ÉS helyes mennyiségű táplálék ÉS helyes módon elfogyasztott táplálék ÉS helyes időben elfogyasztott táplálék. Ha bármelyik tényezője az egyetlen nem helyes, akkor az nem ad helyes eredményt.

AZ EMÉSZTÉS ÉS AZ IMMUNRENDSZER KAPCSOLATA

A szervezetbe bekerülő táplálék mennyisége, összetétele, a bevitel időpontja és az elfogyasztás módja mind kihatással van az emésztés minőségére. A korábban kifejtett minőségek (*Manda/Vishama/Tikshna/Sama*) figyelembe vétele mellett úgy kell a táplálkozást beállítani, hogy az támogassa az optimális, Sama állapot elérését. Erre azért van szükség, mert a tökéletes emésztésnek köszönhetően, a jó minőségű metabolitok fogják kielégítő módon táplálni a test szöveteit. Az Ájurvéda hét, a testet felépítő és működtető szövetet (*Dhatu*) különít el. Ezek a *Rasa/plazma, Rakta/vér, Mamsa/izom, Meda/zsír, Asthi/csont, Majja/velő, Shukra/szaporító* folyadék. A bélhámsejtek falán keresztül felszívódó és a vérkeringésbe bejutó táplálékesszenciával (*Ahararasa*) kezdődik a test szöveteinek táplálása. Ez szakaszosan megy végbe a szövetek mindegyikén keresztül, ami egymás után következik be. Minden szövet táplálását a saját emésztőtüze (*Dhatuagni*) irányítja. Minden szövet ezen tüzelvények elég erősnek kell lennie ahhoz, hogy képes legyen fenntartani a szövet fiziológiai funkcióit. Amint a szövet megkapta a tápanyagokat, ezeket feldolgozza és két eredményt produkál. Az egyik eredmény lesz az érett, teljesen kialakult saját szövet, a másik pedig a következő szövet prekursora. Ez azt jelenti, hogy a szövethez tartozó emésztő tűz két feladatot lát el. Véglegesíti önmagát és előkészíti a következő szövet felépülését. Mindeközben létrehozza a saját vitalitását és immunitását biztosító esszenciát az *Ojas*-t. Az *Ojas* egy rendkívül finom biológiai szubsztancia, aminek meglététől és minőségétől függ a szövetek biológiai ereje. Az *Ojas* egy olyan protoplazmatikus, biológiai anyag, amely albumint, globulint, továbbá különböző hormonokat tartalmaz és a testszövet bioszintézise során jön létre. Az Ájurvéda az *Ojas* hatásait tekinti annak a védelmi erőnek, amely megtestesíti a betegségekkel szembeni természetes ellenállás potenciális forrását, amelyet az orvostudomány természetes immunitásnak nevez.

A fentiek alapján egyértelműsíthető a szoros összefüggés az emésztés és az immunrendszer között. Amennyiben az emésztés optimális, a szövetek megfelelően tápláltak, úgy az *Ojas* mennyisége és minősége is megfelelő lesz, ami stabil immunrendszert fog biztosítani. Ennek okán az emésztés minősége és az immunrendszer erőssége között egyenes arányosság figyelhető meg, ami azt jelenti, hogy a helyes táplálkozással stabil immunrendszer érhető el minden különösebb, külső beavatkozás nélkül is. Ez viszafelé azt is jelenti, hogy nem lesz stabil immunrendszer megfelelően helyes táplálkozás nélkül. Vélhetően az ősi nyelvezet „*Ojas*” kifejezése megfeleltethető a nyiroknak, illetve a szövetközi folyadéknak, melyben az immun-

SOPONYAI JÁNOS
MSc Életmódkutató, Okleveles Ájurvéda terapeuta
www.soponyaijanos.hu | info@soponyaijanos.hu
+36 30 339 4345

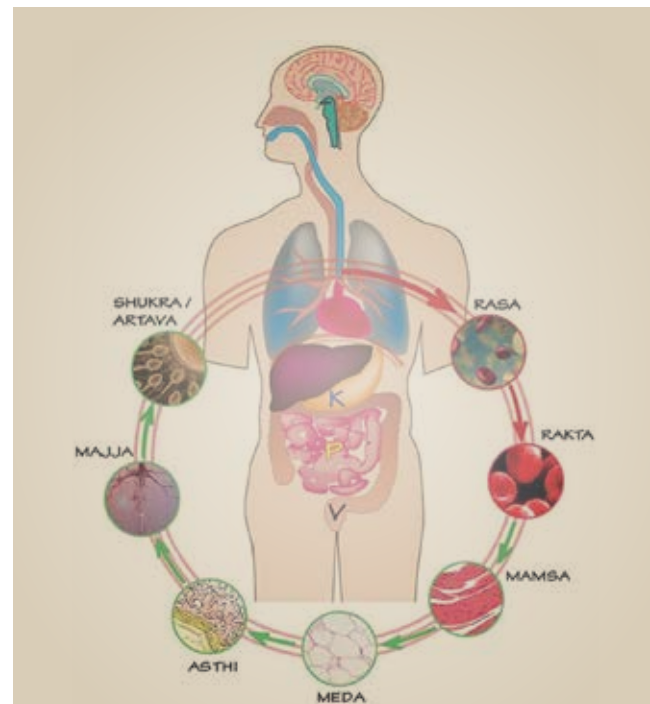


rendszer sejtjei vándorolni, kommunikálni, aktivizálódni, immunspecifitást nyerni és egyáltalán a megfelelő immunvédekezés érdekében működni képesek. Az is kétségtelen, hogy e folyadék összetétele mindenkor függ a bevitt táplálékok mennyiségétől, minőségétől, a bevitel módjától és a bevitel időpontjától.

ÁLOM ÉS VALÓSÁG...

Az egészség hosszú távú megtartásának kulcsa az, hogy milyen mértékben vagyunk képesek mozgósítani és működésben tartani az immunrendszerünket. Az immunrendszer hatékonyságát az emésztőrendszer működésének minősége határozza meg. Egy túlterhelt és folyamatosan működésben tartott emésztőrendszer mellett nagymértékben csökken az immunrendszer védekező, egészségmegtartó és helyreállító képessége. Az álom az, hogy stabil immunrendszert leszünk képesek fenntartani helytelenül végrehajtott táplálkozás és anyagcsere mellett. A valóság az, hogy a helyesen végrehajtott, kifejezetten személyre szabott táplálkozás és a szintén személyre optimalizált anyagcsere mellett, stabil immunrendszert tudhatunk a magunkénak, ami képes hatékony védelmet biztosítani számunkra a betegségekkel szemben. Enni muszáj, csináljuk jól.

Soponyai János



Megcsináljam, vagy engedjem?

Gondolatok a helyes testhasználatról

Bármilyen tevékenységet végzünk, az testünk használatával, mozgásával jár együtt. Kicsi gyerekként megtanulunk forogni, mászni, ülni, járni, majd szaladni, futni és minden más, a napi tevékenységgel kapcsolatos tennivalókat végezni.

Semmit sem tehetünk anélkül, hogy ne mozdítanánk meg valamely testrészünket, vagy akár az egész testiünket. Ez a mozgás kikerülhetetlen része mindennapjainknak, észrevétlenül épül be a napi rutinunkba. Már nem figyelünk arra, hogyan ugrunk, vagy kászálódunk ki reggelente az ágyból, miként vesszük a kezünkbe a fogkefét, vagy markoljuk két kézzel a reggeli finom kávé tartalmazó bögrét. Rohanunk a munkába, szaladunk az autóbusz után vagy vágjuk bele magunkat az autóba, s ismét nem figyelünk arra, hogyan erőltetjük meg testiünket.

Munka közben többnyire ülünk - sok esetben a számítógép előtt görnyedve - és csodálkozunk, hogy a nap végére minden porcikánk sajog. Akinek a munkája megköveteli, hogy egész nap álljon, mint a fodrász vagy a bolti eladó, bizonyára már alig várja, hogy leroskadjon, és fáradt lábait pihentesse egy kicsit. Szóval, akár ül egész nap, akár áll, a testét fizikailag igénybe veszi - nem is beszélve azokról, akik egész nap fizikai munkát végeznek.

Egy-egy mozdulat mindaddig láthatatlan marad a figyelmiink számára, amíg az nem kezd nehezzé, megerőltetővé, majd egy idő múlva fájdalmassá válni. Természetes mozdulat, ahogy a szekrény felső polcára teszünk valamit, aztán egyszer azt vesszük észre, hogy már nem tudjuk a karunkat olyan magasra emelni fájdalom nélkül. A vásárlásnál felemelni egy karton ásványvizet egészen

hétköznapi feladat mindaddig, amíg hátunk, gerincünk nem jelez, ez a víz valahogy sokkal nehezebb lett a legutóbbi vásárlás óta! Alig bírom felemelni!

Az ember teste, felépítése, működése maga a csoda. Olyan összehangolt rendszert képez, amely egységes egész, s minden részletének speciális feladata van. Ha nem működtetjük minden részletét rendeltetésszerűen, azaz a funkciót eltorzítva használjuk, az egész megbomlik, és a működés akadályozottá válik.

A testünk csontok vázrendszerére épül, melyet izmok, inak, hártlyák vesznek körül, ízületekkel kapcsolódnak egymáshoz és az idegrendszer segítségével irányítjuk, működtetjük. Amíg harmonikus a testhasználat, a működés könnyed marad. Amint a mozgás rendszerében feszültség jelentkezik, felborul az egyensúly, először csak jelez a szervezet, hogy nehezebbé válik egy-egy mozdulat, majd egy kis idő elteltével fájdalom jelentkezik az izmokban, ízületek felszínén. Ekkor szoktunk gondolkodni esni, mit rontottam el, és hogyan tudnám kijavítani?

Gyors válasz: piros, kék vagy sárga pirula a fájdalom megszüntetésére. A fájdalom megy, a probléma marad, sőt nagyobb lesz - csak a fájdalomcsillapító átmenetileg elnyomja az érzést.

Hosszabb időt igénylő - de valóban élethosszig tartó - megoldás: megtanulni a helyes testhasználatot. Én ezt az utóbbit választottam, és már 25 éve használom mindennapjaimban. A neve: Alexander-technika. A



BÁTORI ZSUZSANNA

Alexander-technika tanár

+36 30 333 3701 | batorizsu@gmail.com

módszer több mint százéves, szerte a világban tanítják és tanulják, színészek, művészek, ismert közéleti és kevésbé ismert „hétköznapi” emberek. Ők mindannyian fontosnak tartották, hogy megtanulják a könnyed, fájdalomtól mentes mozgást. Ez nem torna, nem gyógymód, hanem egy tanulási folyamat. Ennek során megtanulható, hogy miként működtessem magam optimálisan, hogyan csökkentsem az izmokban lévő feszültséget.

A tanulási folyamat tanár segítségével történik, mert a szóbeli instrukciókat minden esetben érintéssel egészíti ki az Alexander-technika tanár, ezzel nyomatékosítva, hogy „egy nyelven” beszéljünk, és az izmok is megértsék, milyen a kényszer izomtartás nélküli állapot.

A tanulás során megfigyelem magamat, hogyan állok, járok, miként hajlok le, vagy éppen milyen testtartással ülök az ebédlő asztal mellé. Az izmok feszessége vagy éppen ernyedtsége is fontos információkat ad arra vonatkozóan, hogy mozgásrendszerem milyen megszokásokkal működik. Ez a kiindulási pont. Ezután építjük fel az új rendszerű testhasználatot, aminek eredményeként harmonikusabb mozgás, kiegyensúlyozottabb testtartás, csökkenő feszültség és stressz, jobb közérzet és nagyobb munkabírási jellemző. A mozgásszervi fájdalmak csökkennek, vagy teljesen meg is szűnhetnek.

Egy feltételnek kell teljesülnie: akarni kell a változást, és tudatosan beépíteni az új módszert a mindennapok tevékenységébe. Ennyi. A módszert nem



kell gyakorolni, „csak” beépíteni a gondolatainkba és használni. Nem tenni, nem „csinálni” kell, hanem „hagyni megtörténni”. Jó, ez így leírva kicsit úgy hangzik, mintha varázslás lenne, ki ér rá ilyenekkel foglalkozni? Nem is kell csinálnom semmit? Csak hagyjam megtörténni? De mit és hogyan? Eszembe jutnak F.M. Alexander egykori híres orvos tanítványának a szavai: „az Alexander módszer olyan könnyű, hogy nem tudom megtanulni!” Hát valahogy így vagyunk ezzel. Nem kell mást tennünk, mint visszatérni a gyerekkorunkban használt szabad mozgáshoz, amit az évek során elrontottunk. Miért is nem fárad el egy kisgyerek az egész napos rohangálásban, mászásban, focizásban? Mert még harmonikusan működteti izmait, minden feszültségtől mentesen. Aztán az évek előrehaladtával jön a megszokás egy-egy mozdulatban, rögzül a rossz tartás, az egyensúly tartósan felborul, és jelentkeznek a fájdalmak.

Néhány javaslat a helyesebb testhasználat érdekében

- A folyamatot a megfigyeléssel kezdjük, felismerjük testhasználati megszokásainkat (pl. hogyan állok fel, miként használok a karomat, kezemet, mennyire feszítem be vagy húzom fel a vállamat?).
- Adunk magunknak néhány pillanatnyi szünetet – stopot –, hogy legyen lehetőségünk végiggondolni a folyamatot és megakadályozni az azonnali reakciót, választ az ingerre – például nem ugrok a telefon első csengésére, hogy bármilyen testhelyzettel felvegyem azt, hanem végiggondolom, milyen testhasználat a legalkalmasabb erre, mivel kerülhetem el a túlzott izomfeszüléseket? –
- Az Alexanderes irányokkal új módon működtetem magam, azaz idegrendszeremen keresztül üzenetet küldök az agyamból az izmaimba, amivel megtalálom a helyes testhasználatot (ehhez Alexander-technika tanár segítsége szükséges).
- A fejem iránya mindig felfelé van, gondoljak úgy rá, mint egy héliummal teli lufira, ami felfelé igyekszik – anélkül, hogy feltolnám – és csak egyensúlyoz a gerincem tetején. Egyensúlyoz, azaz nem próbálom rögzíteni valamiféle vélt „jó” pozícióba.
- A hátam egyszerre hosszú és széles, azaz nem nyomom össze, és nem húzom szét. Ez lehetőséget ad arra a gerincemnek, hogy a csigolyák ne nyomódjanak össze, de ne is húzzam szét azokat.

- A nyakam szabad, azaz nem feszítem meg a nyakizmait – ez viszont elég nehéz, mert a testemben bárhol túlzott feszültség van, az a nyak izmait garantáltan befeszíti. Gondoljak arra, hogy a nyakizmait meg lazítom, kicsit úgy, mintha egy kámszanyakú pulóvert igazítanék el lazán a gerincem nyaki szakasza körül.
- Ha megengedem a fejemnek, hogy előre és fölfelé menjem, ha megengedem a hátamnak, hogy hosszú és széles legyen, az megengedi a nyakamnak, hogy szabad legyen – ez az elsődleges kontroll, ami segít bennünket a helyes működésben.
- Amikor állok, mindkét lábamat egyformán terhelem, párhuzamos lábfejjel és csípő szélességű terpeszben. A súlyomat mindkét talpamon három pontra engedem – a nagylábujj és a kis lábujj alatti párnára, valamint a sarok közepére. Ha nem vagyok biztos abban, hogy mindhárom pontot egyformán terhelem, egy pillanatra felemelem a lábujjaimat, ez segít az eligazodásban, vagy a fal mellett ellenőrzöm, valóban függőlegesen állok-e, s nem pedig előre dőlve?
- Figyelek arra, hogy a lábfejem, csípőm, vállam mindig egy irányba nézzen, ekkor nem csavarom ki a gerincemet (természetesen torna vagy más sport tevékenység esetén ez előfordulhat).
- Ha ülök, lehetőség szerint a székeknek a szélére ülök úgy, hogy a súlyom az üldögumóra (medencecsont alján lévő hintaszék formájú páros csont) terhelődjön, miközben a combom nincs alátámasztva a széken, csak a talpam a talajon. Ügyelek arra, hogy a törzsem elöl és hátul egyforma hosszú és széles legyen, azaz ne görnyedjek össze, vagy túlságosan ne düllesszem ki a mellem. Ülésnél a kezemet nem a térdemre, hanem a combomra helyezem, ez segít abban, hogy ne nyomjam össze a mellkasomat.
- A telefon, laptop használatánál az eszközt emelem olyan magasságba, ami a szememnek kényelmes, azaz nem toloom előre a fejemet és húzom össze a nyakamat. Azzal, hogy a telefonomat sokat „nyomkodjuk”, a rögzült helytelen fejtartással nemcsak a nyaki gerincet terheljük túlzott nyomással, de a vállaink, egész hátunk begörccsölhet és fejfájást is eredményezhet. Érdemes tehát figyelni a helyes telefon használatra is.
- Nehéz tárgy emelését mindig egyenes gerinccel végezzük, a lábunkat térben behajlítva – lábfej és térd iránya mindig azonos legyen!



A testhasználat megfigyelését célszerű tükör előtt végezni, mert érzékelésünk becsaphat. Érdemes látással ellenőrizni, hogy amit érzékelünk, az valóban úgy van. Lehet, hogy azt gondolom, párhuzamos lábfejjel állok, a valóságban azonban az egyik lábamat kifordítom. Ha tudom ellenőrizni magamat, tudok javítani is. **Az nem baj, ha az új helyzetet rossznak érzem, hiszen a megszokottól eltér, de attól még nem rossz. Sőt! Ne akarjunk úgy változtatni, hogy a régi ismerős érzéshez ragaszkodunk! Ha mindig mindent ugyanúgy ismételünk, ne várjunk változást!** Lehet, hogy az érzés átmenetileg kibillent a megszokott komfort érzetből – és itt a „megszokott” jelzőn van a hangsúly – de a **javított használat eredménye hamarosan látható és érezhető lesz!**

A testhasználat optimalizálásának érdekében tett erőfeszítéseink sokat segítenek abban, hogy hangulatunk is pozitív irányban változzon. Ha dühös, ha szomorú vagy éppen letargikus állapotban vagyok, amint testem fizikai állapotának javításával foglalom le gondolataimat, jó hatással leszek a hangulatomra is. Ugyanígy stressz esetén is „uralni” tudom majd feszültségeimet, csökkenthetem a stressz szintemet, valamint könnyebben keresem, és találok meg a helyzetre a jó megoldást. Azt nem mondhatom, hogy mindenre megoldást jelent az Alexander-technika, de azt, hogy sokkal kevesebb lennék nélküle, bátran állíthatom. Ezért is ajánlom szeretettel olvasóim figyelmébe.

Bátori Zsuzsanna



SegítőPont nyílt a Mammutban

Interjú Dudás Erikával, a Magyar
Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok
Szövetség (LESZ) elnökével

Sajnálatos aktualitása van, hogy ezt az interjút most készítjük el. A magazin szerkesztésének idején arról szóltak a hírek, hogy öngyilkos lett a Pécsi Tudományegyetem ismert virológusa, aki egzisztenciálisan és szakmailag magasra pozícionált értelmiségi.

Ilyen esetben még nehezebben felfogható a tragikus hirtelenséggel önkéntes halál, amiből az is látszik, hogy egyre gyakoribb az ilyen szomorú esetek száma. Vajon egy-egy segítő céllal létrehozott szolgáltatás mennyiben akadályozhatja meg, hogy emberek végső elkeseredésükben az öngyilkosságba meneküljenek? Vajon van-e hathatós segítség? Hogyan tudják meg az önmagukba burkolózó, sokszor letargiával, depresszióval küzdők, hogy hová fordulhatnak segítségért? - Ezekről kérdeztük a fél éve nyílt SegítőPont civil szervezeti szakmai partnerét, a Lelki Elsősegély Szövetség elnökét, Dudás Erikát.



Magyarország még mindig előkelő helyen áll az öngyilkosságban... A magyar néplelkekkel magyarázható ez vagy egészen más okai vannak?

Biztosan szerepe van a mintáknak, azonban krízishelyzetekben, az egzisztenciális problémák megoldása során jelentős azoknak az aránya, akik az előnytelen megküzdési stratégiákat alkalmazzák, pl. nem beszélnek a problémákról, egyedül „küzdnek”, magukra maradnak vagy nincs kivel beszélni a nehézségekről.

A modern társadalmakra jellemző, hogy nő a lelki betegségek, és a végső elkeseredettek részéről az öngyilkosságok számaránya?

A lelki betegségek arányának növekedését a lelki elsősegély telefonvonalainkon is tapasztaljuk. Gondozó vonalunkon a pszichés eredetű betegségek a hívások 80%-át jelentik. 116-123 segély-hívónkon is kb. 40 % az arány. Az öngyilkossághoz kapcsolódó hívástartal- mak aránya 5% körül mozog, jelentős a szuicid képzetek, fantáziák megjelenése.

Mi áll az öngyilkosságok hátterében, honnan eredeztethető az önsorsrontás, mi az önpusztítás kiváltó oka?

Különböző okok állnak a háttérben: veszteségek feldolgozása, egzisztenciális problémák, a személyiség instabilitása, betegségek, az egészségi állapot romlása, izoláció...

A lelki SegítőPont az ilyen esetek megakadályozását tűzte ki célul?

A SegítőPont preventív lehetőség krízishelyzetek kezelésére, öngyilkosság megelőzésére és mentálhigiénés precencióra.

Van-e modell a projekt mögött vagy magyar sajátossága van?

A bevásárlóközpont menedzsmentje, az önkormányzat és a mi szervezetünk összefogásának eredménye a projekt.

Milyen eredményeket értek el a SegítőPont megnyitása óta?

Heti rendszerességgel vehetnek részt a segítő beszélgetésben a tanácskérők, ahol szakemberek segítségével keresnek megoldást az „elakadásokra”. A személyes tanácsadás mellett e-mail levelezőrendszeren keresztül is kérhetnek segítséget a rászorulóknak.

Milyen eszközeik vannak, hogy célközönséghez, a rászorulókhöz eljusson SegítőPont híre?

Média, szóróanyagok, személyes tájékoztatás.



A Mammut a fogyasztói társadalom egyik emblemikus helye, az innen történő öngyilkosság ezért figyelemfelhívónak mondható?

Több emblemikus hely van az ország területén, így Budapesten is, ahol több öngyilkosság történt.

Hogyan működik a szolgáltatás? Kik és milyen módon vehetik igénybe a SegítőPont szakembereit?

A szolgáltatást bárki igénybe veheti, aki nehéz helyzetben van. Bejelentkezhet a Mammut által megadott e-mail címen vagy személyesen pénteki napokon a SegítőPonton.

Van-e segítőpontoknak szerepe a megelőzésben?

Nagy szerepe lehet a megelőzésben, lehetőséget a nyomászó helyzetek megbeszélésére, a kiutak megtalálására, az egyetlen alternatíva az ÉLET, az „Élni jó” életérzés megtalálására.

Lesz-e több ilyen SegítőPont?

Szükség lenne rá.

Vajda Márta



Az aranyszabály és a legmagasabb rendű szeretet ösvénye

„Amit csak szeretnétek, hogy az emberek tegyenek veletek, mindenben ugyanúgy tegyetek ti is velük, mert ezt tanítja a törvény és a próféták.” Mt 7, 12

Jézusnak az „*aranyszabályként*” ismert tanácsát és parancsát sokféleképpen és sok helyen megtaláljuk az ókori népek irodalmában. Olyan tanács ez, amelyre józanul gondolkodó emberek a különféle népek tagjaiként, más kultúrákban is eljutottak. Van, amikor így fogalmazták meg: Amit nem szeretnél, hogy veled tegyenek, te se tedd másokkal. A Biblián kívüli ókori és később keletkezett írásokban is megtalálható, hogy amit szeretnél, hogy veled tegyenek, te is azt tedd a másikkal. S tulajdonképpen ezt a szabályt mondja ki Isten Igéje másként már a 3Mózes 19, 18-ban, ahol a jól ismert ígét így olvassuk: „Szeresd felebarátodat, mint magadat.”

Amit csak szeretnétek, hogy az emberek tegyenek veletek, mindenben ugyanúgy tegyetek ti is velük... Ne azt tegyétek velük, amit ti akartok, hogy tegyenek veletek, hanem ugyanúgy tegyetek velük. És ez nem ugyanaz és nem is mindegy! A legtöbb embernek természetesnek tűnik, hogy azt adja a másinak, amit maga is szeret. Ha szeret ajándékot kapni, akkor ő is ajándékot ad. De mi van, ha az, akinek adni akarja a szeretetét, az pont valami mást szeret? Valami egészen másra van szüksége?

Nem kevés önuralmat, bölcsességet és kitartást igényel megérteni a másikat, és azért, mert szeretem, valami olyat adni neki, ami nekem nem természetes, nem magától értetődő. Beletenni az energiát, az időt, hogy megtudjam, mit akar igazán a másik. És mennyivel többre kerül megérteni a másikat akkor, amikor nincs

szava, amikor nem érti magát sem. Milyen jó, hogy Istenről ezt írja a zsoltáros: „Uram, te megvizsgál és ismerd engem. Tudod, ha leülök vagy ha felállok, messziről is észreveszed szándékomat. Szemmel tartod járásomat és pihe-nésemet, gondod van minden utamra. Még nyelvemen sincs a szó, te már pontosan tudod, Uram.” (Zsoltárok 139:1-4.)

Gondolhatnánk, hogy ha Jézus nem mond itt semmi újat, ráadásul más vallások képviselői is eljutottak erre a felismerésre, akkor miért is kellett ezt leírni a Szentírásban?

A Hegyi Beszéd azonban éppen arról szól nem egy esetben, hogy az Úr Jézus Krisztus Isten korábbi kijelentését úgy ismétli meg, hogy közben kiteljesíti számunkra annak értelmét.

A Jézus által tanított gondolat nem volt újkeletű a saját korában, mint ahogy ma sem hat újdonságként semmilyen vallás követője számára sem. Leírja, hogy ugyanez a törvény, vagy irányelv minden nagyobb vallás és filozófiai irányzat tanításai közt megtalálható, viszont van egy hatalmas különbség.



Hillel zsidó rabbi például azt tanította: „Ami számodra utálatos, azt ne tedd másvalal sem!”

Konfuciusz pedig így szólt: „Amit nem akarsz, hogy veled tegyenek, te se tedd másvalal!”

Egy ókori görög király, Nikoklész pedig a következőket írta: „Ne tedd a másikkal azt, ami haragra gerjesztene téged, ha mások kezére kerülve veled tennék meg.”

Hasonló, igaz? De mégsem ugyanaz. Míg a fenti bölcsek, a lényegét megragadva, intenek az ellen, hogy másokkal kegyetlenül, vagy kihasználó módon bánjunk, addig Jézus tanácsa nem passzív („te se tedd...”) hanem aktív hozzáállásra bátorít („ti is úgy bánjatok velük”)

Hogy mi a különbség a kettő között? Az embertársaim, felebarátaim (Lukács evangéliuma 10:25-37) iránti igazi szeretet. A szeretetet lehetetlen passzív módon kifejezni. Azzal, hogy valakibe nem rúgok bele, amikor elesik, nem fejezem ki felé a szeretetemet, csupán gonoszság helyett semleges maradok. Így hát Jézus a tanításában a valódi tettekben megmutatkozó (1János 3:18-vers) szeretetre bátorít bennünket.

Ez is beletartozik azoknak a jézusi tanításoknak a sorába, melyeket könnyű visszamondani és könnyű megérteni, de annál nehezebb megélni. Olyan cél ez ugyanakkor, melyért megéri küzdeni, hiszen a világ csak úgy válhat már most Isten országává, melyről Jézus annyi

szépet mondott, ha mind szeretettel bánunk egymással. Ezt csak a jánoszi korpuszban található új parancsolat haladja meg; önmagadnál is jobban szeresd a felebarátod, a másik embert, az épp melletted állót, ülőt, nincs annál nagyobb szeretet, mint aki életét adja a barátaiért, mondja a mester a János evangéliumban, - saját megváltó halálára utalva, - szétszítja vagyonát, életét embertársai között.

És még e fölött van a kiváltképpen való út, a cselekvés feletti, sugárzó szeretet, ami a páli szeretethimnuszban ragyog fel; „ha embereknek vagy angyaloknak nyelvén szólok is, szeretet pedig nincsen én bennem, olyanná lettem, mint a zengő érc vagy pengő czimbalom, és ha jövődöt tudok is mondani, és minden titkot és minden tudományt ismerek is; és ha egész hitem van is, úganyyira, hogy hegyeket mozdíthatok ki helyökről, szeretet pedig nincsen én bennem, semmi vagyok. És ha vagyonomat mind felétem is, és ha testemet tűzre adom is, szeretet pedig nincsen én bennem, semmi hasznom abból.”

Isten szeretete, az agapé tündököl bennünk ilyenkor, ez nem valami természetfeletti érzélem csupán, szuper-jóindulat, ám megmagyarázhatatlan x faktor, kegyelmi állapot, hogy hagyjuk Istent szeretni a maga teljességében magunkon keresztül, cselekvésünk konyeleskedés nélkül.

Batári Gábor

"Vigye be otthonába a tavaszi zsongást a Több Mint Méz termékekkel!"

ZÖLD DIÓ kivonatos méhtermék
TÖBB MINT MÉZ

Felügyelet mellett cukorbeteg is fogyaszthatják! Eredményesen csökkenti a vércukor szintet Humánklinikai vizsgálatok és eredményeink alapján, emellett hatékony gyomor és bélrendszeri panaszok esetén, továbbá kiváló fertőtlenítő hatással bír. Magas C-vitamin és vastartalom jellemzi.

Kóstold meg további értékes termékeinket is: LEVENDULA, MACSKAGYÖKÉR, ORVOSI ZSÁLYA, CÉKLA, ZÖLD ALGA, CSALÁN, CITROMFŰ, KÉK ALGA, CSIPKEBOGYÓ, GYÖMBÉR, HOMOKTÖVIS

Forgalmazó: Mandala Életfa Kft.
4024 Debrecen, Jászai Mari u. 4. fszt. 3.
+36 30 9631 635
mandala@termeszetesgyogymodok.hu
www.termeszetes-gyogymodok.hu

A Zöld dió humánklinikai eredményeiről tudományos cikkek és tapasztalatok itt találhatóak.

Termék-tapasztalatokról itt olvashat.

Partnerség

Akupunktúra-Rehabilitáció Alapítvány bemutatása

Az alapítvány 1990-ben alakult. Az alapításkori tevékenysége elsősorban a veleszületett mozgásszervi rendellenességekben szenvedő gyermekek és az agyvérzésen átesett felnőttek rehabilitációjának komplex, komplementer orvosi segítségére szorított.

Később általános fájdalom-ambulanciaként, prevenció életmód-tanácsadást is biztosítva folytatta munkáját, emellett az orvoképzésben elméleti és gyakorlati oktatást is végezve egyetemi szinten. Mára az alapítvány működésének háttérét a Yamamoto Intézet adja széles vizsgálati és gyógyítási lehetőségekkel, több kiegészítő biztosítóval szerződésben vállalja a paciensek kivizsgálását, illetve kezelését. Az alapítvány hivatalos akkreditált oktató helye a Pécsi Tudományegyetem integratív medicina kurzusának.

A SZERVEZET TEVÉKENYSÉGE

Mozgássérültek, stroke, veleszületett szülési sérült (hypoxiás) gyermekek, epilepsziás gyermek és felnőtt, bármely okból jelentkező fájdalom-szindrómák kezelése - tartós, ún. fonalbeültetéses akupunktúra segítségével, amely havi egy kezelést tesz szükségessé

Az alapítvány lehetőségeihez mérten pályázati forrásokból egészségnapokat, szűréseket, valamint a lakosság számára egészségmegőrzést célzó, életmódhoz köthető betegségmegelőző bemutatókat is szervez önállóan, illetve más szakmai és/vagy civil szervezetekkel együttműködő partnerek bevonásával.

YAMAMOTO INTÉZET

Budapesten alakult 1989-ben, elsőként ötvözte a hagyományos és a komplementer - természetes gyógymódok, természetes gyógyszerek - orvoslást az integratív egységes orvostudomány jegyében.

Dr. Yamamoto japán neurológus professzor az akupunktúra egyik ún. mikrorendszerének a Yamamoto féle scalp-akupunktúrának a felfedezője, a japán Yamamoto Klinika és Rendelőintézet vezetője egyedül ennek az intézménynek adta nevét, mert Dr. Hegyi Gabriella a tanítványa volt Japánban. A scalp-akupunktúra bevezetése és alkalmazása is az intézet alaptevékenységei között van.

Az intézet Budapest XIX. kerületében, Kispesten, a kertvárosi környezetben található. Jól felszerelt, nyugat-európai követelményeknek megfelelően kialakított, folyamatosan bővülő műszerparkkal, korszerű rehabilitációs eszközökkel, pszichológiai, mentálhigiénés, életmódvezetési tanácsadással áll a járóbeteg rendelkezésére.

Az intézet által végzett egészségügyi szolgáltatások hiányt pótolnak a jelenlegi egészségügyi rendszerben diagnosztika és rehabilitáció terén egyaránt. Sok olyan paciens keresi fel a rendelőt, akiknél a hagyományos diagnosztikai módszerek, illetve kezelések életminőségükben, vagy állapotukban nem hoztak kielégítő eredményt, míg a Yamamoto Intézet által alkalmazott komplementer módszerek mérhető módon hoztak állapotukban javulást. A komplementer orvosi módszerek rendkívül előnyösek abból a szempontból, hogy a túlzott gyógyszeres terápia ellensúlyozásaként csökkentik a szükséges gyógyszer mennyiséget és azok esetleges nem kívánatos hatásait.

Az intézetben szakképzett, több orvosi szakmában is járatos orvosi és egészségügyi személyzet dolgozik magas szinten. Az intézetben oktató munka is folyik, rendszeres képzések kerülnek megszervezésre orvosok és természetgyógyászok számára a komplementer módszerek elsajátítása céljából.

AKUPUNKTÚRA-REHABILITÁCIÓ ALAPÍTVÁNY

Cím: 1196 Budapest, Kispest, Petőfi u. 79.
Telephely, működés: Yamamoto Intézet
1196 Budapest, Kispest, Fő u. 50/a
+36 1 281 3035 | +36 30 922 5347

www.yamamoto.hu | yamamoto@yamamoto.hu
www.facebook.com/yamamotointezet



AZ EGÉSZSÉG MENŐ!



FIATALOKNAK INDÍT PROJEKTSOROZATOT 2024. ÉVBEN A RÁK ELLEN... ALAPÍTVÁNY

A lapzártáig nem hivatalosan érkezett jó hír szerint A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány közhasznú rákellenes munkáját, benne a fiataloknak szóló új kampánysorozatot egy nagy cég is megtámogatja. Az őszi számban a hivatalos együttműködésről is adunk hírt, addig röviden bemutatjuk a tervezett új projektet.

Idén fiatal célközönség számára, hiánypótló komplex egészségmegőrzést célzó programsorozatot valósítunk meg, amelyben Az egészség menő! címmel több eszközzel, több felületen indítjuk el az egészségfejlesztő kampányt.

Az év során megjelennek rövid videós tartalmaink TikTokon, Instagramon, és YouTube-on indított podcastsorozatban. Szervezünk egy élménytábor nyáron, ahol testközelben is megismerhetik a fiatal résztvevők, hogyan tudnak minden számukra csábító életstílust megélni, de mégis egészséges életvitelt kialakítani. Azért, hogy az iskolai tanulmányokban is megjelenjen ez a téma, a Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot! III. országos konferencián a tanárok számára is szervezünk tematikus előadásokat.

Az új hangvételű kampányban a fiatalok számára szerethető módon, számukra könnyen fogyasztható tartalmakkal, érthető nyelvezettel, általuk kedvelt, közülük kiválasztott influenszerek bevonásával fogunk tartalmakat gyártani közösségi médiafelületekre, valamint az Életigenlők magazinban egy 8 oldalas melléklet is készül számukra.

AZ EGÉSZSÉG MENŐ! címmel új stílusban, fiatal célközönség felé lépünk már idén egy fiatal videós csapattal közös munkában gyártott új 1%-os kampányfilmmel is.

Tudjuk, hogy a fiatalok életvitelére laza stílusban, felgyorsulva zajlik, érthető módon minden élményt magukba szeretnének fogadni, de azt is tudjuk, ha időben olyan tartalom kerül látó- és hallótávolságba számukra, ami eléri az ingerküszöbüket, akkor igenis odafigyelnek, hajlandók tenni azért, hogy 5-10-20 év múlva is egészségesen tudjanak részt venni a földi jókban. És azt is tudjuk ez vonzó, vagyis menő számukra. A rák ellen... Alapítvány ezért indult ezzel a programsorozattal egy nagy cég által kezdeményezett pályázaton és valósítja meg az elnyert támogatással még hatékonyabban ezt a programsorozatot

Hajrá fiatalok! Gyertek velünk! Az egészség menő! Keressétek tartalmainkat, kövessetek bennünket, ahol látjátok „Az egészség menő!” logót és a rákellenes kampányban közzétett tartalmainkat!

Megköszönjük ha adótok 1%-ával is a rákellenes munkát támogatjátok. Adószámunk: 19009557-2-43

(Szerk.)



Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége (LESZ)

54. éve a hívók szolgálatában

Magyarországon az első telefonos lelki segély szolgálat 1970-ben alakult meg Debrecenben, az **öngyilkosság megelőzése, a krízisek kezelése és a mentálhigiénés prevenció** céljainak megfelelően. 2024. évben már **28 magyarországi és határon túli szolgálat** keretei között végezzük az önkéntes tevékenységet az anonimitás, önkéntesség, titoktartás elveinek figyelembe vételével:

- Évente közel 200.000 hívás a heti 1.700, évi 100.000 óra önkéntes tevékenység során
- Nonstop és térítésmentes szolgáltatás a nap 24 órájában a 116-123 segélyhívón és heti 120 órában a 06 80 810600 gondozóvonalunkon. Erdélyben, Kárpátalján és Felvidéken, valamint református tagszolgálatunknál további telefonvonalakon fogadjuk a hívásokat.
- A hívástartalmakban a **különböző társadalmi rétegek problémái kerülnek felszínre:** érzelmi-kapcsolati problémák, generációs konfliktusok, egészségi állapot elváltozásai, egzisztenciális nehézségek, stb.
- Irányító funkcióink lehetőséget biztosítanak a személyes kapcsolatok (szakemberek) elérésére; az **életmentő beavatkozásokra a 112 segélyhívóval együttműködve** évente 15-20 alkalommal kerül sor.

- **Fejlesztéseink közé tartozott az e-mail levelezőrendszer bevezetése,** melyekre összesen az elmúlt évben 5.000 fölötti megkeresés érkezett.
- **Krízishívásaink száma évente a hívások 15-20%-a** amelyben a megoldási lehetőségeket a segítő – segített kapcsolatban együtt dolgozzuk ki a hívókkal.
- **Mentálhigiénés tevékenységünk** az 54 év során jelentősen hozzájárult a magyarországi mentálhigiénés kultúra fejlődéséhez.
- **A magyar nyelvű hívásokat 500 önkéntesünk fogadja** a Kárpát-medence magyar nyelvű szolgálataiban

A háborús helyzet újabb feladatok elé állítja szövetségünket. Ebben az évben több száz olyan hívást fogadtunk, amelyet a témája miatt behatárolhatóan Kárpátaljáról indítottak, s alapvetően a családok kényszerű szétszakadásáról, a rendkívüli helyzetről szólt. **Ukrán vagy angol nyelven beszélő hívóink számára e-mail levelezőrendszert hoztunk létre** önkénteseink segítségével, hogy ezen a módon is segíthessük a hozzánk fordulókat. A Kárpátalján működő magyar nyelvű szolgálatunk tagjait folyamatosan támogatjuk. 2014 óta, megalakulásuktól személyesen veszünk részt képzé-

seikben, a jelenleg folyó új önkénteseik képzésében is. Online módon bekapcsolódunk szakmai üléseikbe, továbbképzéseikbe.

A Magyarországon működő szolgálataink mellett kiemelt figyelmet fordítunk a határon túli szolgálataink támogatására, a közös szakmai fórumokra, képzésekre, konferenciák megtartására, a szakmai együttműködésre. Az elmúlt években mind regionális, mind országos és Kárpát-medencei szakmai találkozónk az Alapítóink által megfogalmazott célok megvalósításához kapcsolódtak és a környezeti változásokra (pandémia, háború, generációs problémák stb.) adott válaszlépések egyeztetését, tapasztalatok cseréjét jelentették.

Szervezetfejlesztési munkánk eredményeképpen minden szolgálatunknál szakmai vezető (pszichológus, mentálhigiénikus, pszichiáter) segíti az operatív vezető munkáját. Új ügyelőink képzését megelőzi a kiválasztás folyamata, majd a vizsgát követően hospitálás után kezdenek önállóan a segítő beszélgetéseket. A folyamatos szakmai fejlődést az esetmegbeszélések, továbbképzések, szupervíziók (egyéni, csoportos) és a különböző szintű szakmai rendezvények szolgálják. 2024. évben országos szakmai találkozónk helyszíne Győr városa lesz, ahol 50 éve működik folyamatosan a lelki elsősegély telefonszolgálat. Szövetségünk tagja az IFOTES-nek (International Federation of Telephone Emergency Services), mely tevékenységünket figyelemmel és elismeréssel kíséri. Terveik szerint Magyarország is a következő nemzetközi kongresszus lehetséges helyszínei között szerepel.

Dudás Erika
elnök



MAGYAR LELKI ELSŐSEGÉLY
TELEFONSZOLGÁLATOK SZÖVETSÉGE

116-123 (0-24) | 06 80 810 600 (0-24)
www.sos116-123.hu | leszelnok@gmail.com

Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége

Felvidék: 0904 500 333, 0918 500 333
Kárpátalja: 095 800 8005, 097 800 8005
Erdély: 0754 800 808

116-123
06 80 810 600
06 80 206 344
(TLG szolgálat)

nemvagyegyedul116123@gmail.com
hallgatlak.lelkisegely@gmail.com

LESZ SOS
Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége

BOROS CSABA LESZ JÓSZOLGÁLATI NAGYKÖVET

www.sos116-123.hu

Támogasd adód 1%-val alapítványunkat!

Adószám: 19009557-2-43



Keresd reklámfilmünket a közösségi média felületein.

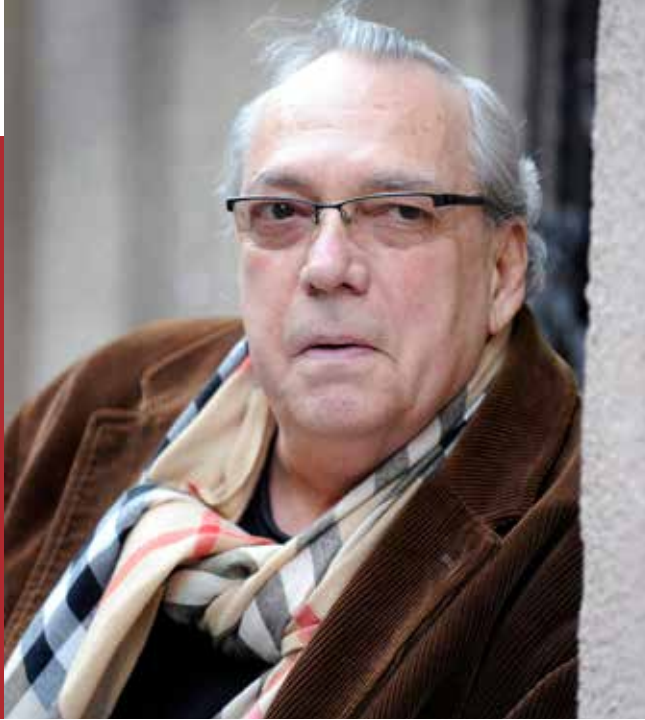
Küzdő, bohém Benedekék –
életük példázat, mintha
Benedek Elek írta volna.

A legendás Budapesti Orfeum
szellemi atyja.

Benedek Miklós

(1946–2024)

„Élni kell, tovább élni”



„Ma is sokat gondolok apámra, Benedek Tiborra, aki többek szerint vitathatatlan zseni volt a kabaré színpadán... És persze Tibor fiamra... Ő volt a legnagyobb mindnyájunk közül.”

Életigenlő nagyjaink életgyümölcsöskertjéből ezennel Benedek Miklós bő termésére emlékezünk. Szomorú aktualitás vezet minket ebben mert, a Nemzet Színésze január 9-én méltósággal viselt betegség után, életének 78. évében elhunyt. Élete legnagyobb gyümölcséről, 3 éve eltávozott fia csodálatos életéről, ragyogó sportkarrierjéről is ejtünk méltató mondatokat egy másik, ezt követő cikkben.

A színész tavaly beszélt egészségi problémáiról: „A COPD a tüdő és a szív együttes betegsége, amit legtöbbször a dohányzás vált ki. Esetemben is ez történt, sajnos a hosszú évtizedeken át tartó dohányzás megtette a hatását.”

Benedek Miklós szeptemberben megkapta a Nemzet Színésze elismerést, és októberben hosszú betegeskedés után visszatért a színpadra. Fia, Benedek Tibor 2020-ban hunyt el: az olimpiai bajnok vízilabdázót az egész ország gyászolta. Benedek Miklós soha nem tudta túltenni magát a gyászon: „Soha nem gondoltam volna, hogy ez megtörténik. Soha. De hát megtörtént

és ezzel élni kell, tovább élni” - mondta a művész. Itt érhető tetten fogyhatatlan életigenlése, hogy a kibíratatlan veszteség ellenére tud művészetére, egyúttal közönségére, családjára koncentrálni.

Elárulta a Klubrádióknak adott interjújában, hogy jó egészségnek örvend, de a lelke soha nem lesz jobban a tragédia után, amely hatalmas úrt és tehetetlenséget hagyott az életében. „Mert ő él, itt van, velünk van. Sokáig apámat is úgy éreztem, hogy itt van, sokat áldottam róla. Tiborral is azt érzem, hogy itt van velünk. Főleg, hogy a két utód itt van” - mondta el a színművész, fia és Epres Panni gyerekeire utalva. Mór 2007-ben, Barka 2009-ben született. Bár az ő gyerekeiből nem lett színész, Benedek Miklós nem tartja kizártnak, hogy valaki kövesse őt a pályán a családból. „Talán a kisunokám, a lány, Barka lesz valami ilyesmi. Mondom neki, hogy hagyd abba a balettet, menj el színésznőnek!” De nem akar. Nem akarja otthagyni a balettet, mert nagyon szereti. „A másik unokám egy az egyben a Tibor, és nemsokára majd hallanak róla.” Benedek Mór apja nyomdokain jár, szintén tehetséges vízilabdázó. A KSI 16 éves játékos a áprilisban szerezte első góljait az élvonalbeli vízilabda-bajnokságban.

Életgyümölcsök dióhéjban

Benedek Miklós a Nemzet Színésze címmel kitüntetett, Kossuth- és Jászai Mari-díjas magyar színész, színházi rendező, szinkronszínész, érdemes és kiváló művész, a Hallhatatlanok Társulatának örökös tagja.

Édesanyja a Kulturális Kapcsolatok Intézeténél dolgozott, édesapja Benedek Tibor konferanszié, kabarésínész. Szülei válását követően édesanyjához került,

édesapja második korában lett öngyilkos. Ez a tény életigenlésére nézve nagy hendikep, mégis megvolt és ennek ellenhatásaként lett talán erős.

A Radnóti Miklós Gimnázium orosz tagozatára járt. 1965-ben Valcz Péterrel és Dévényi Tiborral megnyerték a Ki mit tud? paródia kategóriáját. Már az érettségi előtt felvették a Színház- és Filmművészeti Főiskolára, ahol 1969-ben végzett színművészként Szinetár Miklós osztályában, majd a Nemzeti Színházhoz szerződött Both Béla hívására, ahol 1969 és 1983 között játszott.

1983-tól a Katona József Színházban dolgozott, egészen 2003-ig. 1991-92-ben, valamint 1993–1996 között a Magyar Színészakadémia ügyvivője. 1992–2007 között a Színház- és Filmművészeti Egyetem oktatója volt. 2003-tól újra a Nemzeti Színház tagja lett, ahonnan 2009-ben elbocsátották, hat kollégájával együtt. 2009 után szabadúszó, 2017-től az Orlai Produkciós Iroda társulatának tagja volt.

Játékát kulturáltság, fegyelem, rendkívüli stílusérzék, fanyar humor, ironikus okosság jellemezte. Szerepeinek elmélyült, aprólékos kidolgozottsága sajátosan harmonizált személyiségével, külső megjelenésével. A legendás Budapesti Orfeum című zenés darab szellemi atyja volt.

A 2022-23-as évben betegség miatt le kellett mondania az előadásait, COPD-ben szenvedett.

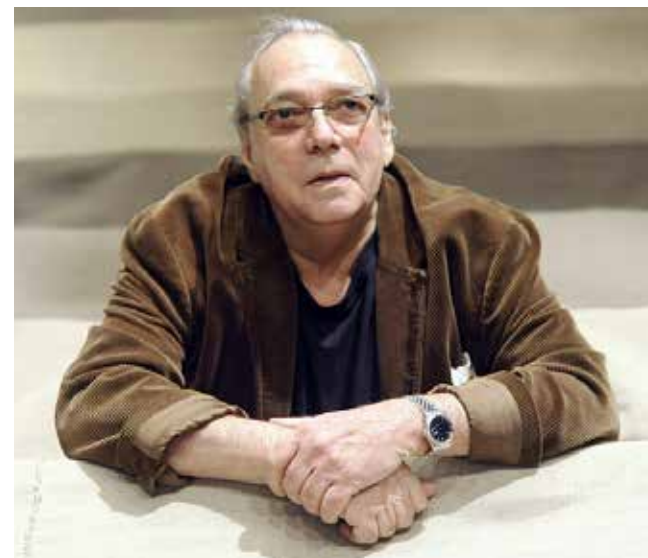
2023. szeptember 6-án választották a nemzet színészévé Balázsovits Lajos helyére.

Utoljára 2023. december 16-án állt színpadra az Orlai Produkció Hárman a padon című darabjában Gálovölgyi Jánossal és Egri Mártával.

2024. január 9-én hunyt el hosszú betegség után.

Benedek Miklós szerint annyi regényes és rendkívüli esemény történt a családjában, hogy a történet papírra kíváncszott. Vajda Katalin színpadi szövegíróval karöltve született meg a Maradok tisztelettel, Benedek Miklós című könyv.

Batári Gábor



VÁLOGATÁS BENEDEK MIKLÓS MUNKÁIBÓL A TELJESSÉG IGÉNYE NÉLKÜL

Színészként

Madách Imre: *Az ember tragédiája*; Maeterlinck: *Szent Antal csodája*; Molière: *Gömböc úr*; Henrik Ibsen: *A vadkacsa*; Alfred Jarry: *Übü király avagy a 'lengyelek'*; William Shakespeare: *Rómeó és Júlia*; Osztrovszkij: *Jövedelmező állás*; Móricz Zsigmond: *Légy jó mindhalálig*; Jókai Mór: *A kőszívű ember fiai*; Katona József: *Bánk Bán*; Kodály Zoltán: *Háry János*; Besenyei György: *A filozófus*; William Shakespeare: *Szeget szeggel*; Gogol: *A revizor*; Gárdonyi Géza: *A láthatatlan ember*; Shakespeare: *II. Richárd*; Vörösmarty Mihály: *Csongor és Tünde*; Móricz Zsigmond: *Nem élhetek muzsikaszó nélkül*; Shakespeare: *Lear király*; Zerkovitz Béla: *Csókos asszony*; Ibsen: *Nóra*; Shakespeare: *A vihar*; Shakespeare: *A makrancos hölgy*; Molnár Ferenc: *Játék a kastélyban*; Eszterházy Péter: *Harminchárom változat Haydn-koponyára*; Csehov: *Ványa bácsi*

Rendezőként

Karinthy Frigyes: *Utazás a koponyám körül* (1991, 1997, 2010); László Miklós: *Illatszertár* (1994); Carlo Goldoni: *Mirandolina* (1997); Ibsen: *Nóra* (1997); Molnár Ferenc: *A hatyú* (1999); George Bernard Shaw: *Warrenné mestersége* (2000); William Shakespeare: *Makrancos hölgy, avagy a hárpia megzabolozása*; William Shakespeare: *Szonettek* (2005); Szomorú Dezső: *Takáts Alice* (2011)

Filmjeiből

Fényes szelek (1969); *Nincs idő* (1973); *Nem élhetek muzsikaszó nélkül* (1978); *A Pogány Madonna* (1980); *Elvesztett illúziók* (1983); *Akli Miklós* (1986); *Sztálin menyasszonya* (1991); *Vörös vurstli* (1991); *A három testőr Afrikában* (1996); *Presszó* (1998); *Sorsalanság* (2005); *S.O.S. szerelem!* (2007); *Egy szerelem gasztronómiája* (2017)

„Mindig én akartam jobban”

Benedek Tibor (1972-2020)

„A szorgalom és az alázat bajnoka”

Hozzáállásáról, alázatáról és arról, milyen ember volt Benedek Tibor, egy 2019-es nyilatkozata tökéletes képet ad, mondatai tudatják velünk roppant életigenlését is.



Háromszoros olimpiai bajnok, Európa- és világbajnok vízilabdázó, 2013 és 2016 között a férfi vízilabda-válogatott szövetségi kapitánya, az International Swimming Hall of Fame vagyis a Hírességek csarnoka magyar tagja a Team Hungary 2000-2008 keretén belül.

Sosem volt különösen jó labdaérzésem, sosem fociztam, kosaraztam jól, nem dobtam különlegesen nagyot a labdával, és ma már ennél is kisebbet dobok. Nem vagyok kifejezetten sem erős, sem okos, nem úszom túlságosan jól, a vízfekvésem teljesen átlagos. Gyerekkoromban tizenegyszer szúrták fel a fülemet, ugyanennyiszert tiltott el az orvos az uszodától. Szépen beszélni talán sosem tudtam, középiskolai eredményeim közepesek voltak, sosem gondoltam, hogy a mondataim hatással lehetnek másokra. A katonaságtól gerincsérv miatt felmentést kaptam, azóta már a nyakamban is van két porckorongsérv; 16 éve csuklószorítóval játszom, képtelen vagyok a kézfejemre támaszkodni. Először 2005-ben voltak problémáim a szívemmel, amik 2009-ben megismétlődtek. Mégis, ha legvégül össze kellene foglalnom a sikereim okát, csak annyit mondanék, hogy mindig én akartam jobban. Ez az én tehetségem.”

Édesapja Benedek Miklós (1946-2024), a Nemzet színésze címmel kitüntetett Kossuth- és Jászai Mari-díjas színművész, édesanyja Benedek Éva (Hodgyai Éva), nagypapja Benedek Tibor (1911-1963) színész, testvére Benedek Albert író, fordító.

Kétszer házasodott; mivel külföldi szerződése Olaszországhoz kötötte, 1996-tól itt élt. Itt ismerkedett meg első feleségével a római Federica Salvatorival, akivel

1998. augusztus 3-án házasságot kötött. A házasságból 1999. február 20-án egy leánygyermek született, akit Ginevrának neveztek el. Federicával később megromlott a kapcsolata, így elváltak. 2004-ben költözött vissza Magyarországra és Epres Panni manőken élettársa lett, akivel már 1994-ben megismerkedett, de akkor még nem fordult komolyabbra a kapcsolatuk. Visszatérése után viszont elmélyültek érzelmeik és élettársak lettek, kapcsolatukból két gyermek született. 2007. június 24-én született meg közös kisfiuk, Mór, 2009 augusztusában pedig kislányuk, Barka. Epres Pannival 8 év együttélés után 2010-ben kötött házasságot. 2014-ben üzleti vállalkozásba fogtak, társtulajdonosai lettek a budapesti Trattoria Gusto étteremnek. 2018-ban feleségével együtt a Magyar Turisztikai Ügynökség téli belföldi kampányarcai voltak a turizmus népszerűsítése érdekében. Jól beszélt angolul és olaszul, hobbjai a vitorlázás és az olvasás volt.



Ötéves korában került először kapcsolatba a sporttal, édesanyja vitte el úszni gerincproblémái miatt. Nagyon szorgalmas gyerek volt, szeretett úszni, de a labdajátékokat izgalmasabbnak találta. Édesapja, akinek jó barátja volt az olimpiai bajnok Csapó Gábor, bemutatta gyermekét barátjának, aki elvitte a Császárszodába, a Csasziba és Kónigh Györgyre bízta, aki az utánpótlással foglalkozott. Kónigh remek edző volt és fantáziát látott a fiúban, így 8 éves korában az edző javaslatára bekeült a Központi Sport Iskolába, rövid nevén a KSI-be, ahol fiatalkori éveinek legnagyobb klubsikereit érte el 1980 és 1989 között. Itt összeismerkedett Varga Zsolttal és együtt jártak az edzésekre. Rendkívül szorgalmasak voltak, edzés után akár még két órán keresztül is gyakoroltak. Tibort a KSI-ből az UTE igazolta le, bár mehetett volna más csapatba is, mégis ezt választotta. Középiskolai tanulmányait a II. Rákóczi Ferenc Gimnáziumban végezte, majd sporttevékenysége okán, magántanulóként érettségizett itt. 1989-ben Ifjúsági Európa-bajnok lett, 1990-ben már a felnőttválogatottban játszott eredményesen, 1991-ben pedig a Junior Világbajnokság bronzérmese lett. Ugyanebben az évben a Testnevelési Főiskolán edzői oklevelet szerzett, 1993-tól pedig a Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészettudományi Karának történelem szakos hallgatója lett, ahol 2006-ban vehette át diplomáját.

2010 áprilisában Kemény Dénes szövetségi kapitány felkérte, hogy edzőként segítse a válogatott nyári felkészülését, ezután Kemény Dénes állandó segítőjévé vált. Játékos pályafutásának befejezése után az olasz Serie A-ban szereplő Camogli vezetőedzőjének kérték fel, de ez a lehetőség végül a Pro Recco gazdasági problémái miatt nem valósult meg. 2012-ben Kemény Dénes utolsó válogatott mérkőzésein Benedek irányította a csapatot a kispadról, majd 2013 januárjában kinevezték a férfíválogatott szövetségi kapitányává. Irányítása alatt a csapat 2013-ban világbajnok lett. 2014-ben, Dubajban ezüstérmeket szereztek a vízilabda-világligában és a Budapesten rendezett Európa-bajnokságon is. 2014 augusztusában az Almatiban megrendezett Világligán, csapatával ezüstérmeket szerzett 2016. október 20-án bejelentette, hogy 2016. december 31-ével lemond a szövetségi kapitány posztról. 2020. május 1-jével pedig visszavonult minden vízilabdával kapcsolatos tevékenységtől.

Benedek Tibor sosem beszélt drámájáról: 2018 nyarán tudta meg a szörnyű hírt, ennek a lelki terhet viselte el minden nap, de soha, egyetlen pillanatra sem adta fel, harcolt a gyilkos kórral szemben. Egyik utolsó esélyként génterápiás kezelésnek is alávetette magát.

A kőkemény legenda 2020. június 18-án hunyt el.

Batári Gábor



BENEDEK TIBOR VÍZLABDA EREDMÉNYEI

Válogatottban

Olimpiai bajnok (3×): 2000, 2004, 2008; Világbajnok (1×): 2003; Világbajnoki 2. (2×): 1998, 2007; Világbajnoki 3. (1×): 1991; Európa bajnok (1×): 1997; Európa bajnoki 2. (2×): 1993, 1995; Európa bajnoki 3. (3×): 2001, 2003, 2008; Világliga győztes (2×): 2003, 2004; Világliga 2. (1×): 2007; Világliga 3. (2×): 2002; Világkupa győztes (1×): 1995; Világkupa 2. (2×): 1993, 2002; Világkupa 3. (1×): 1997; Junior világbajnoki 3. (1×): 1991; Junior Európa-bajnoki 3. (1×): 1990; Ifjúsági Európa-bajnok (1×): 1989

Klubban

Újpest SE: Bajnok (4×): 1991, 1993, 1994, 1995; Magyar kupagyőztes (2×): 1991, 1993; Bajnokok ligája győztes (1×): 1994; LEN kupagyőztes (1×): 1993; LEN-szuperkupa (1×): 1994

AS Roma: Seria A bajnok (1×): 1999

Pro Recco: Seria A bajnok (6×): 2002, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012; olasz kupagyőztes (5×): 2007, 2008, 2009, 2010, 2011; Bajnokok ligája (4×): 2007, 2008, 2010, 2012; LEN-szuperkupa (4×): 2007, 2008, 2010, 2012; Adria-liga győztes (1×): 2012

Budapesti Honvéd SE: Bajnok (2×): 2005, 2006; Magyar kupagyőztes (1×): 2006; Szuperkupa győztes (1×): 2005

Edzőként

Magyar válogatott (2013-2016); Világbajnok (1×): 2013; Európa bajnoki 2. (1×): 2014; Európa bajnoki 3. (1×): 2016; Világliga 2. (2×): 2013, 2014; Világkupa 2. (1×): 2014



Csak néztünk, mint a moziban...

K. Varga Ibolyával
a Varga-betűk sorozat második könyvéről beszélgettünk



Amikor interjút kértem Ibolyától, azt a választ kaptam, „örömmel ad interjút, bár saját maga ugyan rengeteg beszélgetést készített, de interjút még sohasem adott, izgul, hogy mi lesz ebből.” Nos, ezek után mondanom sem kell, hogy én mennyire izgultam, amikor az interjúra készültem... Öröm, hogy Ibolya pedagógus és szociológus végzettségű, magát „talpas újságírónak” valló kedves kollégám nekem adta élete első interjútját...



Mozgódedikálás: Mikola Péter dalszerző-íróval

„Vargabetű”, így egybeírva az úgymond kerülőút, ami utólag, visszanézve belátható, hogy meg kellett tenni az előbbre jutás érdekében vagy egyszerűen csak, hogy tanuljunk belőle. Igaz ez a könyvsorozatban összegyűjtött, az utcán heverő hétköznapi történetek lényegiségére, üzenetére, ami a szerző szándéka szerint el kell jusson a mai kor egyre terheltebb, rohanóbb, már-már robotpilóta üzemmódban éldegélő emberéhez. És a „Varga-betűk”, így kötőjellel írva egy találó, kreatív és marketing szempontból is kiváló könyvsorozat cím, ami a szerző vezetéknevéből és a leírt betűkből üzenetté rendezett kortűnetekre hívja fel az olvasó figyelmét. Interjú K. Varga Ibolyával.

Nektek írtam, rólunk szól – ezt írtad a dedikált példányomba. A könyv apróságokról, nem világrengető témákról szól, mégis az egész jelenkorunk benne van. A Varga-betűk sorozat második könyvcíme, a Csak néztünk, mint a moziban... Miért ezt a címet kapta?

Még térjünk vissza egy kicsit a legelső kötetre, ha megenyeged. Akár Vargabetűk is lehetett volna a címe, hiszen

sohasem gondoltam arra, hogy könyvet írjak, arra pedig, hogy kiadjak, végképpen nem! Sok mindennel foglalkoztam, sokféle feladatot végeztem életem során, igaz, mindig volt kapcsolatom az újságírással. De verset például gyerekkoromban sem írtam soha, sőt naplót sem, nem is próbáltam. Így hatvanéves koromig váratott magára az első könyv megírása. Visszatérve az eredeti kérdésre, szinte elsőre adta magát ez a régi magyar mondás, amit sokféleképpen, de mindig ugyanazzal a tartalommal használunk. Igen, annyi minden történt velünk az elmúlt években, amire nem számítottunk, nem számíhattunk, hogy sokszor úgy néztük az eseményeket, olykor tehetetlenül, máskor csodálkozóan, mintha egy filmet néznénk, aminek nem mi lennénk a főszereplői.

„Jól tudom, hogy ezzel az újabb válogatással sem értem szépíróvá” – írod a szerzői ajánló első mondatában. Ibolyka, komoly hangsúlyt helyezel rá, hogy „csak talpas újságíró” vagy. Mit jelent ez?

Ma sokan írnak és adnak ki különböző könyveket, több, kevesebb sikerrel. Sokféle könyv van a piacon. Az enyém is egy a sok közül, de nem ringatom magam abba a hitbe továbbra sem, hogy elsajátítottam a szépírók mesterségét. Legfeljebb még karcolgatom... (mosolyog) Sokszor nem is merem könyvnek nevezni a két kötetet, mert azt gondolom, hogy az írásim nem akarnak többnek látszani, mint amik: rövid, közérthető, olykor groteszk, szellemes és humoros, „ujjgyakorlatok”, amelyeket a hétköznapi véletlenek, elcsúszott pillanatok, megélt események hoztak létre. Bárki megláthatta, megélhette volna ezeket. Nekem csak az volt a feladatom, hogy olvashatóvá, mások számára is láthatóvá, érthetővé, átláthatóvá tegyem és összerendezzem. Igen, „talpas újságíró” vagyok a szó szakmai legszebbik értelmében. Azt szoktam mondani, hogy nem lehet mindenkiből sztárújságíró, és most nevetek példaképpen direkt nem mondanék, mert valakinek, valakinek a híreket is össze kell gyűjteni, a lapokat, a hírportálokat, a televíziós és rádiós műsorokat hiteles és érdekes információval meg kell tölteni. És könyvek ide, vagy oda, maradok, aki voltam, aki vagyok, mert ezt szeretem csinálni, de nagyon! Tudósítani mindarról, ami velünk történik nap mint nap.

A könyvbemutatón elhangzott, reménykedsz abban, hogy hétköznapi történeteiddel segítesz másoknak is látni, nézni, kérdezni...

Ez volt a legfőbb szándékom. Azt szerettem volna elérni, hogy biztassak mindenkit arra, hogy ne fogadjuk el természetesnek azt, ami körülöttünk történik, ha nem értjük a miérteket. Merjünk gondolkodni, kérdezni még

a leghétköznapibb dolgokról is. Ne féljünk visszakérdezni a boltban, az orvosnál, az iskolában, a hivatalban, ha nem értünk valamit, vagy bizonytalanok vagyunk. Ne fogadjuk el a választ csak azért, mert „valaki” mondja, vagy mert az úgy szokott lenni! Nagy örömmel rengeteg elismerő visszajelzést kapok, és nem csak az anyukámtól és az ismerősöktől! És ez jó, nagyon jó!

Többen mondják, hogy a gyakran szórakoztató, szókimondó, olykor kicsit groteszk történetek rövidségük miatt jó „útitársak”, akár a tömegközlekedési eszközökön, de ha bárhol várakozni kell, akkor is. Valaki mesélte, hogy az SZTK-ba vitte magával olvasnivalóként! (nevet).

A könyvvel szereztem új ismerősöket is, akik ismeretlenként szólítanak meg rendezvényeken, amelyekre nagyon szívesen megyek, akár csak úgy, hogy leülök a könyveimmel, mert Mesélhetek címmel mindig adódik alkalom sok-sok beszélgetésre, ismerkedésre. De a könyv kapcsán olyan „emberi kincsek” kerültek újból elő a régmúltból, akikre nem számítottam, akiknek felbukkanását nem is remélhettem. Külön meg kell említenem a kiváló, még ma is publikáló humoristát, Majláth Mikés Lászlót, aki a legnagyobb meglepetésemre vette a fáradságot és darabról, darabra véleményezte második könyvemem. Az ámulattól nem tudtam még szólni sem, amikor ezt megláttam! És az elemzés igazán hízelgő volt rám nézve... (mosolyog) Ebből is jól látszik, szinte hihetetlen az a szeretetáradat, amit másfél éve értek, nem adnám oda semmiért!



Fotó: Getto Márton

Mozgódedikálás: Zelinka Tamás zenepedagógussal

Azt is írod, hogy a közéletben eltöltött nem kevés idő alatt többé-kevésbé elsajátítottad szeretett szakmádat a „cipő-felsőrészt” készítését. Mít jelent ez?

Ez semmi mást nem jelent, csak nagyon bízom abban, hogy amit csinálok, azt a tölem telhető legjobb színvonalon, a szakma szabályainak megfelelően teszem. Bár ma kevésbé érezni, látni, hallani, de az újságírás egy szakma. Attól, hogy valaki „jól ír”, érthetőek a gondolatai, élvezetes olvasmány szalad ki a tollából, még nem újságíró. Újságíróvá lépésről lépésre válik az ember, csakúgy, mint a cipész, a pék, a varrónő. És igen, csak többé-kevésbé lehet elsajátítani ezt is, mindig tanulni, gyakorolni, írni és írni, fejlődni kell ebben is. Számítatlan, talán több ezer napi hírt, cikket, interjút, riportot írtunk napilapokként, de ki tudom választani azt a 15-20 írást, ha tetszik elkészült „remek”, vizsgamunkát, amelyekre igazán büszke vagyok.

Kifejezetten egyedinek, kedvesnek tartom a marketing-munkát, amit a két könyvvel kapcsolatban végzel! Van benne egyfajta családias összefogásra épített bájos, de mégis tudatos értékesítői (sales) munka... Hogyan készült a könyved, mik voltak a kötelező marketingkellékek, kik voltak az alkotótársaid ötlettől a szerkesztésen át, a könyvbemutatóig, majd onnan a könyveladási listák szemmel látható fokáig?

Pedig ettől a sales és marketing munkától szerettem volna magam megkímélni, és pont a közepébe csöpentem! (mosolyog) Ma már nem bánom, ebben is sok-sok örömforrásra leltem, és nem utolsósorban rengeteget tanultam a saját bőrömről. A könyv kiadásánál nem a bevétel, sokkal inkább a minél alacsonyabb költségen, de kiváló minőségben jusson el sokakhoz a könyvem elv vezérelt. Óriási szerencsém



is volt, mert bár a munka nagy része rám hárult, baráti alapon, egy-egy köszönömért, remek segítők akadtak, olyanok, akikre álmomban sem gondoltam. Régi munkatársaim szegődtek segítőtársként mellém (Luczek Sándor és Kaposi György) korábbi és jelenlegi munkahelyemről, ők igazgatták kósza betűimet. És a kisebbik fiúnk egy szóra ráállt, hogy ő tervezze a borítót, készítse a szükséges fotót és a belső illusztrációkat is. Nem azért mondom, de a második könyv borítója profi munka, az ötlettől a megvalósításig! Mondtam is a „gyerekek”, Kisfiam, ezzel a közös alkotással, a fotózástól a kész könyvig olyan élményben volt részem, amelyért örökre hálás leszek! És azóta is, ha szükségem van a könyv marketingjéhez kreatív elemekre, csak őt kérem meg ennek előállítására. Lásd a könyvbemutató roll-upja, a vendéglátás poharainak matricái, az ajándék könyvjelzők és zacskók.

Bár a végére maradt, de legnagyobb támogatóm ebben is a férjem volt, aki mindvégig hitt abban, amit csinál, bár racionális gondolkodású ember lévén sokszor nem gondolta, hogy „bejön”, de elejétől a végéig bízott bennem, soha nem akart lebeszélni erről vagy arról az ötlemről, és most együtt örülhetünk! Köszönet neki érte!

Kihagyhatatlan ebből az interjúból a mozgó-dedikálás jó ötleted! Olyan emberi, mint a történetek. Honnan jött az ötlet és milyen volt a fogadtatása?

Saját innováció, amit szintén a kényszer hozott létre! Szerénység nélkül mondom, nekem is tetszett! (mosolyog) Kicsit megcsúszttunk a kézirat tördelésével, és a kiadó nem tudta ígérni, hogy karácsony előtt még időben megérkeznek a könyvek a boltokba, így bizonytalan lett egy decemberi könyvbemutató megtartása. Akkor támadt az az elgondolásom, hogy ha nem lehet egy alkalomra meghívni a dedikálásra várókat, akkor legyen ez igény szerint. A helyszínen pedig nem sokáig gondolkodtam, mert mindkét könyvem történeteinek egyik színtere az M3-as metróvonal Újpesttől Kispesztig. A barátok, ismerősök jól fogadták az ötletet, voltak önkéntes vállalkozók, volt, akitől én kérdeztem meg, nincs-e kedve velem jönni. Volt, akivel nem metróztunk, hanem kávéztuk, volt, akivel viszont vonatoztunk! Lehetek volna kicsit bátrabbak, vállalkozóbb

kedvűek, de így elsőre elmondhatom, jól sikerült, megérte kitalálni, kipróbálni! Tervezem, hogy majd idén karácsony előtt újr hirdetem ezt a lehetőséget megint, de még az is lehet, hogy sokkal előbb. És már van egy újabb ötletem is, de annak most még nincs, de hamarosan itt lesz az ideje!

Beszéljünk egy kicsit a saját életedhez való viszonyodról. Egészségesen élsz? Jársz szűrésekre, végzel önvizsgálatot, figyeled a tested üzeneteit?

Hogy egészségesen élek-e, megítélni nem tudom, hiszen szeretem a finomságokat, a süteményeket, a kávékat, de azt tudom, hogy törekszem arra, hogy vigyázzak az egészségemre, sőt a férjemre is. Megpróbálunk egészségesen táplálkozni, mozogni, kirándulni, Ő ennek nem mindig örül, mert ha szeretne két kiflit enni vacsorára és csak egyet kap, vagy amikor az orvos kismenyünk a tányérjára pakolja a zöldsálatát, akkor kicsit szomorú, de mindig belátja, igazunk van!

Kispest, ahol dolgozom rendkívül jól „bepalozható” város, ezért már reggel, a metrótól a munkahelyemig gyalog megyek, ami egy-másfél kilométer sétát jelent frissiben, de napközben sem használom a tömegközlekedési eszközöket kerületen belül, és csak ha nagyon sietünk, akkor ülök a kollégáim kocsijába. Direkt lassítom a napi ritmust, inkább hamarabb indulok el mindenhová, legyen idő sétálni, nézelődni, regenerálódni. Igen, eljárak a kötelező szűrésekre, a zuhanyozás pedig remek alkalom az önvizsgálatra! És bizony figyelem teszem üzeneteit, mert vallom, hogy a test jelez, oda kell és érdemes is rá figyelni!

Van egy virágunk, az egészségvirág... A 12 szírom közül melyik három, amit kifejezetten fontosnak tartasz és be is tartod?

Nem könnyű a választás! De talán legyen az első a pozitív gondolkodás, ez az alapja az életnek, hiszen ez kihat mindenre, e nélkül nagyon nehéz túlélni a hétköznapokat, gondokat, betegségeket! Ehhez rögtön kapcsolódik a nevetés! Ha nem tudunk nevetni, még akkor is, ha nem sok kedvünk van hozzá, akkor csak bosszankodunk örökké, azzal csak ártunk önmagunknak, sőt a környezetünknek is. Állandó hibakereséssel, zsörtölődéssel, elégedetlenséggel megnehezítjük saját dolgunkat. Harmadikként azt mondanám, fontos, hogy olyasmivel foglalkozzunk, amiben örömminket is leltük, ami „nekünk való”, amit „nekünk találtak ki”. Legyünk bátrabbak ebben is, merjünk változtatni, ha nem komfortosan érezzük magunkat az adott munkahelyen, környezetben, helyzetben, még akkor is, ha az átmenetileg nehézségekkel, akár áldozatokkal is jár! Hosszú távon mindenképpen megéri a váltás, a változtatás!

A könyveidben megjelent írások is tanúskodnak a hitvallásodról, az élethez, az emberekhez való hozzáállásodról, de végül arra kérlek, foglalj össze röviden az Életigenlők magazin olvasójának, mi az életigenlése?

Egyet tudok biztosan: még a legnehezebb, a legkilátástalanabb pillanatokban, időszakokban sem szabad nekieseredni, feladni! Mindig van megoldás, és mindig lesz valaki, aki átsegít a bajokon, csak nyitottnak kell lenni mások felé, mert ma nekem segítenek, holnap pedig én nyújtok segítő kezet másoknak. Sokszor egy jól megfogalmazott mondat, egy kedves gesztus, mosoly is elég, nem mindig kell nagy dolgokra, cselekvésre, pénzre gondolni! Ne mulasszuk el a pillanatok!

Tudok örülni minden olyan apróságnak, amit lehet, hogy mások észre sem vesznek. Igyekszem figyelni a körülöttem lévőkre rezdüléseit, és rámosolygok a pénztárosra, az eladóra, az ellenőrré is! Nem mondanék igazat, ha azt állítanám, hogy nekem mindig van ehhez erőm, kedvem, de törekszem arra, hogy átérezzem, hátha neki is rossz napja van, sok a gondja, azért mogorva, türelmetlen velem. Meglátom, ha kinyílik a virág valakinek az ablakában, ha szépen süt a Nap, vagy megérezem, ha finom kávéillat kúszik ki az ajtóréson valakinek a konyhájából a lépcsőházban. Órákat tudok üldögélni látszólagos semmittevéssel a vonuló felhőket nézve a fülei dombokon lévő apai szülőház kertjében! Ajánlom mindenkinek, remek elfoglaltság! (cinkosan mosolyog) Nagy szerencsém van, mert ott a családom, a gyerekeink, és olyan párra lettem, aki mindig, mindenben ott állt, áll biztos háttérként mellettem, így a nehézségeken is átsegítjük egymást.

Vajda Márta

K. Varga Ibolya: Csak néztünk, mint a moziban című könyve a magazin könyvajánló rovatában megtalálható. Vegyék-vigyék hírért!



Fotó: Getto Márton

Szeretet-körúton járt a Szeretet-bibliámban lapozgatók verseskötet

„Szeretet-bibliámban lapozgatók - Mesélősen szeretek élni” címmel került megrendezésre Gelléri Ágnes költői estje 2024. március 2-án a Vakok és Gyengénlátók Intézete Nádor Termében.

Az Akupunktúra Rehabilitáció Alapítvány indította útjára Dr. Gelléri Ágnes költő-pszichológus Szeretet-bibliámban lapozgatók című kötetét, egyúttal bemutatók szervezésével segíti, hogy a könyv jótékony mondani-valója közkinccsé váljék, léleksimogató szógyógyszerként, orfeuszi varázsigeként, a költészet és a lélekgyógyítás hatalmával a psziché és a pszichoszomatikum ráncait kisimítsa.

Orfeusz egyébként ókori görög dalnok, akinek lantjátékára, verséneklésére az állatvilág táncra perdült, a növények virágba borultak, a betegek, halottak megelevenedtek. A szerzővel karöltve a könyvbemutatók sora a Yamamoto Intézetben rendezett egészségnapon indult 2023. szeptember 30-án és ugyanott zárult szintén egy egészségnapon március 23-án. Közbulós állomás volt a Tegyük szerethetővé a rákel-



A csoportképen láthatók (balról jobbra): Gelléri Ágnes szerző, Lestyán Attila színművész, Joós Judit táncművész, Áchim-Kovács Anikó hegedűművész, Molnár Piroska Kossuth-díjas színművész



Egészségnap könyvbemutatóval, dedikálással
Kispest, 2023. szeptember 30.

lenes életmódot! országos konferencia, ahol előadók és közönség egyaránt kézbe kaphatta a könyvet. A rendezvényt Gelléri Ágnes személyes jelenlétével is megtisztelte. A szeretetkört utolsó előtti rendezvénye a Vakok Intézete Nádor Termében zajlott le, mely érzelmeket felébresztve a közönségben, amit stílszerűen Molnár Piroska Kossuth-díjas színésznő e szavakkal fejezett be: „Vigyék haza e szeretet-estét és dédelgessék egészen addig, amíg újra találkozunk.”

Az est Molnár Piroska konferálásával indult és hozzátette, itt a szeretet jegyében lesz minden. Társa a konferálásban és később a versmondásban Lestyán Attila színművész volt. Egy Saint-Sans művel indult a zenei rész, amit Áchim-Kovács Anikó hegedűművész és Kovács Kálmán zongoraművész adott elő, de előtte a muzsiká-



„Mesélősen szeretek élni” szerzői est
Vakok Iskolája, Nádor Terem, 2023. március 2.

hoz illően elhangzott Molnár Piroska tolmácsolásában Gelléri Ágnes Hangszertartás című költeménye, mellyel azokra is emlékeztek, akik már nincsenek velünk.

Majd a Szeretet ciklus versei következtek. Décsi Andrea gyengénlátó mozgássérült hozzászólásban méltatta Ágnes „meghallgatás művészetét”, elmondta hálás azért, hogy immár 30 éve segíti őt. Hasonló méltatásként elhangzott, egy nevét elhallgatni kívánó tanítványa részéről, hogy Gelléri Ágnes, - akit tündérkeresztanyaként aposztrofált -, milyen gyengéd éberséggel figyelte rá.

Aztán jöttek a Remény-ciklus versei, majd Joós Judit meditatív táncfantáziája, később egy flamenco ihletésű táncmű. A táncművész elmondta, hogy Ágnes tanítványa volt, neki köszönheti minden irodalmi, művészeti érdeklődését, orientálódását. Gelléri Ágnes nagy dramaturgiai múltja, pontos szerkesztői vénája is megcsillant felolvasandó vers-ciklusai összeállításában, az est forgatókönyve megalkotásában.

Ezután a Szerelem-ciklus versei, majd a Méltóság- és a Gyógyítás-ciklus került sorra.

A végén Gelléri Ágnes felállt az első sorból és szinte megáldotta a jelenlévőket a szeretet-verseivel és versszeretetével, a jelenlévők tanúsága szerint érződött, hogy volt valami a levegőben az est alatt, talán a szeretet szelíd, gyöngéd izzása.

A könyvbemutatók szervezésében, a könyv tartalmának széleskörű eljuttatásában az Akupunktúra Rehabilitáció Alapítvány együttműködő partnereként országnépszerűt vállalt a rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány.

Batári Gábor

A Kispesten megrendezésre került egészségnapok és a Szeretet-bibliámban lapozgatók verseskötet kiadása a BGA Zrt. NEAO-KP-1-2023/10-000614 azonosítószámú nyilvántartott támogatásából valósultak meg.

A mese a legnagyobb tanító és az írás a legjobb kikapcsolódás

Interjú Szalainé Erdélyi Tündével

Tündi látássérült, daganatos megbetegedés is volt a családjában, ezért a szűréseken való részvételt nagyon fontosnak tartja. Szemnyomás mérések is vannak az általunk szervezett mobil egészségnapokon, ahogy elmondta, az ő szembetegsége is megelőzhető lett volna, ha időben megtudja a sokszor rejtett, magas szemnyomás látásvesztéssel is járhat.

Az amatőr szerzővel nagyon emlékezetes a megismerkedésünk. Egy révfülöpi szűrésünk alkalmával találkoztunk, amikor is egy bájos kutyával érkezett meg, és a vizsgálatok végeztével nem fordult sarkon és ment is tovább a dögára, hanem odajött hozzánk és megköszönte, hogy jó hangulatú szűréseket szervezünk. Köszönete jeléül adományt is tett a szűrésirányító asztalunkra, meglepetésünkre azt mondta, ragaszkodik hozzá, hogy azzal is hozzájáruljon a munkánkhoz, mivel tudja, mennyi munkával jár, és a programok nincsenek ingyen, ő is szokott rendezvényeket szervezni. Ismeretségünk azóta is tart, szurkolói vagyunk egymásnak, most alkalmunk volt bővebben is beszélgetni a többkötetes Szalainé Erdélyi Tündével...

A történeteid helyszíne a Balaton, mi a kötődésed a „magyar tengerhez”, Tündi?

Pár éve vettem egy kis házat a Balaton parton, és a sors úgy hozta, hogy hosszabb időt töltök lent. Azt hiszem, minden magyar számára valóban a Balaton jelenti a tengert, a kikapcsolódást, sok hiedelem, és monda fűződik a pannon tengerhez, és természetesen régi nyarak, anekdoták, történetek, amik a kötetemet is ihlették.

Azt mondod magadról az írás területén „zöldfülű” vagy... Mikor, hogyan kezdted el írni?

2019-ben a Vakok és Gyengénlátók Szolnok megyei egyesülete irodalmi pályázatot hirdetett „Tükör” címmel. Erre egy kissé abszurd novellát írtam, mely a jól ismert mese, a „Hófehérke” kissé más aspektusba történő he-



lyezése volt, és a 9.-ik helyen végeztem. Pregh Balázssal a Helma kiadótól összehozott a véletlen, és ő bízott, hogy írjak, mert csavarosak és humorosak a történeteim. A kiadó tulajdonosa Dvariecki Bálint is látássérült, ezért is karol fel fogyatékkal élő írókat a kiadó. A Nagy Bandó András nevével fémjelzett irodalmi pályázaton különdíjas lettem 2022-ben, illetve 2024-ben az URBAN erotika fesztiválon novellám bekerült a nyertesek közé.

Süti és a szellem balatoni mesék és más történetek címmel megjelent novelláskötetedben ki a Süti, és hogyan jön a képhe a szellem?

A „Süti és a szellem” c. novelláskötet címadó novellájában szereplő Süti nem más, mint egy tacskó, természetesen nekem is egy görbelábú társam van a mindennapokban. Az ötletet az adta, hogy a keszthelyi kastélynak volt egy tacskója, aki, mikor sütit kívánt bizony lelopakodott a konyhába, és kért. Az ő története adta az ötletet, a kastély és a szellem pedig... legyen titok, aki elolvassa, megtudja, hol játszódik a történet.

Gyerekekkel is foglalkozol, meséket is írsz?

2023-ban megjelent a HELMA kiadó mesenaptára, ebben egy mesém és egy versem kapott helyet. Tervezem a későbbiekben több mese írását is, a kisebb olvasók, hallgatók számára.

Versek is vannak a palettádon?

Igen, írok verseket is, és örömmre szolgál, hogy a legtöbb vers, amit írtam nyomtatásban is megjelent. Érdekeség, hogy az írás folyamán ismerkedtem meg az apevákkel, és a haikkal, egy apevakötetben virágverseim jelentek meg.

Egy weboldalon megjelent bemutatkozásod alatt olvastam egy James Norbury idézetet: „Némely ember olyan, akár a gyertya. Elég, hogy másnak fényt adjon.” Milyen a viszonyod a segítséghez, jótékonyáshoz, önkéntességhez?

Civil szervezetnél dolgozom, és bizony napjainkban nagyon nagy szükség lenne önkéntesek segítségére az élet minden területén. Amerikában jóval elterjedtebb, beváltabb tevékenység, mint nálunk. Volt egyesületi vezetőként, és jelenlegi munkahelyemen is fő szempont a fogyatékkal élők segítése, támogatása, ez munkám lényege.

Látássérült vagy, az Anna c. novelládban rámutatsz arra, hogy fogyatékkal is lehet teljes életet élni. Egyfajta terápia is számodra az írás?

Nem mondanám terápiának az írást, inkább a fogyatékkal élők helyzetére szeretném felhívni a figyelmet. Ők is a mindennapjaink részei, legyen szó bármilyen fogyatékoságról. Az integrációt, a befogadást próbálok különböző írásokon keresztül is elősegíteni, én magam szemléletformáló foglalkozásokat tartok, hogy az elfogadás egyre zökkenőmentesebb legyen minden társadalmi rétegnél, és ne csodabogarakként tekintsenek ránk.

Mit tapasztalsz, olvasnak ma könyveket az emberek?

Igen! Nagyon sok kötet, amelyekben nekem is jelentek meg írásaim elfognak, rövid időn belül nem kaphatóak. Mi ez, ha nem siker? Volt egy időszak, amikor én is azt hittem, hogy az okostelefonok, a videojátékok világában már nem lesz trend az olvasás, de megfordulni látszik a helyzet, és egyre többen könyvvel a kezükben utaznak pl. a tömegközlekedésen. És ez jó érzéssel tölt el.





Nyomatott és elektronikus formában is megjelennek köteteid?

Eddig önálló kötetként csak a Süti és a szellem jelent meg, a többi írásom más alkotókkal közösen jelent meg. Sajnos a magánkiadás egy átlagembernek megfizethetetlen, ezért jelenleg csak elektronikusan jelent meg a könyv, természetesen le is tölthető, illetve látás-sérültek számára direkt hangoskönyvben jelent meg.

Szűrően találkoztunk, tudom, hogy fontosnak tartod a megelőzést. A családotban volt dagadtos megbetegedés, ezért is figyelsz jobban oda a rákszűrésekre. Mik a mindennapos rutinjaid a rákmelegelőzésben?

Talán mindennapos rutin nincs, de az időben elvégzett szűrések életet menthetnek, illetve úgy gondolom, testünk jelzéseire is figyelni kell. Nőknél nagyon fontosnak tartom a mellrákszűrést, saját tapasztalatom alap-



ján is, hisz nálam egy cisztát találtak, melyet el kellett távolítani, hogy ne legyen belőle probléma. A férfiakat motiválni kell, mert ők nehezebben fordulnak orvoshoz a problémáikkal, ebben nagy felelősségét látom a hozzátartozóknak.

Van egy 12 szirmú egészségvirágunk, melyik 3 szírom a legfontosabb közülük számodra?

Az első a zene, ének, tánc, mert úgy vélem mindegyik kell a léleknek, mióta ember él a földön, hozzá tartozik a mindennapokhoz, mindegyik relaxál, kikapcsol. Még ha csak a fürdőkádnak éneklünk is, örömhormonok szabadulnak fel, persze, lehet a szomszéd nem így gondolja, de én szívesen meghallgatom őt is. Ugyanígy a tánc, mint mozgás, harmónia is az életünk része, felszabadít, és a társas kapcsolatokat is erősíti.

A második a nevetés, ami oly gyakran hiányzik a mai ember életéből. A stressz, a mókuskerék, amiben benne vagyunk, sokszor annyira felőröl, hogy nincs idő a nevetésre, vidámságra. Pedig a jó humor, ami mosolyra készíten, szintén relaxációs hatással bír. Ezért is írok kissé csavaros, humoros történeteket is.

A harmadik talán furcsának tűnik, de a tiszta víz. A világ sok országában nem juthatnak hozzá az emberek egészséges ivóvízhez, ami az élet alapja. Sokszor gondolkodom arra, hogy milyen szerencsések vagyunk a Kárpát-medence közepén, hogy egészséges vízhez juthatunk nap mint nap, erről egy kis novellát is írtam.

Vajda Márta

„Szalainé Erdélyi Tünde: Süti és a szellem” című novelláskötetéről bővebb ajánló a magazin KÖNYV rovatában olvasható.

Várnai Zseni: Csodák csodája

Tavasszal mindig arra gondolok, hogy a fűszálak milyen boldogok: újjászületnek, és a bogarak, azok is mindig újra zsonganak, a madárdal is mindig ugyanaz, újjáteremti őket a tavasz.

A tél nekik csak álom, semmi más, minden tavasz csodás megújulás, a fajta él, s örökre megmarad, a föld őrzi az életmagvakat, s a nap kikelti, minden újra él: fű, fa, virág, bogár és falevél.

Ha bölcsebb lennék, mint milyen vagyok, innám a fényt, ameddig rámragyog, a nap felé fordítanám arcomat, s feledném minden búmat, harcomat, élném időmet, amíg élhetem, hiszen csupán egy perc az életem.

Az, ami volt, már elmúlt, már nem él, hol volt, hol nem volt, elvitte a szél, s a holnapom? Azt meg kell érni még, csillag mécssem ki tudja meddig ég?! de most, de most e tündöklő sugár még rámragyog, s ölel az illatár!

Bár volna rá szavam vagy hangjegyem, hogy éreztessenem, ahogy érzem ez illatot, e fényt, e nagy zenét, e tavaszi varázslat ihletét, mely mindig új és mindig ugyanaz: csodák csodája: létezés... tavasz!

K. Varga Ibolya:

Csak néztünk, mint a moziban



Fotó: Getto Márton

„És most ebben a hatalmas kommunikációs zajban itt vannak folytatásképpen az újabb kötetnyi Varga-betűk, napi reflexiók, internetes, facebookos környezetükből ismét kiemelve, illusztrációs képeiktől megfosztva, nyomtatott formában. Egyfajta személyes krónika ez is, hiszen tudom, hogy évek múlva már senki sem fog emlékezni arra, mi minden történt velünk itt a XXI. század elején, mitől szenvedtünk, minek örültünk, mi mindent éltünk át és meg a hétköznapokban.

Sokszor „csak néztünk, mint a moziban...” hitetlenkedve, értetlenkedve, mi történik, mi történhet még velünk. Én pedig újságíróként, ha tetszik krónikásként nézek, látok és kérdezek. Lehet, hogy olykor talán kicsit másképpen. De rendíthetetlenül tudósítok továbbra is mindarról, ami körülvesz bennünket, amit nem értek, vagy amit furcsának találok, ami foglalkoztat. Minkacsul reménykedem abban, hogy sikerül többek kíváncsiságát felkelteni, és ezzel segítsek másoknak is látni, nézni, kérdezni!”

K. Varga Ibolya:

Csak néztünk, mint a moziban és a Varga-betűk című könyvei kaphatók a nagyobb könyvesboltokban Líra Könyv, Bookline webáruház, Libri, és rendelhető a Kiadom a Könyvemet – Publio – Underground Rukkola könyvruházból, valamint többek között még a kello.hu, a BookFriends, és az Új Könyvek oldalakon.

ÍZELÍTŐ A KÖTETBŐL

Asszony a babakocsival

Van egy törekeny, szemüveges asszony. Korát megállapítani nem tudom, úgy negyven és ötven között. És van a törekeny asszonynak egy szemmel láthatóan is súlyosan fogyatékos gyermeke.

Az asszony egy hatalmas babakocsival, amelyben gyermekét tolja, minden reggel ugyanabban az időben, óramű pontossággal felszáll az M3-as metróra az Árpád hídnál, és utazik a Pöttyös utcáig. Évek óta figyelem őket. Mindig ugyanaz a ritmus, ugyanaz a rutin. Az asszony betolja gyermeke kocsiját a metrószerevénybe, közel valamelyik ajtóhoz. Megállnak.

Az asszony a gyermek fejénél, aki fejét hátra-billentve fel-felnéz rá. Ő ilyenkor megsimogatja, kezét hosszan kezében tartja. Nyugtatja, hiszen nem mindig békések a reggelek. Van, amikor az Árpád-hídhöz érkezéskor, még a szerelvény ajtajának nyitása előtt hallani valami furcsa, ugatás-szerűt a peronról, ilyenkor már tudom, ma ismét együtt utazunk.

Sokan megbámulják őket, de van, aki csak a szemé sarkából mer kilesni rájuk. Az asszony a babakocsival, fejét felvetve, állja a tekinteteket. Szemében a fáradtság és a szeretet furcsa keveréke.

Szalainé Erdélyi Tünde

Süti és a szellem

Mi az, ami nélkül nem vár a vár, és nem kastély a kastély? Igen, persze, a várkapu, a felvonóhid, a vár alatt csörgedező patak, a földesúr, az ágyúk, az örök és és... mi is még?

Megvan, nincsen kastély szellem nélkül. Persze a legősibek és a legelőkelőbbek a skót és az angol várak szellemei, akik évszázadok óta kísértenek, van amelyik fejét a hóna alatt hordja, van amelyik éjjelkor csörgeti láncait és brutál félelmetes. De vajon ki lehet a Balaton-felvidék szelleme? Kis borzongás, és már suhog is ki a kötet lapjai közül.

Több más történet is megelevenedik a kötetben. Miért Béla a szepezdi harcsa, és vajon milyen kapcsolat alakult ki egy pesti tanárral, aki történelmet tanít? A harcsák nemcsak tátogni tudnak, hanem beszélni is? Kiderül! A Balaton déli partján áll egy különleges épület, amely a kísérteties Kripta Villa



nevet viseli. Vajon ki építtette és miért? Kik nyugszanak a kriptában, mely a Balatonra néz? Egy valós, igaz szerelmet rejt, mely feltárul előttünk a lapokon.

Hogy került Helka a tündér a Balatonra, és ki lett a szerelme? Tudja a kedves olvasó, hogy Helka talán még napjainkban is a tó lakója? Bizony a balatoni tündér néha velünk van, vele is találkozhatunk.

A békakirályfi nemcsak a mesében létezik? Nem bizony, Révfülöpön a mólón egy oszlopba kapaszkodik, és kíváncsian figyeli az arra járókat. De hogy került pont ebbe a varázslatos kis üdülőfaluba? Ez a titok is kiderül.

Ki adhatta fel a következő hirdetést? Női ridikülökben szoktam ringatózni, de ha szükség van rám, akkor aztán teljesíték! Jó-jó csodasztor ne motyogj már annyit, a te történeted is olvasható lesz!

Amikor a világot teremtették, akkor az emberek mellé őrangyalokat is rendeltek. Az emberek száma nőttön nőtt, de az őrangyalok száma ugyanannyi maradt. Stefi a Balatonnál vigyáz az emberekre, és hogy milyen kalandokat élt át? Lapozzon csak a kedves olvasó az ő történetéhez!

Egy hideg téli éjszakán egy lány burkolózik vékony kabátjába, majd megfagy. Szomorú sors az övé, és vajon a karácsony elhozza számára a csodát? Egy különleges karácsonyi történetből ez is kiderül.

Ödön a füredi, vajon ki ő? Hogy néz ki? Miért pont Füreden lakik, a Balaton egyik kedvelt városában, ahol, ha időutazást teszünk Jókai Mór, Laborfalvi Róza nyomába léphetünk? Vajon kit rejt a titokzatos név? Annyit elárulok, hogy Ödönnel napjainkban is lehet találkozni!

Tudta a kedves olvasó, hogy a Tapolcai hegyek alatt sárkányok alusszák örök álmukat? Hogy kerültek ide? Hosszú és különleges út után... velük is találkozhatunk a kötetben.

Anna története egy látássérült lány mindennapjait meséli el nekünk. Ő más, mint bármelyikünk, és ha igen miben? Élhet teljes életet egy vak lány? Sok kérdésre válaszol az ő története.

Az utolsó novella: Tükör, hogy kerül egy gimnáziumi kémiantanár Hófehérke mostohájának birodalmába, és alkímistaként vajon mit kotyvaszt?

A humoros néhol kacagató történetből megtudhatjuk!

A KÖTET MEGVÁSÁROLHATÓ

a Helma Kiadónál, a Libri és a Hangoskönyvek Online Áruházakban, a Bookline webáruházban és a Líra online könyvesboltban

Hegymenet – lépésről lépésre



Március elseje afféle második születésnapom. Tíz évvel ezelőtt ezen a napon váltottam növényi étrendre, egyik pillanatról a másikra.

Nem terveztem el előre, az igazság az, hogy elképzelni sem tudtam volna, egyszerűen így alakult. A váltás oka egyértelműen etikai megfontolás volt. Az azóta eltelt idő ugyanakkor megerősített abban, hogy mindenképp a lehető legjobb döntést hoztam akkor, egészségügyi és ökológiai szempontokból is.

Egy olyan út vette 10 éve kezdetét, amely a mai napig tart. Érdekes visszatekinteni azokra az állomásokra, amelyek meghatározták fejlődésemet. Fontos kitérnem arra, hogy mi jelentett hatalmas előnyt táplálkozás szempontjából, megkönnyítve ezzel a növényi étrendre való átállást, hiszen mindennél nagyobb segítség volt az, hogy előtte is szerettem főzni. Otthonosan mozogtam a konyhában, nem nagyon lehetett zavarba hozni, ha össze kellett dobni egy ebédet vagy vacsorát. Így a „mit egyek?”-kérdése nem nyomasztott, hanem egy olyan kihívás elé állított, amit kreatívan kellett megoldani, utána kellett nézni, információkat gyűjteni róla, és ki lehetett próbálni sok dolgot amolyan kísérlet jelleggel. Megismerkedtem új

alapanyagokkal, új nézőpontokkal és természetesen új ízekkel. Nagyon hamar eloszlott az a félelmem, hogy unalmas és egysíkú lesz csupán növényeket fogyasztani - nyilván nyomasztottak a sztereotípiák, miszerint a vegánok füvet legelnek -, pár hónap elteltével megdöbbentem azon, hogy nemhogy szegényesebb lett az étrendem, hanem sokkal változatosabban eszem. Attól, hogy kikerült az alapanyagok közül minden állati eredetű (hús, tojás, tejtermékek), nem kevesebb lett a választék, hanem egyszerűen új dimenziók nyíltak meg...

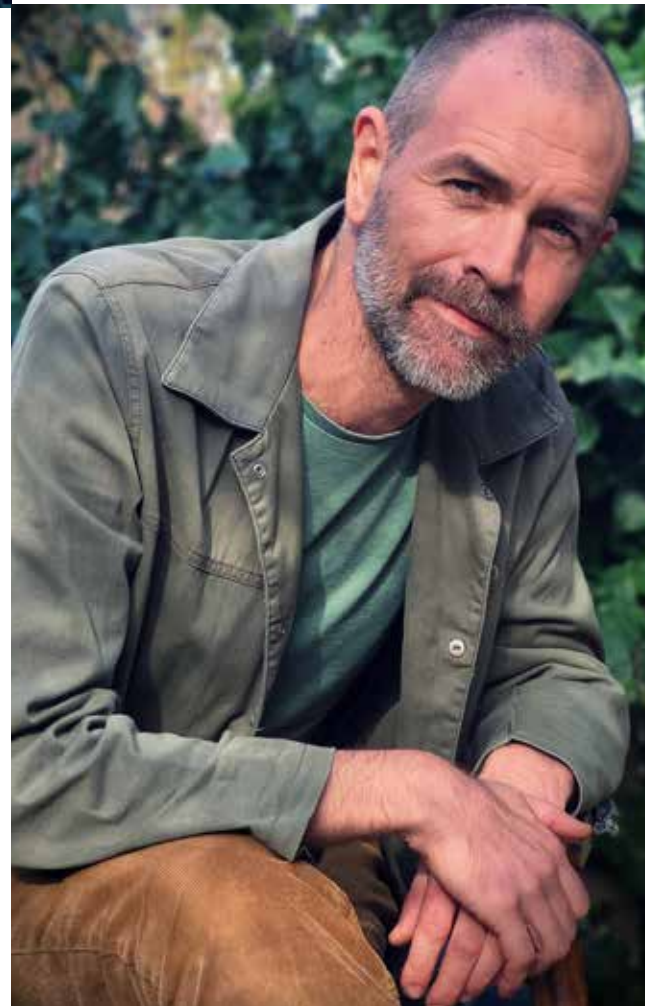
Azelőtt annyira büszke voltam a főzőtudományomra, mintha valami óriási dolog lenne, de ha alaposabban végig gondolom, igazándiból 15-20féle ételt készítettem felváltva, amolyan vetésforgóban, és ebben benne voltak az ünnepi menük is. Ha akkor megkérdezték volna, mit jelent számomra a köret, azt választottam volna, hogy rizs, krumpli vagy tészta. A főzésben való rutin mégis hatalmas nagy segítség volt, amikor az első lépéseket kellett megtennem az ismeretlen úton. Eleinte az volt a jellemző, hogy azokat az ételeket készítettem, amiket addig, csak

megtanultam őket növényi alapanyagokból elkészíteni. Hatalmas segítség volt az interneten való böngészés is, a receptek, cikkek, főzős videók özöne elképesztően inspirálóan hatott rám. Megismertem a hűshelyettesítőket, a szóját, a búzasikérből készült szejtánt, összebarátkoztam a tofuval. Illetve megértettem, hogy teljes létjogosultsága van a zöldségekből készült pörkölteknél, mint például a borsópörkölt, vagy a másik nagy kedvenc, a karfiolpörkölt. Ugyanakkor rádöbbentem arra, hogy butaság lenne a régi sémáknál maradni és azokat az ízeket, állagokat, textúrákat kikísérletezve - amikre igazándiból csak az elmém vágyott - megelégedni ismét egy szűkös választékkal. Nem beszélve arról, hogy az egészség szempontjából is kedvezőtlen döntés lett volna. Kutatásaim során egyértelművé vált számomra, hogy a növényi étrend egészséges, de ennek feltétele az, hogy változatos legyen, rostban, tápanyagokban, vitaminokban gazdag, jól megválasztott alapanyagokból készüljön. Egyszóval tudatos legyen. El is értünk a kulcsszóhoz: tudatosság. Az első lépés az volt amikor annak tudatában, hogy mit nem szeretnék enni, alaposan át kellett böngészni minden vásárolt



élelmiszer összetevőinek listáját. Állodgáltam a boltok polcai közt és próbáltam megfejteni az apró betűs részeket. Ez a tevékenység rutinná vált, és olykor döbbenetes felfedezésekre jutottam, ahogy bepillantottam az élelmiszeripar függőnye mögé és megláttam, hogy a sokszor nagyon gusztusos csomagolás miket is rejt valójában. Kijózanító volt.

Közben nagyon hamar elkezdtem megérezni a táplálkozásomban történt változás hatásait. Fizikai szinten azt tapasztaltam, hogy rengeteg energiám lett - ellentétben a közhiedelemmel, miszerint hús nélkül elgyengül az ember, illetve fizikai munka végzésére alkalmatlanná válik. Ezzel szemben én, aki sosem értettem, hogy mi a buli a sportokban, a testedzésben, elkezdtem erdőben futni. Ha ezt úgy mondják, el sem hiszem, pedig az első alkalomhoz képest másfél hónap múlva már 12-15 kilométeres köröket futottam le két naponta terepen. Könnyűnek éreztem magam, kirobánónak, jó kihívás volt, és az erdő, a természet hihetlenül feltöltött. A futás kapcsán tűnt fel az is, hogy nagyon megváltozott az izzadságszagom, ezzel egy időben vettem észre azt is, hogy kifinomodott, sokkal érzékenyebb lett a szaglásom. Nagyon felkavaró, de érdekes megtapasztalás volt az is, hogy addig ínycsiklandónak tűnő illatok már kevésbé csábító szagokká váltak. Amikor egy nyári séta alkalmával először taglózott le a körúton egy gyros-os üzletből terjengő szag, nem értettem, hogy érezhettem valaha hívogatónak. Fel tudtam sorolni azokat a fűszereket, amik sikertelenül próbálták elnyomni a hús igazi, bomló szagát. Ugyanezen okokból ma már kerülöm az üzletek hűtőpolcát, a tejtermékeket éppúgy. Fizikai szinten szembetűnő volt még, hogy sokkal kevesebb idő alatt tudom teljesen kipihenni magam, hamar tudok regenerálódni. Felgyorsult az emésztésem, elmúltak a nagy tompa kajakómák, pedig mennyiségre másfél-kétszeresét ettem a megszokott adagoknak.





KARALYOS GÁBOR

színész, blogger, Vegán Hegylakó
veganhegylako.hu

Visszatérve a lépcsőfokokhoz tulajdonképpen pár hónap elteltével jött a következő szint, és az addigi címkeolvasgatások hatására már inkább az volt a fontos, hogy mit szeretnék enni. A konyhában is egyre rutinosabban mozogtam, kialakult egyfajta rendszer, amihez tartottam magam, volt főzeléknapi, tésztás nap, sokkal több hüvelyeset, babot és lencsét fogyasztottam, nagyobb hangsúlyt kaptak az egytálételek, a rakott dolgok. A rutinnal együtt fejlődni kezdett a tudatosságom is a táplálkozás terén, ez leginkább a bevásárlások alkalmával mutatkozott meg. Szép lassan kikoptak a feldolgozott élelmiszerek, és fokozatosan ráálltam arra, hogy már csak alapanyagokat választok.

Hamar megtanultam, hogyan lehet a hüvelyesekkel, zöldségekkel, magvakkal és gabonákkal kreatív módon bánni, ha főzésről van szó. Teljesen kiszorultak a repertoárból a kész vagy félkész készítmények. Ezzel egy időben az ízek szerelmese is lettem, és szívesen próbáltam ki más népek ételeit-konyháját, egyértelműen rabul ejtett a Kelet világa. Barátaim közreműködésével ismertem meg az indiai konyhát, amely az első pillanatban elvarázslott. A mai napig elevenen él bennem az élmény, amit megtapasztaltam az első kanál Palak chole ízlelésénél, ami egy paradicsomos, spenótos főétel csicscriborsóval. Egyből éreztem, hogy ez egy újabb világ. Hogy lehet, hogy egy étel, ami három összetevőből áll ennyire mámorító legyen?! Egyszerre savanykás és édes, de sós, és kicsit fanyar is... mondhatni azonnal szerelembe estem a római köménnyel. Rádásul ez csak a kezdet volt. India ízeinél már csak a védikus kultúra mutatkozott izgalmasabbnak.



Elkezdtem ájurvédát tanulni, és ez volt az a pont, ahol minden összeállt. Felszabadító érzés volt újratulni önmagam, rájönni arra, hogy mi az én saját alkatom, ennek mik a külső, fizikai, illetve belső, azaz mentális jegyei. Ugyanis nem vagyunk egyformák, nem is működünk egyformán. Mások a jellemzőink, másképp reagálunk helyzetekre, és másképp emésztjük meg a velünk történeteket éppúgy, akár csak az ételt. Megértettem, hogy miért nem váltak be nálam hosszú távon az addig kipróbált szigorúbb keretek közt működő étrendi ajánlások. Egyszerűen azért, mert nem az alkatomnak megfelelőek, vagy nem minden időszakban működnek nálam. Most már tudom, hogy mik az erősségeim, illetve, hogy mi a gyenge pontom, mi az, amire érdemes odafigyelni ahhoz, hogy könnyedén, erőfeszítések nélkül harmóniában maradhassak. Tudom, mik azok a módszerek, amelyek segítenek azokban az esetekben akkor kihívásokkal kell szembe nézmem, például évszakváltásoknál. Így jött az életembe a jóga is. Ugyan évekkal ezelőtt volt pár próbálkozásom, ami kudarcba is fulladt, úgy éreztem, hogy ez nagyon nem az én „sportom” ma már tudom, hogy egyszerűen nem voltam nyitott annyira, hogy megtapasztalhassam: az ászanák, jógapózok felvétele-kitartása nem csupán fizikai kihívás, és nem is csak ezen a síkon hatnak.

A mai kor embere hajlamos arra, hogy elveszen a részletekben, főleg, ha az egészségről van szó. Kutatásokba, tanulmányokba-táblázatokba kapaszkodunk, számokkal és értékekkel zsonglórkodunk, és közben megfélekedünk arról, hogy egészében szemléljük az embert, az élőlényt. A holisztikus gondolkodás szerint viszont nem szétválasztható az ember és környezete. Így történhet meg hogy egy életmód-váltás azzal is járhat, hogy az ember hegyre költözik, és így juthat el a címkeolvasgatástól az önismeretig, önfejlesztésig.

Szívből biztatok mindenkit arra, hogy merje megtenni az első lépéseket! Azok majd úgyis összeállnak maguktól úttá...

Karalyos Gábor



Legyünk jó kapcsolatban az egónkkal

Az ayurveda személyiségtípusai

Születésunktől fogva különbözőek vagyunk. Rendelkezünk egyedi személyiségjegyekkel, de vannak öröklött ismertetőink is.

Az érett személyiség megtanulja az élet során megérteni magát, saját jó működését és próbálja is ezt fenntartani jóléte érdekében. Az Ayurveda szerint a már ismert három típusról a következőket mondhatjuk el.

AZ ELSŐ A VATA SZEMÉLYISÉG

Elemük a levegő és az éter, a légiesség és mozgékony-ság képviselője. Ettől ők a könnyedség képviselői. Rendkívül nyitottak az újra, a változásra, kíváncsiak, érdeklődők, izgágák, néha szétszórtak. Jellemző rájuk, hogy sok mindenbe belekezdnek és soha nem fejezik be, amihez hozzáfogtak. Gyorsan tanulnak, gyorsan felejtnek. Idegrendszerük folyamatos támogatásra szorul, hajlamosak a hangulatingadozásra. Minden gyors az életükben. Gyorsan élnek, gyorsan mozognak, gyorsan beszélnek, gyorsan sok pénzt elköltötenek, amit utána szorongás, aggodás követ, de élénk fantáziájuk és életkedvük gyorsan kirántja őket ebből a depressziós állapotból. Vidám, pezsgő emberek. Ajánlatos sokat pihenniük és időt szakítaniuk csendes visszavonulásra, földelni magukat, például kiskerttel.

A MÁSODIK A PITTA SZEMÉLYISÉG

Ennek a típusnak tüzes, szenvedélyes a habitusa. Elemük a tűz és a föld. Magas intelligenciával rendelkeznek, magabiztosságot sugároznak, pontosak, rendezettek. Lényegre törőek, szókimondók, ők a nagy kritikusok, mivel tökéletesen tudnak érvelni. Ha valamibe belekezdnek, tűzön-vízen keresztülviszik, kitartóak. Sajnos ezért maximalisták, akaratosak és a sok tűz miatt agresszívok, lobbanékonyak is tudnak lenni. Ha kihozzák őket a sodrúkból, akkor haragosak, dühösek lesznek. Közepes tempóban mozognak, barátságos emberek. A pénzt szeretik luxus dolgokra költeni. Mérsékelt életmód javasolt számukra, hogy a maximalizmusból és a túlzott kontrollból vissza tudjanak venni.

A HARMADIK A KAPHA SZEMÉLYISÉG

Ők a stabilitás és az érzelmek képviselői. Bennük a föld és víz őselemei keverednek. Nyugodt, szelíd, szeretetteljes emberek. Hűséges, elfogadó, konfliktusterülő egyének. Türelmesek, fát lehet hasogatni a hátukon. Sajnos szeretnek halogatni, „Ej, ráérünk arra még!” Pató Pál úr elveikhez való ragaszkodásuk miatt. Ők azok, akik lassúak mozgásukban, életvitelükben, gondolkodásukban. Nehezen változtatnak, ezért sokszor túl maradinak tűnhetnek, ragaszkodnak a szabályokhoz, nehezen döntenek. Szeretik a biztonságot. A pénzt is gyűjtögetik, felhalmozzák, mert szeretik birtokolni. Nehezen válnak meg a múlttól, ezért



MISON JUDIT

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

hajlamosak a szomorúságra, mely mély depresszióba sodorhatja őket. Az életben a könnyedséget, a változást, a mozgásba lendülést kell megtanulniuk és akkor egyensúlyba kerülnek.

Mindig emlékezzünk rá, mindannyian egyetlen sejt-ként kezdtük az életünket és „porból lettünk, porrá leszünk” módon fejezzük be. De amíg itt élünk a földi létben, minden nap képesek vagyunk magunkat újra teremteni, minden perc kezdet, ugyanakkor végződés is. Sosem késő megalkotni azt a testet, amelyet szeretnénk ahelyett, hogy „azt kelljen szeretnünk”, amellyel elégedetlenek vagyunk. Ha a test ép, a szellem is az, és fordítva. Az Ayurveda tökéletes segítség ehhez, beleiktatva a helyi adottságaink maximális alkalmazásait is. Az Ayurveda szerint a klasszikus sejtek, szövetek és szervek anyagi szintjén túl, a testben létezik egy speciális biológiai intelligencia, mely harmóniában áll a környezettel, kommunikáció folyik közte és a környezete között és hatnak egymásra energetikai szinten.

Mison Judit



Élj harmóniában

Az egészséges, kiegyensúlyozott élet 7 alapja

Az Élő harmóniában koncepció a harmonikus élethez vezető út 7 fő lépését tartalmazza, ahol az egyén test – lélek – elme egységét helyezük a középpontba.



AZ EGÉSZSÉG A LEGNAGYOBB AJÁNDÉK!

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

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



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



Magnevit Portfólió Kft.

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

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

Talán már te is rájöttél, az egészség és kiegyensúlyozottság nem érhető el egy tablettá bevitelével, egy szlogen-nel, egy menő gyakorlattal, egy új táplálékkiegészítővel vagy egy autogén tréninggel. Az egészség nem nagy dolgokon múlik, hanem szokásaink eredménye.

Azt, hogy megfelelően éled-e az életed az aktuális állapotod mutatja meg. Ha tele vagy energiával, harmonikusnak, egészségesnek érzed magad, jól működnek az emberi kapcsolataid akkor jó, amit csinálsz. Ha azzal, amit tapasztalsz nem vagy elégedett, akkor be kell látnod, hogy szükséges változtatnod azon, amit eddig csináltál. Ha ugyanazt csinálod továbbra is, miért reméled, hogy más eredményt fogsz kapni?

Ebben a cikkben, a koncepció mentén, néhány egyszerű, praktikus tippet adok, hogy megtapasztalhasd a kiegyensúlyozottabb életet. Néhány apró dologra odafigyelve, néhány szokás megváltoztatásával hatalmas és csodálatos változásokat tapasztalhatsz az életedben.

Az ájurvéda és a jóga alapja az önismeret, önmegfigyelés. Figyeld meg magadon egy tanács, étel, testmozgás hogyan hat rád, hogy érzed magad fizikálisan, mentálisan, érzelmileg. A tapasztalataid fényében változtasd a szokásaidat, fokozatosan, lépésről lépésre.

TÁPLÁLKOZÁS

Az egészség legfontosabb része a táplálkozás. A bevitt ételt az emésztés segítségével alakítjuk át - akinek nem jó az emésztése akármennyire jó minőségű ételt eszik, akkor sem tudja a testét megfelelően táplálni. Az egészséghez nem elég meghatározni mit egyél, nagyon fontos, hogy hogyan eszed, mennyit, mikor és hogyan tud hasznosulni, hogyan tudod megemészteni, feldolgozni, beépíteni.



A táplálkozásban ezért kiemelten fontos, hogy jó minőségű, friss ételeket egyél, és az is fontos, hogy jó legyen az emésztésed. Amikor étkezés után puffadást, gázokat, savasodást, elnehezültséget, rossz közérzetet, székrekedést, tapasztalsz az arra utal, hogy gyenge az emésztésed ereje. Az étkezés fő célja, hogy a tested energiával lássuk el. Ha az étkezés után fáradtnak, tompának érzed magad akkor az étel energiát vont el a testedtől. Egyes ételek a testünket energiával, élet-erővel látjuk el, más ételek elapasztják az életenergiát, fáradtságot, betegséget, búskomorságot okoznak.

Az egyik fontos elv, tanulj meg figyelni a tested jelzéseire. A test nagyon intelligens, tudja, hogy mikor, mennyi ételre és milyen ételre van szüksége. A legtöbben gépiesen táplálkoznak, akkor is esznek, ha nem éhesek és vannak, akik többet esznek a szükségesnél.

Amikor megismered, mely ételek fokozzák az életenergiát és melyek apasztják el, megtanulod mit, mikor, hogyan érdemes elfogyasztani, mely fűszereket hogyan tudod jól alkalmazni, milyen étkezési körülmények javítják az emésztést, akkor megtapasztalhatod az egészséges emésztést, a jó energiaszintet, a szép haját, szép bőrt.

Akkor egyél, ha éhes vagy. Figyeld meg, hogy mielőtt leülsz enni, van-e valódi éhségérzeted. Ha nincs éhségérzeted, nincs elég gyomorsav, nincs elég emésztőenzim és amit megeszel nem tudod majd jól megemészteni.

TESTMOZGÁS

A jóga Pránának hívja a mindent átható életenergiát. Minden tevékenységeddel táplálkozás, gondolatok, alvás, etc. hatást gyakorolsz a testedben lévő Pránára.

A testmozgással is befolyásolhatod a testedben a Pránát, csökkentheted a feszültséget, energiát és hő termelhetsz a testedben, kedvező hatást gyakorolhatsz a hangulatodra és az elméd állapotára és elősegítheted a testedből a salakanyagok távozását.

Fontos az egyéni alaktunknak megfelelően választani testmozgást. Nem mindenkinek ugyanaz a mozgásforma lesz ideális. Figyeld meg magadon, hogy egy mozgásforma elvégzése hogyan hat rád, utána hogyan érzed magad. A jóga ideális választás mindenki számára, mert személyre szabható és sokkal több, mint egy



sport. A jógyakorlatok nem csak a fizikai testedre hatnak, nem csak átmozgatnak és erősödhet velük. A jóga pózok felszámolják a testedben a blokkokat, merevséget és életre keltik a tested, hajlékonyabbá, rugalmasabbá válsz. A jóga energetizálja a belső szerveket, harmonizálja a légzést, keringést, emésztést, hormonrendszert és elősegíti a salakanyagok távozását. A jógával fejlődik a koncentráció, növeli az önbizalmat, kitartást és érzelmi stabilitást ad. Bárki jógázhat – nincsen korhoz, nemhez, egészségügyi állapothoz kötve és semmilyen speciális felszerelés nem szükséges hozzá. A rendszeres jógyakorlással hétről, hétre javul a testtartásod, formálódik a tested, úgy ahogy soha nem gondoltad volna. Már néhány hét után jelentős változást tapasztalhatsz.

Ha fáradtnak, elnehezültnek érzed magad, próbáld ki a tempós sétát, energetizáló jógyakorlatokat, táncolj, fuss. Így felpörgetheted magad, megszabadulhatsz a testedben lévő feszültségektől.

LÉGZÉS

A testedben az életenergia, Prána befolyásolásának másik eszköze a légzésed. A Prána fenntartja, aktivizálja a tested, kapcsolatot teremt a test és az elme között és kapcsolatban áll az univerzum minden elemével. A tested fel tudjuk pránával tölteni a megfelelő táplálkozással, a jógyakorlatok és a légzés segítségével, meditációval, relaxációval és persze a természeti elemekkel való kapcsolódással. A testben a prána energiacsatornákon (nádikon) keresztül áramlik. Amikor az energiacsatornában elakadások, blokkok keletkeznek akkor

ságának elérésében és a nyugalom fenntartásában. A megfelelő légzés orron keresztül, csukott szájjal történik, rekeszizmokkal (hasba) és a tüdő nagyobb felületét megdolgoztatja. Csak az orronon vegyél levegőt. Ez növeli az energiaszinted, nyugodtabbá teszi az elméd és csökkentheted a légúti fertőzések kockázatát.

ÉLETMÓD

Szervezetünk működését 24 órás ciklusban belső biológiai óránk szabályozza és vannak olyan mechanizmusok melyek, havi vagy évszaki ciklikussággal működnek. Ahogy a természetben is fontos az időzítés, úgy az ember életében is. Bizonyos időszakok egyes tevékenységekre alkalmasak, más tevékenységek elvégzésére kevésbé. Amikor figyelembe veszed a természet ciklikusságát, tele leszel energiával és egyensúlyt tapasztalhatsz.

Az egyik ilyen legfontosabb tényező az alvás, pihenés aránya, időzítése. Alvás közben a tested megfiatalodik, regenerálódnak a belső szerveid, a porcokorngaid, éjszaka dolgozol fel a nap során felgyűlt érzelmeket, gondolatokat, információkat és alvás közben a tested energiát fordít a salakanyagok eltávolítására is.

A lefekvés ideális ideje este 10 óra előtt, mert ilyenkor tud a tested legjobban regenerálódni. Akkor jó elmenni aludni, amikor elindul az első alvási ciklusod. Az éjszakai baglyoknak is este 10 óra előtt van egy pont, amikor a szervezet jelzi, szeretne aludni menni, csak az ilyen személy nem hallgat a teste jelzéseire.

Az ébredés ideális időpontja, legkésőbb reggel 7 óra. Így frissesség, élénkség hatja át a napunk indítását. Ha később kelsz fel, hiába aludtál eleget, tompaság, lassúság hatja át a napod indítását.

energiahiány, fizikális és mentális betegségek lépnek fel. A légzés szabályozásának (pranayama) célja, hogy testünket vitalizáljuk, feltöltsük pránával, élet-erővel, energiával, és az elmét elcsendesítsük és fókuszálttá tegyük. A légzőgyakorlatok rendszeres gyakorlásával megszabadulhatsz a stressztől, feszültségektől, felszámolhatod az elakadásokat a testedben.

A légzésünk és az elménk állapota szorosan összefügg, ha nyugodt vagy egyenes a légzésed és amikor valaki feszült felületes, szaggatott lesz a légzése. A légzés szabályozása segít az elme kiegyensúlyozott-



VITAI KATALIN

ájurvédikus életmódtanácsadó,
jóga- és meditáció oktató

www.eljharmoniaban.hu

<http://eljharmoniaban.blogspot.com>

Az étkezések időzítése is nagyon fontos, mert a késői reggeli hízáshoz vezet, a késői vacsora, elnehezít és salakanyagokat képez a testben, megzavarhatja az alvást és reggelre kipihenség helyett, fáradtságot okoz.

Az életmódnak fontos része a tudatos, sejt szintű pihenés beépítése (relaxáció) is napjainkba – ez biztosítja, hogy ellenálló legyél a stresszhatásokkal szemben, és erős legyen az immunrendszered. A pihenésre fordított idő nem időpazarlás, nem lustaság, hanem az egészséges életmód egyik fontos alapja.

Próbáld este 10 óra előtt elaludni és figyeld meg másnap az energiaszinted, közérzeted, stressztűrésedet, menyire vagy türelmes másokkal.

BELSŐ BÉKE

A test és elme egységet képeznek és minden, ami az elmét kibillentí az egyensúlyból, az a fizikai testben is egyensúlytalanságot hoz létre.

Amikor a tudat magasabb minőségű lesz, akkor az segít az egészséges, hosszú, minőségi élet elérésében. Ilyenformán a tudat állapota, ami a legmeghatározóbb, melyet a meditációval és személyiség fejlesztésével tudsz leginkább emelni.

A feszültségektől való megszabadulás alapja a relaxáció, amellyel egy stresszmentes állapotot tapasztalhatsz meg. A relaxáció lényedet fizikálisan és mentálisan is teljesen ellazítja és ezzel előkészíti a meditációra.

A belső béke megteremtése ott kezdődik, amikor már megszabadultunk a feszültségektől és elkezdünk elmerülni a nyugalomban. Az érzés csodálatos, amikor úgy érzed minden rendben van, amikor elmerülsz a csendben, nyugalom, béke és teljes harmónia lesz benned.

Végezz relaxációt minden nap, hogy megszabadulj a nap során felgyült feszültségektől.



KÖRNYEZET

A környezetünk akár a minket körülvevő tér, akár a minket körülvevő emberek komoly hatással van ránk és mi is rájuk. Az egész életünk kapcsolódásokból áll.

A mai modern életforma teljesítménykényszeres, felpörgetett. A nagy sietségnek köszönhetően az emberek nagy része soha nincs ott, ahol éppen van. A legtöbben nem tudják megélni a pillanatokat, mert az elméjük máshol időzik.

A mindent azonnal teljesíteni akarás eredménye kimerültség, kiüresedtség, elmagányosodás, depresszió, állandó stressz és belső feszültség.

A boldogság egy belső állapot és csak akkor tudod tapasztalni, ha lelassítasz, befelé figyelsz és mindennek figyelmet szentelsz, mindennel kapcsolódsz, ami Téged körülvesz, ami veled történik.

Az ember a természet része. Az életenergiánk, Prána elsődleges forrása a természeti elemekből jön – föld, víz, tűz, levegő, éter. Amikor a természeti elemekkel kapcsolódsz, kiválóan gyakorolható a tudatos jelenlétet, feltöltöd a tested életenergiával és kiegyensúlyozott leszel. Bizonyos dolgok a környezetben csökkentik az életenergiádat, így ezeket érdemes csökkenteni - számítógép, mobiltelefon, tv, mesterséges anyagok, vegyszerek, kemikáliák, levegőtlen helyek.

A felgyorsult világban nagyon szegényes a másokkal való kapcsolódás, mert mindenki el van merülve a saját gondolataiban, érzéseiben és nem hangolódik rá a pillanatra, a másik személyre. Légy ott a pillanatban, hallgass figyelmesen másokat. Igyekezz ápolni a kapcsolataidat a családdal, barátokkal, munkatársakkal és az idegenekkel is.

Minden ember egyedi és megismételhetetlen és vannak csodás kincsei. Próbáld az emberekben látni a



csodát, megérteni egyedi természetüket. Az emberek önmagunk tükröi is.

Bánj úgy az emberekkel, ahogy azt szeretnéd, hogy Veled bánjanak. Ha kedvességre vágysz, akkor adj kedvességet másoknak, ha elismerést szeretnél, akkor előbb Te ismerd el mások jó tulajdonságait, ha szeretetre vágysz, vegyél körül másokat szeretettel. A szavaid gyógyítsanak és ne ártsanak.

Tölts időt, olyan emberek társaságában, akik pozitív hatással vannak rád, esetleg hasonló az érdeklődésük, hogy inspiráljátok egymást a fejlődés útján.

Lassíts le! Tanulj meg tudatosan jelen lenni pillanatban, megélni a tapasztalatokat, életeseményeket, érzelmeket, az érzéseidet. Menj sokat a természetbe és tudatosan kapcsolódj környezetteddel. Élvezd a látványt, színeket, hangokat, illatokat.

POZITÍV GONDOLKODÁS

Az elmében keletkező feszültség (stressz, düh, félelem, túl sok vágy, túl sok feladat, emberi konfliktusok, megoldatlan élethelyzetek), a testben is feszültséget hoz létre.

Amilyen állapotban van a tudatunk, olyanok lesznek a gondolataink és ezek alapozzák meg a tetteinket. Az életünket, fizikális és mentális állapotunkat a szokásaink határozzák meg. A helyes szokások, helyes gondolkodást, boldogságot eredményeznek. A kedvezőtlen szokások kialakítása pedig boldogtalanságot és betegségeket, nehézségeket, szenvedést okoz.

A gondolkodási mintáink, reakcióink megváltoztatásával is sokat tehetünk az emelkedettebb tudatállapotért. Az életben az, hogy mások mit tesznek, mit és hogyan érnek el az ő dolguk, de a saját reakcióinkról, tetteinkről mindig mi döntünk. Ahogyan viselkedsz, bánysz másokkal, reagálsz élethelyzetekre, csak rajtad múlik. Nem mások okoznak nekünk haragot, idegességet, félelmet, hanem mi okozzuk ezeket magunknak



saját gondolatainkkal. Próbáld ki, hogy függetleníted magad mások reakcióitól. Ne engedd, hogy a te hogyléted, másokon, mások véleményén, tettein múljon.

A jógafilozófia segít megérteni a világ működését, a történések mögötti valós folyamatokat és segít a pozitív, könnyed gondolkodás kialakításában.

A pozitív gondolkodás fontos alapja, hogy az elmédben ne legyen elégedetlenség. Lásd a mindennapi csodákat, kezd el élvezni az élet minden pillanatát tudatosan és fejleszd ki a szívedben a hála érzését. A pozitív gondolkodás egy másik alapja, az elfogadás. Az jó, ha vannak terveink, de amikor valami nem valósul meg, a legjobb, ha el tudjuk fogadni azt, ami van. A pozitív gondolkodásban sokat segít, ha mindennel a természete szerint bánunk, így elkerülhető a bosszúság, kiakadás, csalódás. Az embereknek, tárgyakkal, folyamatoknak, eseményeknek, mindennek van egy bizonyos természete. Aki több időt szán belső elmélkedésre, önvizsgálatra, meditációra, imádságra, saját személyisége fejlesztésére, tanulásra, egészsége megőrzésére, jó szokások kialakítására, annak átalakul a gondolkodása.

Adj hálát minden nap. Írj egy hála listát, gondold át kiéne és miéne vagy hálás. A tippeket lassan, fokozatosan próbáld ki az életedben és figyeld meg a hatásukat. Lépésről, lépésre haladj a változás útján. Ha lassan változtatsz, akkor az új szokások az életed részévé válnak.

Tapasztald meg a tudatosságod fejlődését, az egészséget, belső harmóniát. A régi kedvezőtlen szokások, szépen lassan lecserélhetőek új, egészséget, kiegyensúlyozottságot támogató szokásokra.

Tegyél önmagadért, egészségéért, testi-lelki jólétedért. Kerülj összhangba a természettel és önmagaddal.

Vitai Katalin

A valódi jóga mindenkivel összeköt



Ha az utcán megkérdeznénk jó néhány embert a jógáról, akkor a többség rávágná, hogy „Nem, nem, a jóga nem nekem való!”. Sokan nyakatekert pózban lévővel azonosítják a jógát, vagy csak egyszerűen félnek tőle, hogy valami „tudat-befolyásoló” dolog. Bármennyire is úgy tűnik, hogy mindenki tudja, hogy mi az a jóga, a valóság az, hogy nagyon kevesen ismerik a jóga lelki-szintű betegségmegelőző, gyógyító hatását.

Vártam már nagyon a találkozót Szabad Gábor jógamesterrel. Tudtam, hogy a cikk alapját adó beszélgetésünk egy velős tudás-esszenciát jelent majd, hisz sok éve figyelem Gábor rendkívüli karizmatikus személyét, tevékenységeit, eredményeit. Gábor life coach is, és olyan jóga-oktató, aki nem csak órákat tart, hanem az életét tette fel erre az útra. Népszerűségét nem csak a karizmatikus személyisége, nem csak a személyre-szabott tudatos figyelme, hanem a közvetlen stílusa is támogatja, mely messze nem bizalmaskodó, hanem mély bizalmat sugároz, könnyen megnyílnak neki az emberek, elmondják a testi-lelki gondjaikat. Interjú Szabad Gáborral.

Gábor, ha egy szóban kellene kifejezned, hogy mit is kínálsz, amikor a jógát ajánlod, mit mondanál? Mi valójában a jóga?

Hogy én mit kínálok? Változást. Ez az, amit adok – sem többet, sem kevesebbet. Hogy a jóga pontosan mit is jelent? Az már egy sokkal összetettebb dolog. Ha egy, az emberiséggel egy idős tradíciót röviden kell kifejezni, akkor azt mondanám, hogy egy olyan rendszer, amely kinyitja a szellemet a testgyakorlás révén. Hatalmas, mindenre kiterjedő rendszernek tartom a jógát, amely értékes és gyakorlatias útmutatásokat tartalmaz mindenkinek, akik jobba szeretné válni. Már persze ha va-



laki nyitott a változásra, és tesz is érte! A jóga ugyanis egy pragmatikus út, és bár segít, hogy összhangban legyünk önmagunkkal, és ez által a környezetünkkel, embertársainkkal, de csak akkor, ha a jógát rendszeresen végezzük. Fontos tudni, hogy a jóga nem csupán torna, és légygyakorlatok összessége – mint ahogy nyugaton elterjedt. A jóga komplexitása hatalmas és az élet minden területére kiterjed. Amikor elkezdted, akkor még nem tudod, de egy ponton megérted, hogy a jógával igazából magadba fektetsz energiát, amely ráadásul busásan megtérül.

A jógaórákon célod, hogy jobba tedd az embereket Gábor?

Dehogy, szó sincs róla. (Nevet.) Egyetlen embert akarok csak jobba tenni – magamat. Az óráimon azt adom át, amit érzek, hogy át kell adnom. Az, hogy az elhangzottakból ki mit vesz ki magának... (vállat von)....

Természetesen megkérdezem, hogy érthető-e, amit mondok, hiszen, ha valakinek nem tiszta, amiről szó volt, vagy épp kérdése van, annak legyen tere tisztázni, vagy tovább mélyíteni a dolgot. Ilyen szempontból inkább egy csatornának tekintem magam.

Fontos tudni rólam, hogy nem kertelek, megmondom, hogy mit és hogyan érdemes csinálni a jóga ösvényén, de azt, hogy a kliensemnek valójában mi a jó, azt neki kell tudnia. Ez az ő felelőssége. Az enyém az, hogy aki eljön hozzám, annak minden lehetőséget meg tudjak adni arra, hogy feltudja tárni magát önmaga előtt, hogy megtudja mi az, ami neki jó. Nem tudok és nem is akarok mindenkinek segíteni, az lehetetlen. De törődöm a körülöttem lévővel. Hiszen, ha nekik jó, akkor nekem is jó.

Mit jelent, hogy személyre szabottan tartod az óráidat?

Leginkább azt, hogy mindenkire személyre-szabottan figyelek. (Mosolyog.) De tényleg, mindenkire. Ezt egy belső érzékeléssel teszem, amely érzékelés amúgy minden emberben benne van, de csak annál fejlődik fel magas szintre, aki emberekkel és azok jól-létével dolgozik napi szinten. Ezen érzékelés révén lehet érezni, hogy ki hol tart önfeltárási folyamataiban, mennyire zizeg az elméje, mennyire nyugodt, mennyire nyitott vagy épp zárt. A megértés, az önfeltárási folyamatai pedig teljesen egyedi módon működnek. A jóga gyakorlása során ezek a folyamatok felerősödnek, és például előfordul, hogy valaki elsírja magát az órán, mert bizony önmagunkkal szembesülni a legkeményebb dió a világon. Az ilyeneket ott rögtön kell a helyén kezelni, úgy, hogy a többi résztvevő számára az óra folytonossága megmaradjon. Egyfajta együttérző, kedves rendfenttartás az, amit csinálok, miközben az ászanákat instruálok, vagy épp igazítok, relaxáltatok. Ebben a közegben mindenki érzi a jelenlétem, és hogy ott vagyok vele végig. Ehhez, pont annyira kell magad mögött hagynod magadat, hogy még ne add fel magad teljesen, de ne is „egóból” oktass. Ez nehéz, de megtanulható.

Mivel nagyon feszít – hát meg is kérdezem: nagyon sokat utazol Gábor, nagyon sok kultúrát megismertél és nagyon-nagyon sok embert. Mindig ilyen voltál, vagy hatott rád, amikor megjártad az El Camino-t?

Ilyenséggem csírája mindig is bennem volt, és minden utazásom formált, nem csak a Camino, azonban ott voltak igen nagy felismeréseim. A Camino-ra egy egzisztenciális krízis vezetett, egy nehéz időszak végén megkérdőjeleződött, hogy akarok-e egyáltalán jógát oktatni – ezért indultam el.



Ott, rögtön az első napon találkoztam Darrellel, aki hatodjára volt a Caminon, majd pár mondattal később elmondta, hogy másodszülött fiát nemrég csapta agyon a villám... és ott, akkor, az én problémám, ami miatt elindultam, elkezdett összemenni. A Camino végére pedig rájöttem, hogy minden átmeneti, és nézőpont kérdése, és hogy minden ember megkapja az élettől a lehetőségeket, hogy fejlődjön, és hogy a problémáit meg tudja oldani.

Egy hosszabb utazás során a sok-sok megismert ember új és szokatlan nézőpontokkal is gazdagíthatja az elmét, amely a saját életünk és helyzetünk megértéséhez hatalmas segítség tud lenni. Az ilyen fajta új nézőpontok révén lehet jobban rálátni önmagunkra, és felismerni problémáink okait. S szerintem ez kifejezetten fontos, mert ha nincs rálátásunk önmagunkra, akkor nem igazán tudunk békében lenni önmagunkkal. Mondhatni az önismeret az út, amely a valódi belső békéhez elvezet. Ami akkor koppan csak le igazán, amikor rájössz, hogy mindenkinek saját magával kell leélnie az életét.

És hogy milyen is vagyok? Az vagyok, aki vagyok. És ez pont elég. Nem tudok és nem is akarok más lenni, mint aki vagyok. Minden nap igyekszem jobbá válni, és voltaképp ez az igyekezet, mint út, már maga a cél. Aki megérti, hogy milyen jó a jóga, de nem velem szeretne járni ezen az úton, számomra az is győzelem.

A tudást átadni meg sok módon lehet, a beszédnek a kezdőknél van hatalmas jelentősége – hogy megtanulják a szemük helyett a fülüket használni. (Mosolyog.) Az első lépések persze mindig nehezek, megérteni, hogy nálam, hogy működnek a dolgok, és hogy mit is tudok adni, ahhoz idő kell. De mindenki, aki eljön és rendszeresen gyakorol, az előbb – utóbb megtapasztalja, hogy a jóga hatására könnyebben küzd le a mindennapos nehézségeket, valamint elkezd egyre jobban megismerni önmagát. Felerősödnek teste öngyógyító folyamatai, és megtapasztalja az elengedés misztériumát is. Ezzel együtt pedig gyógyulnak a szociális kapcsolatai, és szépen lassan a személyisége is megváltozik. Átalakul, és önmagának egyre jobb és jobb verzióit bontja ki a külvilágba.



A katolicizmus kifejezetten tiltja a jóga gyakorlását. Míg a hindu nézetek alapján maga az imádkozás és az Isten keresése már önmagában egyfajta jóga... Te mit üzenél a kételkedőknek?

A jóga nem akar senkit sem meggyőzni. Ez egy pragmatikus módszer – az elmélkedéssel nem juthatsz benne előre, kizárólag a gyakorlással.

Istennel kapcsolatban pedig a jóga említi, hogy jó az, ha valamilyen felsőbb elrendező elvet el tudsz magad fölé képzelni, mert nagyban leegyszerűsíti a fejlődési folyamatokat; de nem mondja, hogy neked miben kell hinned. Ezzel tökéletesen egyet értek, és ezen túl nekem sem tisztem a térítés – hagyom, hogy mindenki, aki hozzám jár, megtartsa vagy megtalálja a maga hitét. Nálam a gyakorlás a lényeg. Amikor jóga-gyakorlatokat végzünk, akkor a cél az, hogy a figyelmedet magadon tartsd. Ez a kulcs, amivel a jóga a saját belső démonaid leküzdésére sarkall, hogy azoknak ne legyen hatalma fölötted. Aki meg azt hiszi, hogy a jóga egyenes út a hinduizmus felvételéhez, az biztosan többet elmélkedik, mint gyakorol. (Nevet.) A jóga ugyanis az egyik legjobb eszköz arra, hogy csökkentjük a bennünk tomboló stresszt és depressziót. Napjaink fiataljai számára például ez egy hatalmas segítség lehetne, ezért javasolnám az iskolákba, közép-iskolákba is – hiszen mind a tanárok, mind a szülők kiegyensúlyozottabb, nyugodtabb, tudatosabb kölykökkel tudnának foglalkozni.

Személyes életfelfogásod kiderül abból, amiről eddig is beszélgettünk. Röviden összegezve, mi az életigenlésed, Gábor?

Önmagunk megismerése és feltárása elvezet a belső békéhez. Az vagyok, aki vagyok, és ez pont elég.

Aradi Mária



Egy különös gyász – kisállat, házi kedvenc elvesztése

A kedvtelésből tartott állatok mára a családok meghatározó szereplőivé váltak az egész világon. Szeretett társként tekintünk kedvenceinkre.

Az emberi népesség növekedésével együtt jelentős mértékben nőtt a házi kedvencek száma is. Ma már számtalan kutatás igazolja, hogy a háziállatok tartása hozzájárul nem csak pszichológiai jóllétünkhöz, de fizikai egészségünkhöz is. Annak pedig, aki kedvencet tart, nem is kell szakirodalmat olvasnia ahhoz, hogy tudja, a kisállat és közte bizony igen erős kötődés alakulhat ki. Sokan szinte társként, sőt, családtagként tekintenek kutyájukra, cicájukra.

A közeli hozzátartozók elvesztésének gyászát a környezet minden esetben elfogadja és támogatja, ugyanakkor a háziállat elvesztése után érzett gyásszal nehezen kezdünk mi magunk is valamit. Elvesztetni a hosszú évek óta szeretett kedvencünket, elviselni a hiányát, végignézni öregségét, kiszolgáltatottságát vagy betegségét, bizony szívbemarkoló próbatétel. Különösen nagy megrázkódtatás, amikor ránk vár a döntés, hogy régóta velünk élő, kényeztetett, de beteg kedvencünket elaltattassuk. A gazdik gyakran szenvednek ilyenkor mély szomorúságtól, veszteségtől és büntudattól, különösen, abban az esetben, ha alattani kell az állatot. Ezeknek a gazdikot gyötrő érzéseknek az intenzitása természetesen attól is függ, hogy az állat milyen szerepet töltött be az életükben és mennyire volt erős a gazdit és kedvencét összefűző kötelék.

Míg a háziállat elvesztése mély sebet üthet és sokaknak igen fáj ez az élmény, a környezet sokszor tanácsaltalan, vagy éppen meg sem érti, hogy ilyen esetben valós gyász folyamat zajlik, hiszen egy közeli hozzátartozó el-

vesztéséről van szó. Amikor egy közeli hozzátartozónk halálát gyászoljuk, a környezetünk megértően és támogatón áll mellettünk, hogy segítsen a gyász folyamatán túljutnunk. A családtagok és barátok fokozottabban figyelnek ránk, kivethetünk pár nap szabadságot a munkahelyünkről. Közeli barátaink, sőt sokszor távoli ismerőseink is felajánlják a segítségüket. A házi kedvenc halála ezzel szemben sokkal kevésbé kelt szimpátiát. Legtöbb ismerős vagy barát ilyenkor a kissé suta „ugyan, majd lesz másik” vigasztalással szolgál. Ennek következtében azonban fennáll annak a veszélye, hogy a gyászoló magába fordul és eltaszítja maga mellől azokat ismerőseit, akik nem értik meg az érzéseit.

Fontos, hogy ilyenkor a visszahúzódás helyett társas támogatást keressünk, próbáljunk nyíltan beszélni arról, hogy mi zajlik bennünk azoknak, akikről úgy gondoljuk, hogy talán elsőre nem is, de beszélgetve megértenek bennünket. Családtagjainkkal pedig idézzük fel a háziállatunkkal töltött szép emlékeket, ezáltal is közelebb kerülve hozzájuk, közösen osztozva a szomorúságban.

Szakemberhez ilyen esetben ritkán fordulnak, ha mégis, akkor csak futólag, mintegy mellékes történésként merik említeni a cica, kutya vagy más kisállat halálát. Pedig nagyon fontos, hogy ha úgy érzi, nem szeretne beszélni másokkal a gondjairól, gyászáról, akkor bátran kérjen időpontot olyan szakembertől, aki segíteni tud a lelki sebek gyógyulásában, segít megérteni a folyamatot, amivel a veszteség járhat, illetve segít olyan megküzdési stratégiákat keresni, ami átsegíti a gyász folyamatán.

Kedvenceink nagyon sok szeretetet, támogatást és megértést nyújtanak nekünk és kiszolgáltatottságuk miatt sok időt töltünk a gondozásukkal. Amikor szembe kell néznünk kedvencünk elvesztésével, életünk egy meghatározó társát, és a hozzá való kötődést veszítjük el, van, aki az egyetlen. Ilyenkor mindenki megtapasztalja a veszteséget, bár kétségtelen, hogy ennek a folyamata minden esetben egyéni, ezáltal mindenki másképpen gyászol. Bár a gyászfolyamatról számos modellel rendelkezőnk, mégis Elizabeth Kübler Ross modelljét emelném ki, amely öt állomását írja le a folyamatnak; 1. tagadás, 2. alkudozás, 3. düh, 4. depresszió, 5. belenyugvás.

Az állomásoknak nincs pontos időtartamuk vagy meghatározott sorrendjük, és az érzések mélysége is egyéni. Nem szabad megijedni attól, ha az állat halála után számunkra is váratlanul mély, intenzív érzéseket és fájdalmat élünk meg. Elveszíteni egy számunkra jelentős társat sosem könnyű és idő kell ahhoz, hogy feldolgozzuk a hiányt és életünk beálljon egy új kerékvágásba. Egy elkötelezett állattartónak ugyanis a kedvence körüli teendők köre szerveződnék a napjai, az etetés, sétáltatás, fürdetés, vagy éppen a játék miatt pontos időbeosztás szükséges, amit az állat halála teljesen megváltoztat. Ezt figyelembe véve teljesen érthető, ha ürességet érez a gyászoló gazdi, hiszen addigi napi rutinja, elfoglaltsága helyett hirtelen tele lesz az élete üresjáratokkal és az addig társként szeretett állat sincs már mellette. Különösen nehéz ez azoknak az idős embereknek, akik az állat elvesztésével teljesen magukra maradnak.

Fontos, hogy a hirtelen támadt szabadidőnk egy részét magunk és mások számára is hasznos teendőkkel töltsük meg!

Mindenképpen keressünk támogató közeget magunknak, csatlakozzunk egy olyan közösséghez, ahova régóta vágytunk, de nem volt időnk rá! Ajánlunk időnként jótékony célra, akár az állatmenhelyen, akár más, segítő szervezetnél! Emléket állítva kedvencünknek, ajánljuk fel megmaradt kellékeit más állatoknak, ez jó lehetőség arra is, hogy gyászunkat megosszuk másokkal.

Fontos megismerni a gyászfolyamattal és elfogadni, hogy egy állat elvesztése is ezeket az érzéseket hívja elő bennünk! Lehetőleg temessük el az állatot méltóképpen, ha nincs erre módunk, keressünk közállattemetőt, vagy hamvasztót. Amennyiben erős büntudatunk van, mert az állatot altatni kellett, fogalmazzuk meg ezt és akár mondjuk el gondolatban neki, vagy leírhatjuk levélben és a levelet eltehetjük emlékebe, de akár el is temethetjük az állattal együtt.

Ilyen esetekben sokan kérdezik tőlem, hogy Mennyi idő alatt lesznek jobban és múlik el a gyász? Mint azt a gyászfolyamat leírásánál is említettem, ez minden esetben egyéni dolog. Nincs sem naptárhoz illetve, sem rendszerezve. Függ az állattal való kapcsolat mélységétől és a gazdi személyiségétől is. Van, akinél tovább tart a folyamat és nagyon mélyen megviseli kedvence halála, van, akinél mély a gyász, de rövidebb ideig tart.

Azonban a döntéshozatal, hogy el kell altatnunk kedvencünket, hordozhat traumatikus elemeket. Megjelenhetnek a poszttraumás stressz zavar tünetei, mint a visszatérő rémálmok, pánikrohamok, kényszer gondolatok, vagy az állandó rágódás, büntudat. Ilyenkor minden esetben célszerű szakembert felkeresni, hiszen a veszteség feldolgozásához segítség kell. Fontos kérdés az is, Mennyi idő elteltével lehet befogadni az életünkbe új kedvencet? Egy új állat befogadásának, vásárlásának motivációja és időzítése nagyon személyes dolog. Erre nézve nincs sem helyes, sem helytelen időpont. Néhányunknak hosszabb idő kell a régi állat emlékével, másoknak segít, ha az elvesztett kedvenc után maradót új kis szerzemény hamar betöltheti. Sokszor a gyász élményében el sem tudjuk képzelni, hogy valaha is másik háziállatunk legyen. Természetesen soha, egyetlen állat sem fogja helyettesíteni elvesztett kedvencünket, mégis, az emberi szeretet szerencsére nem tud kiapadni, így az is előfordulhat, hogy hamarosan új védenc szaladgál majd körülöttünk. Az is érthető, ha valaki mégis úgy dönt, hogy nem vállal több állatért felelősséget és ez is teljesen rendben van. A legfontosabb, hogy bízzunk abban, hogy idővel tudni fogjuk, mi számunkra a jó döntés.

Dr. Schmidtné Nagy Réka
klinikai szakpszichológus



Borzasztó állapotban találunk kutyusokat, más kislakat, ezért munkatársaimmal, önkéntes segítőinkkel kiemelten fontosnak tartjuk a jövő nemzedékének állatvédelmi és környezetismereti oktatását. Jómagam szociálpedagógusként, állattenyésztőként, állat-egészségőrként és rehabilitációs kutyakiképzőként személyes tapasztalataimat adom át.

ÁLLATVÉDELMI TEVÉKENYSÉG

Magyarországon a bajba jutott, megunt, feleslegessé vált, kidobott, elhanyagolt kutyákat telephelyünkre gyűjtjük menhelyekről, „gazdától”, ahol a testi-lelki bántság nyomait tompítva, szeretettel tartjuk és neveljük őket, hogy a lehető leghamarabb gazdához, családba költözhessenek. Fontosnak tartom, hogy az itt eltöltött idő a megfigyelés, a szocializáció, tanulás időszaka, mely alatt kialakul a kutya személyisége is. Mindez fontos, hogy a leendő gazdi felelősen tudjon dönteni a kutya társ választásáról, hiszen nemcsak a külső számít. Pontos jellemrajz készül minden egyes kutyáról, őszintén bemutatva az egyéniségét. Munkánk segítségével évente száznál is több kutya talál szerető gazdára. A telepre való beérkezéstől a gondozás, az egészségügyi ellátás, ivartalanítás is a feladataink közé tartozik. Az egész ország területéről érkeznek az értesítések, melyek a megmentésre váró kutyákról, cicákról szól-

Már van miről beszélni, van miért létezni

A Négylábú Doktorok Közhasznú Alapítvány 2007-ben alakult. Tevékenységünk fókuszában az állatvédelem, ezen belül is a felelős állattartás népszerűsítése áll.

Állatorvosokkal folyamatosan tartjuk a kapcsolatot, a telepen folyamatos az állatok állatorvosi ellátása. Amint kiderül egy-egy egyedről, hogy az alap ellátáson felül további kezelése is szükséges, akkor a költségek, lehetőségek mérlegelése függvényében specialistához fordulunk. Minél több kutya kapjon új esélyt a boldog, gondtalan életre.





ÁLLATVÉDELMI ELŐADÁSOK

Foglalkozásaimra nem egyedül érkezem. Jelenlegi munkatársam egy menhelyről származó, bántalmazott kutyus, akivel be tudom mutatni, hogy az ember mit követhet el állat ellen, és azt is, hogy van a bántáson túl is boldog élet. Barnabás egy képzett, rendkívül okos kutya, aki hihetetlenül nyitott és kedves az emberekkel. Segítségével sokkal élvezetesebb és gyakorlatiasabbá válnak a képzések, maradandó élmény marad minden gyerek számára.

2015 év óta folyamatos az együttműködés a Vizsla In Not németországi szervezetével. Nagy öröm számunkra, hogy partnerünk finanszírozza az oktatási intézmények részére tartandó előadásokat. A támogatás célja, hogy a fiatalsághoz eljuthasson egy átfogó, ismeretterjesztő, a mindennapokat bemutató gyakorlati kép az állatvédelem szükségességéről, az állatok létéről, életéről. Szerencsére már az elmúlt évek alatt is sok intézmény igénybe vette az ingyenes lehetőséget. Mindezen túl szakmai rendezvényre is meghívást kaptunk, ahol csupán felnőttekből álló érdeklődők is feltehetik kérdéseiket.

EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ PROGRAMOK

Rendszeresen szervezek óvodásoknak, iskolásoknak oktatási programokat, egészségnapokat, különböző életmód tábort, sport rendezvényeket.



DÉZSENYI HAJNALKA
elnök

Négylábú Doktorok Közhasznú Alapítvány

www.negylabudoktorok.hu

06 20 341 1892 | dezsényih@gmail.com

Számlaszám: 73900236-18213142-00000000

Adószám: 19382601-1-07

Főbb témakörök:

- Hogyan bánjunk szőrös és tollas barátainkkal? Gondozás, ápolás, nevelés, felelős állattartás.
- A születésnap, névnap, karácsonyi kívánságok következményei.
- Hogyan tanítsam kedvencemet úgy, hogy mindenkinek kedve teljen benne?
- Egészséges életmódról az egész családnak. Étkezés, mozgás, közös sport négylábú barátainkkal.
- A dohányzás káros hatásai. Elgondolkodtató bemutató, szemléltető eszközökkel alátámasztva.

KUTYAPANZIÓ

Szakemberek felügyeletével, családi légkörben, falca tartásban várjuk négylábú vendégeinket. Kennelben csak azok a kutyák tartózkodnak, akik nem tudnak a többi kutyával együtt élni.

KUTYAISKOLA

Szombatonként szeretettel várunk minden gazdit és kutyát izgalmas foglalkozásainkra. Az oktatás csoportban történik, lehetőség van kipróbálni az agility pályát. Mindenki saját tempójában halad, amit az oktatók segítenek. Az engedelmesség és a szocializáció más kutyákkal az elsődleges cél az órák során. A kutyák a találkozások alkalmával az ismerkedéssel, a laza pórázon való sétálással foglalkoznak első körben.

ADOMÁNY GYŰJTÉS ÉS FOGYATÉKOS INTÉZMÉNY SEGÍTÉSE

Németországi kapcsolatok révén adományt tudunk átadni felnőttkorú, fogyatékos személyek részére.

Amennyiben érdeklődik a kutyás terápia iránt vagy szakmai tudásával segíteni szeretne, ha van kutyája és szeretne velünk dolgozni, esetleg bármilyen módon segíteni tudja munkánkat (tárgyi eszközök, kutyatáp, személyes kapcsolat, anyagi támogatás, 1%) keressen minket! Köszönjük!

Kóstold meg velünk tavaszi szűréseinken

Idén tavasszal is megyünk vidéki városokba, ahová velünk tart Jenei Tamás séfünk is, akivel a reformkonyha programunkat nagy sikerrel valósítjuk meg évről-évre. Az idei tavaszi finomságok biztosan nagy sikert aratnak majd. Pécsen május 18-án, Pusztaszabolcon június 1-én kóstolhatja meg a szűrésekre érkező nagyjérdemű közönség.



MÉZES JOGHURTKRÉM BAZSALIKOMOS EPERSALÁTÁVAL

Hozzávalók a joghurt krémhez

görög joghurt 0,35 kg; juharszirup 0,04 kg; lime 1 db

Az epersalátához

eper 0,25 kg; juharszirup 0,03 kg; friss bazsalikom 0,001 kg; narancs 2 db; keményítő 0,01 kg

Elkészítés

A joghurt krémhez összekeverjük a joghurtot, mézet, reszelt lime héjat és a lime kifacsart levét. Az epersalátához lereszeljük a narancsot, hozzáadjuk a kifacsart levét, gyorsforralóban összeforraljuk, majd vízzel kikevert keményítővel sűrítjük. Lehűtjük, majd hozzáadjuk a tisztított, darabolt epret, aprított friss bazsalikomot és a juharszirupot. Tálaláskor összekeverhetjük a joghurtot az epersalátával, de szebb, hogyha rétegekben tálaljuk.

CURRYS SÁRGARÉPA KRÉM ZÖLDSÉG HASÁBOKKAL

Hozzávalók sárgarépa krémhez

sárgarépa tisztított 0,25 kg; kókusztej 0,15 l; kókusz zsír 0,05 kg; curry por 0,001 kg; só 0,003 kg; barnacukor 0,01 kg; chilipor 0,0001 kg; narancs 1 db; burgonyakeményítő 0,02 kg; snidling 0,01 kg; zöldkoriander 0,01 kg

A zöldség hasábokhoz

kígyó uborka 0,1 kg; sörrettek 0,1 kg; kaliforniai paprika 0,1 kg

Elkészítés

A répa krémhez felolvasztjuk a kókuszzsírt, majd hozzáadjuk az előkészített, darabolt sárgarépát. Sózzuk, fűszerezzük, reszelt narancshéjjal ízesítjük, lefedve félpuhára pároljuk. Hozzáadjuk a kókusztejet, majd fedő nélkül puhára főzzük. Vízzel kikevert keményítővel sűrítjük, narancslével, apróra vágott snidlinggel, zöldkorianderrel ízesítjük, lehűtjük. Az előkészített zöldségeket, egyforma hasábokra vágjuk, a répakrémbe mártogatva fogyasztjuk.





ZELLERES ALMASALÁTA GORGONZOLA PANNA COTTÁVAL

Hozzávalók zelleres almasaláta

zelligumó 0,15 kg; zöldalma 0,15 kg; tojássárgája 1 db; bio repceolaj 0,1 l; dijoni mustár 0,01 kg; akácméz 0,04 kg; só 0,005 kg; feketebors egész 0,0001 kg; citromlé 0,02 l; tejföl 20% 0,05 kg; zellerszár 0,05 kg

Gorgonzola panna cotta

tejszín 30% 0,3 l; tej 3,5% 0,1 l; gorgonzola 0,04 kg só 0,004 kg; fokhagyma 0,001 kg; lap zselatin 3 db

Díszítés

madársaláta 4 db; snidling 4 db; pekándió 0,02 kg

Elkészítés

A panna cottához a lapzselatint hideg vízbe áztatjuk, majd kinyomkodjuk. A tejet, tejszínt a reszelt fokhagymával, gorgonzolával felforraljuk, hozzákeverjük az áztatott zselatint, sózzuk, majd átszűrjük. A tálaló edénybe öntjük, hűtőben kidermesztjük. A salátához az előkészített zellert csíkokra vágjuk, majd forrásban lévő sós vízben leforrázzuk, leszűrjük, lehűtjük. A tojássárgájából, olajból, mustárból és citromléből majonézt keverünk. Sóval, akácmézzel ízesítjük, hozzákeverjük a lehűtött zellert, csíkokra vágott almát, zellerszárat, tejfölt. A kidermesztett panna cottára tesszük a salátát, pekándióval, snidlinggel, madársalátával díszítjük.

TONHALKRÉMES SZENDVICS

Hozzávalók

bagett 1 db; citrom 0,25 db; fekete olajbogyó 4 db; hónapos retek 0,25 csomag; lollo rossó 0,2 db; kígyó uborka 0,1 kg

A tonhalkrémhez

tonhal konzerv sós lében 0,15 kg; tojássárgája 1 db; bio repceolaj 0,1 l; dijoni mustár 0,01 kg; akácméz 0,02 kg; só 0,005 kg; feketebors egész 0,0001 kg; citromlé 0,01 l; snidling 0,005 kg



Elkészítés

A tonhalat lecsepegtetjük. A tojássárgájából, olajból, mustárból és citromléből majonézt keverünk. Sóval, akácmézzel, őrölt borssal ízesítjük, hozzákeverjük a tonhalat, az apróra vágott snidlinget. A bagettet szeleteljük, rátesszük a tonhalkrémet, majd a többi hozzávalóval díszítjük.

PESZTÓS-RICOTTAKRÉMES SZENDVICS

Hozzávalók

bagett 1 db; ricotta 0,16 kg; teavaj 0,03 kg; tejföl 20% 0,02 kg; só 0,002 kg

A pesztóhoz

bazsalikom friss 0,01 kg; parmezán 0,02 kg; medvehagyma 0,01 kg; olívaolaj 0,05 l; fenyőmag 0,01 kg; kápia paprika 0,1 kg; kígyó uborka 0,1 kg; madársaláta 0,05 kg; borsó csíra 0,02 kg

Elkészítés

A pesztóhoz aprítógépbe tesszük az olíva olajat, lecsipkedett bazsalikomleveleket, medvehagymát, reszelt parmezánt és a pirított fenyőmagot. A ricotta krémhez a ricottát kikeverjük a puha vajjal, majd hozzáadjuk a pesztót, tejfölt, sózzuk. A bagettet szeleteljük, habzsák segítségével rátesszük a krémet, majd ráhelyezzük a receptben szereplő többi zöldséget.



A hosszú tél alkalmas a pihenésre, tavasszal viszont fontos, hogy új energiával töltsük fel szervezetünket. Ehhez nyújtanak tökéletes segítséget az egyre erősödő napsugarak, az étellel teli színek, az első tavaszi zöldségek, gyümölcsök. Hogyan lehet ízletesen pótolni a szervezetből hiányzó tápanyagokat és vitaminokat? Mutatunk néhány ínycsiklandó finomságot.

TAVASZI LAZACTARTÁR

Hozzávalók (4 főre)

600 g lazacfilé, 4 ek cukor, 4 ek só, 200 g kígyóuborka, 2 kis csokor friss kapor, 2 kis csokor friss petrezselyem, 1 fej salottahagyma, 4 ek friss citromlé, ízlés szerint bors

A tálaláshoz

kovászos kenyér, 2 marék csíra, 2 ek mustár

Elkészítés

A lazacot megszórjuk a sóval és a cukorral, és 2 órát hagyjuk pácolódni a hűtőben, ezután letöröljük róla a levét. Kis kockákra vágjuk, és egy keverőtálba tesszük. Az uborka magházát kikaparjuk, és az uborkát is kis kockákra vágjuk, majd a lazachoz adjuk. Ezután belekeverjük az apróra vágott zöldfűszereket, a salottahagymát és a citromlevet, borsozzuk, és hagyjuk állni fél órát. Pirított kovászos kenyérral, csírával és mustárral tálaljuk.

Intsünk búcsút a téli zsír-párnáknak!

A finom és egészséges receptek alapján készített ételek nemcsak a szemnek, de a szájnak és az éhes gyomornak is kedveznek.

A kapor egészségre gyakorolt hatása

A kapor a népi gyógyászatban évezredek óta elismert gyógynövény. Hatékony vízajtó, segít leküzdeni a puffadást, enyhíti a gyomorégést és az emésztési zavarokat, jó hányinger és étvágytalanság ellen is. Gazdag A-, B1-, B2-, B3-, B6, C-, E-vitaminban, tartalmaz kalciumot, rezet, vasat, magnéziumot, foszfort, cinket, káliumot, pektint, riboflavint, folsavat, telítetlen zsírsavakat (pl. omega3). Rosttartalma magas, kalóriatartalma alacsony, kiváló antioxidáns, semlegesíti a szervezetben a szabadgyököket. Tágítja az ereket, ezáltal növeli a testi és szellemi teljesítőképességet, segít küzdeni a fáradtság, fejfájás ellen. Jelentős antimikrobiális hatással bír, amelylyel hozzájárul az immunrendszer fejlődéséhez, növeli a szervezet ellenálló képességét a fertőzésekkel szemben, de alkalmas sebgyógyításra is. Kiváló koleszterinszint csökkentő hatással is rendelkezik. Magas kálium tartalma segít rendben tartani a vérnyomást, fogyasztása nagy segítség a szívinfarktus és az agyvérzés megelőzésénél. A kaporban található vegyületek segíthetnek a hormonális egyensúly fenntartásában. Nőknél különösen hasznos lehet a menstruációs ciklus szabályozásában és a menopauza tüneteinek enyhítésében. Számos természetes nyugtató anyagot tartalmaz, amelyek segíthetnek a stressz és a szorongás enyhítésében. A kapor természetes inzulin formájában is támogatást nyújt kettes típusú diabétesz esetén, serkenti az inzulintermelést a hasnyálmirigyben.

MEDVEHAGYMÁS GOMBALEVES

Hozzávalók (4 főre)

0,25 fej vörshagyma (120 g/fej), 1 gerezd fokhagyma, 70 g friss medvehagyma, 150 g burgonya, 0,5 szál sárgarépa (160 g/szál), 20 g vaj, 1 ek olívaolaj, ízlés szerint só és bors, 1 tk kakukkfű, 500 g csiperkegomba, 1,2 l zöldségalaplé, 1 ek keményítő, 2 ek tejföl, 1 ek 10%-os ecet

Elkészítés

A medvehagymás gombaleves első lépéseként a hagymát, a fokhagymát és a medvehagymát felaprítjuk. A krumplit és a répát 1,5-2 cm-es darabokra vágjuk. Egy lábosban, közepes lángon elkezdjük lepírtani a hagymát és a fokhagymát a vaj és olaj keverékén, sózzuk, borsozzuk, megsózzuk a kakukkfűvel. Ráadjuk a 4-5 cikkbe vágott csiperkét, és kicsit lepírtjuk. Ha összeesett a gomba, hozzáadjuk a krumplit, a répát és a medvehagymát, felöntjük az alaplével, és addig főzzük, amíg minden megpuhul. Ezután kikeverjük a keményítőt a tejföllel, majd 1-2 merőkanányi levet szedünk rá a levesből, hőkiegyenlítjük és visszaöntjük. Ha újra felforrt, elzárjuk a lángot és belekeverjük az ecetet.

A gomba egészségre gyakorolt hatása

Legfontosabb tápanyaga a fehérje, viszont nincs benne zsír, valamint szénhidrátból is csak nagyon kevés. Emellett olyan enzimeket és rostokat tartalmaz, amelyek koleszterincsökkentő hatásúak, így jó hatással van a szív- és érrendszerre. Nagyszerű vasforrás, ráadásul a benne lévő vas körülbelül 90%-a fel is szívódik a szervezetben, ami hasznos a vér egészségének szempontjából. Fogyasztása a vérnyomást is segíti egészséges szinten tartani. Tartalmaz foszfort, káliumot, rezet, A-, B-, D-vitamint, glutaminsavakat. Enyhíti a székrekedés tüneteit, szabályozza az emésztési folyamatokat. Antikarcinogén hatású összetevőiknek



köszönhetően hatékony segítséget jelent a mell- és prosztatarák megelőzésében. A gomba ideális energiaszegény táplálék cukorbetegetek számára is. Olyan anyagokat tartalmaz, amelyek jótékony hatásúak a májra és a hasnyálmirigyre. Kiváló kalciumforrás, így segít a csontok erősítésében, illetve a csontritkulás kialakulásának megelőzésében és jól tesz az ízületeknek is. Olyan antioxidánsokat tartalmaz, amelyek védik a szervezetet a szabad gyökök káros hatásaitól és erősítik az immunrendszert. Emellett természetes antibiotikumokat is tartalmaz, amelyek gátolják a mikrobák szaporodását, illetve segítenek megakadályozni a gombás fertőzések kialakulását.

TEPSIS ZÖLDSÉGES-CITROMOS CSIRKE

Hozzávalók (4 főre)

A csirkecombhoz
2 mk őrölt fűszerpaprika, 1 mk őrölt bors, 2 tk só, 100 g vaj, 2 db citrom, 4 db egész csirkecomb (250 g/db)

A zöldségekhez

200 g cukkini, 200 g színes kaliforniai paprika, 200 g édesburgonya, 200 g vajtök, 2 fej lila hagyma (100 g/fej), 8 gerezd fokhagyma, 4 tk só, 2 mk őrölt bors, 1 csokor bazsalikom

Elkészítés

A fűszereket, a sót, a vajat, a citrom reszelt héját és kifacsart levét egy kisebb tálban összekeverjük, és alaposan belemasszírozzuk a csirkecombokba. Nyugodtan mehet óvatosan a bőre alá is a fűszeres vajból. Ezután egy 20x30 cm-es tepsibe helyezük a húst, lefedjük alufóliával, és 180 fokra előmelegített sütőbe tesszük 40 percre. A körethez a zöldségeket 3 cm-es, rusztikus darabokra vágjuk, a fokhagymát pedig felszeleteljük. Egy tálba helyezük, és ös-

szekeverjük a fűszerekkel. Mikor a csirkecomb majdnem elkészült, levesszük róla a fóliát, belezúdítjuk a tepsibe a zöldségeket, kissé összekeverjük a húsból kiült szafttal, és együtt készre sütjük őket. Ez nagyságrendileg még 20 percet vesz igénybe. Szép piros, ropogósra sütjük a tepsit tartalmát. Miután elkészült, tányérra halmozzuk.

A kaliforniai paprika egészségre gyakorolt hatása

A szintől függetlenül minden kaliforniai paprikáról elmondható, hogy értékes rostokat, vasat, folsavat tartalmaz, amelyek elengedhetetlenek a bél-, szív- és érrendszer egészségéhez, illetve a szervezet természetes méregtelenítő folyamatainak fenntartásához. Nagyszerű kálium forrás, amely vérnyomáscsökkentő hatással bír. A-vitaminban bővelkedik, amely fontos a szem fényreceptorainak működéséhez, a megfelelő látáshoz, valamint hozzájárul a bőr, a haj, a köröm egészségéhez és szépségéhez. A piros kaliforniai paprika C-vitaminban, karotinoidokban és kapszantinban gazdag, amelyek antioxidánsként működve felveszik a harcot a sejtkárosító hatású szabad gyökökkel. A sárga változat emellett béta-karotint tartalmaz, ami az A-vitamin előanyagaként szintén antioxidáns hatással bír. Gyulladáscsökkentő hatása számos betegség elleni küzdelemben hatékony. A C-vitamin mellett a paprika fitokemikáliákat és karotinoidokat tartalmaz, amelyek szintén segítenek a gyulladás elleni küzdelemben. Fogyasztása hatékony lehet prosztatata-, mell-, tüdőrák ellen. Sok rostot tartalmaz, ami lassíthatja a szénhidrátok glükózzá alakításának sebességét, ez segít a vércukorszint szabályozásában.



MEDITERRÁN TÖNKÖLYBÚZA SALÁTA

Hozzávalók (4 főre)

160 g tönkölybúza, 1 db cukkini, 4 ek olívaolaj, 150 g rukkola, 40 g friss petrezselyem, 30 g friss bazsalikom, 80 g fekete olívabogyó, 1 fej lilahagyma (100 g/fej), 8 db koktélpáradicsom, 10 db szárított paradicsom, 1 db citrom leve, 1 tk Cayenne-bors, ízlés szerint só és bors, 2 gerezd fokhagyma, 50 g napraforgómag, 80 g feta sajt

Elkészítés

Háromszoros mennyiségű vízben, közepes lángon felrakjuk főzni a tönkölybúzát, kb. 1 óra alatt fő meg teljesen. Főzés közben, amennyiben fogyna róla a víz, adagolunk hozzá még egy keveset. Felszeleteljük a cukkinit, és egy serpenyőben az olívaolajon lepírtjuk. Egy nagy keverőtálba rakjuk a rukkolát, az apróra vágott friss fűszernövényeket, az olívabogyót, a felaprított lila hagymát, a felezett koktélpáradicsomot, az aszalt paradicsomot, a citrom levét, a fűszereket és belereszeljük a fokhagymát is. Ezután egy száraz serpenyőben lepírtjuk a napraforgómagot és hozzáadjuk a salátához a lepírtott cukkinivel együtt. Mikor megfőtt a tönkölybúza, hideg vízzel átmoszuk és ezt is hozzáadjuk a salátaalapunkhoz, majd belemorzsoljuk a feta sajtot. Ezután alaposan összekeverjük a salátát, majd frissen fogyasztjuk grillezett zöldségekkel, különféle hússal. Bármivel is tálaljuk, biztosan nagy kedvenc lesz ez a mediterrán ihletű íz bomba.

A rukkola egészségre gyakorolt hatása

Gazdag rostokban és antioxidánsokban, a glükozinolát nevű aromaanyaga megakadályozza a daganatos sejtek szaporodását. Fogyasztása elsősorban tüdő-, mell-, prosztatata- és hasnyálmirigyrák esetében nyújt hatékony védekezést. Gazdag klorofillban, ami remek ellenszere az aflatoxin nevű rákkeltő anyagnak, amely DNS-eltéréseket és a máj megbetegedését is okozhatja. K-vitamin tartalmának köszönhetően kivá-

ló csonterősítő. Segít megakadályozni, hogy a kalcium felszívódjon a csontokból és a fogakból. Található benne A-, B2-, B5- és C-vitamin, vas, magnézium. Olyan hatóanyagokat tartalmaz, amely segíti a szervezetben belül és kívül kialakult gyulladások csökkentését, emellett nagyon jó energiaforrás. Segít a vastagbél egészségének megőrzésében, így javítja az emésztést. Az antioxidánsok, rostok segítenek, hogy a méreganyagok megfelelően ürüljenek ki a szervezetből. A rukkola emellett tartalmaz fitonutrienseket, amelyek antioxidáns hatással bírnak, és segíthetnek a szervezet védelmében a szabadgyökök káros hatásai ellen. B-vitamin tartalma miatt hozzájárul a szellemi frissesség megőrzéséhez. A benne található folsav különösen jó a várandós kismamák számára. Kalóriaszegény, ezért hatásos segítséget nyújt a fogyókúrában. Kiváló afrodisziákum.

CUKORMENTES MÁLNÁS POHÁRKRÉM

Hozzávalók (4 adaghoz)

150 g málna (lehet fagyasztott is), 350 g mascarpone, 0,5 db citrom leve, 3 tk folyékony édesítőszer, 1 kis csokor bazsalikom, 140 g cukormentes keksz

A díszítéshez

50 g málna

Elkészítés

Elektromos habverővel kihabosítjuk a mascarponét. Amikor megindult a habosodás, hozzáadjuk a málnát, a citromlevet és az édesítőszert. Addig verjük, amíg egy stabil, kemény, de nem nehéz habot kapunk. A bazsalikomot felaprítjuk, a krémbe keverjük, majd habzsákba töltjük. A cukormentes kekszet kézzel rusztikus darabokra tördeljük. A poharak aljára nyomunk a krémből, majd jöhet rá a keksz, és ezt még egyszer megismételjük. Rákanalazzuk a maradék málnát, és pár levél bazsalikkal díszítjük.



A citrom egészségre gyakorolt hatása

Magas C-vitamin tartalmának köszönhetően hozzájárul az immunrendszer megfelelő működéséhez, elősegíti a sebek gyógyulását, támogatja a kollagén termelést, ami fontos a bőr, haj és köröm egészségéhez, gátolja az öregedést. Antioxidánsokban gazdag, amelyek segíthetnek a szabad gyökök semlegesítésében és az oxidatív stressz csökkentésében. Bioflavonoid tartalmának köszönhetően fogyasztása segít megerősíteni az erek falát és csökkenteni a gyulladást. Fogyasztása segíthet az emésztési problémák, mint például a puffadás és a gyomorégés enyhítésében. Kiváló vérnyomás szabályozó. Tartalmaz B1-, B2-vitamint, foszfort, kalciumot, káliumot, magnéziumot is. A citromban lévő pektin nevű rost csökkentheti az éhségérzetet, ami támogatja a fogyást. Citrát tartalmának köszönhetően segíthet megelőzni a vesekő kialakulását azáltal, hogy növeli a vizelet citrát szintjét és csökkenti annak savasságát. Felpörgeti az immunrendszer működését, eltávolítja a toxinokat a szervezetből. A citromban limonoidok is találhatóak, melyek hatásosnak bizonyultak a szájüregi-, bőr-, tüdő-, mell-, gyomor- és bélrendszeri daganatok ellen. A citrom antibakteriális tulajdonságokkal is bír, amelyek segíthetnek a fertőzések és a vírusok leküzdésében. Alacsony kalóriatartalmú és polifenolokat tartalmaz, amelyek segíthetnek felgyorsítani az anyagcserét.

ZAMATOS CSERESZNYÉS TURMIX

Hozzávalók (2 pohárhoz)

1,5 bögre cseresznye, 1 db banán, 1 bögre joghurt (vaníliás görög vagy növényi alapú), 1 bögre 100%-os almaleve, mentalevél

Elkészítés

A cseresznyét kimagozzuk, a banánt apró darabokra vágjuk, majd mindkét gyümölcsöt a turmixgépbe tesszük. Hozzáadjuk a joghurtot és az almalevet is. Miután minden alapanyag bekerült a gépbe, addig krémesítjük, amíg selymes állagot nem kapunk. Díszítésként mentalevet adhatunk hozzá.

A cseresznye egészségre gyakorolt hatása

Fogyasztása jó hatást gyakorol a szív működésre és a keringési rendszerre, csökkenti az agyvérzés kockázatát. Magas káliumtartalmának köszönhetően jótékony hatást gyakorol a magas vérnyomásra, csökkenti az izomgörcsöket, fejleszti az izmok erejét. Melatonint is tartalmaz, amellyel hozzájárul a pihentető alváshoz. A bioflavonoidoknak köszönhetően segíti a bőr megújulását, lassítja az öregedési folyamatokat, jótékonyan hat a kötőszövetek anyagcseréjére. Magas az A-, B1-, B2-, C-, E-, K-vitamin tartalma, amely jót tesz az immunrendszernek. Kiváló vértisztító. Nagy mennyiségben tartalmaz kalciumot, foszfort, cinket, magnéziumot, vasat,



mangánt. Emellett rengeteg nyomelem van benne, lúgosító és vízajtó hatással is rendelkezik. Jó rostforrás, amely segít megőrizni az emésztőrendszer egészségét azáltal, hogy táplálja a jótékony bélbaktériumokat és elősegíti a normális bélműködést, segíthet megakadályozni a vastagbélrák kialakulását. Magas antioxidáns tartalommal bír, amely védelmet nyújthat az oxidatív stressz kialakulása ellen. Magas polifenol tartalma megóvja a sejteket, csökkenti a gyulladást, javítja az általános egészségi állapotot. Béta-karotint is tartalmaz, ami a szem egészségének megőrzéséhez fontos. Jó étvágyat!

Molnár Éva

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

Amikor a gyógynövények egész évben kisüsti pálinkában áznak...

A DR. PATKÓS GYÓGYESSZENCIA
 egyetlen cseppje sem gyógyszer (!) – ugyanakkor minden cseppje olyan gyógynövényeket tartalmaz, amelyek pozitív élettani hatásait az emberiség évezredek óta ismeri, igényli és értékeli. Mindezek tetejébe nagyon finomak.

Próbálja ki Ön is!

www.gyogyesszencia.hu
 +36-20/363-77-81 | gyogyesszencia@gmail.com

„A mese örök. A mese pedig azért örök, mert a közönsége is örök. Amíg gyerekek vannak, addig mese is lesz, és a gyerekek sem változnak lényegesen.”

Csukás István sok-sok kedves mesefigura szülőatyja. Meséi nemcsak szórakoztatóak, hanem melengetik a lelket és rengeteg életigazságot adnak át gyerekeknek, felnőttek egyaránt. És hogy mire jók a mesék? Szép tavaszi estén visszarepülhetünk a gyerekkorba és újra élhetjük a csodát egy könyv vagy film segítségével. Kedvcsinálóként jöjjenek kedvenc idézeteink!

– Elkísérhetlek? – kérdezte Pom Pom.
– Ketten mégsem leszünk annyira magányosak!
Úgy értem, hogy az is valami, ha ül valaki az ember fején. Vagy az is valami, hogy ülök valaki fején...
(Pom Pom meséi – A magányos számovár)

– Mit nézel? – kérdezte Tüskéshátú.
– Figyelj csak! Ha egyik lábamat a másik elé teszem, akkor az egyik van a másik előtt. Ha viszont a másikat teszem az egyik elé, akkor a másik van az egyik előtt. Egyszer egyik, egyszer másik. De az is lehet, hogy egyszer a másik, és máskor az egyik. Tüskéshátú türelmetlenül legyintett. – Az ember csak belezavarodik, ha nagyon figyel. Legjobb gondolkodás nélkül lépegetni.
(A legkisebb Ugrifüles)



– A legyet mért kaptad be? – kérdezte, és a szekrény felé nézett. A kuncogás abbamaradt.
– Az illúzió miatt – felelte a kandúr.
– Illúzió? Az mi? – kérdezte a kiscsacsi.
– Elképzelem, hogy a légy az egér. Meglesem, bekerítem, ugrok egy nagyot, és bekapom! (Egy szürke kiscsacsi)

Legszentebb dolog a barátság, többet ér, mint minden királyság. (Süsi, a sárkány)

Nos, a második próba a következő: kiválasztunk egy-egy kéményt itt a háztetőn, és azon ülünk estig. Ha szél fúj, ha hó esik, akkor is! Mirr-Murr felnézett az égre, az ég gyönyörű kék volt, még felhő se úszott rajta. Nem valószínű, hogy hó essen – gondolta –, hiszen nyár van! (Oriza-Triznyák)

A Nagy Horgász óvatosan meglóbalta a botot, a Főkukac újra a vízbe tottyant. Dühösen körülnézett, hogy hol a kis hal.
– Engem keresel? – vihogott a kis hal a nagy hal háta mögül szemtelenül.
– Téged, te mirelit kaviár!
Azért is elkaplak! Betelt a pohár, te pimasz kakattyú! Te gyorsfagyasztott zsebhál! Te cápa fogból kiesett tömés! Most véged van! Most kihúzd a gyufát.
(A nagy ho-ho-ho-horgász)

ÉLETIGENLŐK rákellenes életmódmagazin | Impresszum

Főszerkesztő: Vajda Márta

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

Vendégszerzők: Aradi Mária, Bátorfi Zsuzsanna, Dézsenyi Hajnalka, Karalyos Gábor, Mison Judit, Dr. Schmidtné Nagy Réka, Soponyai János, Vitai Katalin

Nyomda: Impressio Correctura Nyomda – Felelős vezető: Nagy Tamás – Tördelés: Kozma Péter

Kiadja: A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány

Felelős kiadó: Vajda Márta igazgató

Cím: 1214 Budapest, Kossuth L. u. 152. | Telefon: +36/1-217-0404

Email: eletigenlok.magazin@rakellen.hu | rakellen@rakellen.hu

Web: eletigenlok.hu | rakellen.hu | facebook.com/rakellen.alapitvany

ISSN: 2559-9739



Az Életigenlők rákellenes életmódmagazin megjelenését támogatják:



Világelső a deutériumcsökkentésben

PREVENTA
csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz



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

További információ, online megrendelés: www.preventa.hu

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

www.preventa.hu



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



**Az egészség menő!
Támogasd alapítványunkat,
adód 1%-ával.**

Adószámunk: 19009557-2-43

rakellen.hu