

ÉLETIGENLŐK

RÁKELLENES ÉLETMÓDMAGAZIN

WELLNESS



**MIT JELEZNEK
A PLUSZ KILÓK
AZ AYURVÉDA
TESTTÍPUSOK
SZERINT?**

Mison Judit írása

KEDVENCEINK



**AZ EGZOTIKUS
MADARAK
SZERELMESE
VAGYOK**

Ruzsom Lajos írása

ONKO-HÍREK



**30 ÉVES A BÉRES
ALAPÍTVÁNY**

Jubileumi ünnepség tudósítása



ÉLETIGENLŐK RÁKELLENES
ÉLETMÓDMAGAZIN

2023. TÉL
DÍJMENTES
ELETIGENLOK.HU

**NAGYJAINK
ÉLETIGENLÉSE**

Csukás István
Albert Györgyi

**NEVEZZÜK NEVÉN
A DOLGOKAT!**

Nagy Gergő
gyógyulástörténete

**TEGYÜK SZERETHETŐVÉ
A RÁKELLENES ÉLETMÓDOT!**

konferencia képes tudósítása

**SOK MINDENEN TÚL VAGYOK,
ÉLVEZEM AZ ÉLETET!**

Interjú Mézes Zsuzsannával

**EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS TÉLEN
AZ ÁJURVÉDA SEGÍTSÉGÉVEL**

Vitai Katalin írása

**AZ ORVOS, HA MEGBETEGSZIK
UGYANÚGY ÉREZ, MINT MÁS...**

Interjú Dr. Prezenszki Zsuzsannával

A SZERETET CSODÁKRA KÉPES

Interjú Dr. Mangó Gabriellával

Piramis:
Kívánj igazi
ünnepet!

A világ bármely
részén élsz és bárki vagy,
Szeretném, hogy légy ma
este egy kicsit boldogabb,
Kívánj igazi ünnepet,
kívánj igazabb életet,
Ahogy én neked.

Kívánj a szónak
nyílt utat, és a dalnak
tisztá hangokat,
kívánd, hogy mindig úgy
szeresselek,
ahogy szeretnéd
hogy szeressenek!

Kívánd, hogy
mindaz, amit ma éjjel
gondoltál, ugyanúgy igaz
legyen holnap s holnapután.
Kívánj igazi ünnepet, kívánj
igazabb életet,
békés karácsonyt
mindenkinek.

A rák ellen... Alapítvány
kuratóriuma, felügyelő bizottsága és
munkatársai áldott karácsonyt, boldog,
életigenléssel teli újévet kívánnak!



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

Nagy tervek küszöbén

„Ha valamihez igazi szenvedély fűz, azt onnan ismerheted fel, hogy olyan természetes érzés csinálni, mint levegőt venni.”

Oprah Winfrey

Év végén mindannyian értékelgetünk, tervezgetünk, és szerintem ember nincs, aki valamilyen álmot, vágyat nem fogalmaz meg, jóslatot nem néz meg, ha mást nem, akkor valamelyik bulvárlap horoszkóp-előrejelzését. Ugye? Lelki szemem előtt látom, most sokan bölintanak, mosolyogva...

A mi engem illet, ehhez az év végi számvetéshez, év eleji tervezéshez a fenti idézet nagyon találó. Van nekem is „valami” olyan dolog, amivel igazán szenvedélyes a viszonyom, amihez lelkesedés fűz. Ez a valami a társadalmi célú ügyek menedzselése, amire gyakran mondom: „nem is munka ez... ááádehogy”. Húsz éve, 2003-ban vitt az élet közelebb a civil szervezetekhez, azon belül is a társadalmi marketing-kommunikáció műveléséhez. A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítványt is ekkortájt ismertem meg.

1985-ben szakmai környezetben, az Országos Onkológiai Intézetben hozták létre a szervezetet, mert már akkor felismerték, hogy a rákbetegséget genetikai és egyéb hajlamosító tényezők mellett az egészségtelen életmódra vezetnek vissza kutatásokban is.

Mi volt a feladat 38 éve? Megismertetni az egészséges életmóddal megelőzhető (rák)betegségeket. Mi a feladat ma? Ugyanez! Csak más eszközökkel, más stílusban kell megszólítani az embereket.

Év végén általában egy évünket értékeljük, de azt mondják hétévente érdemes számot vetni a dolgaikkal úgy általában. Hétévente muszáj értékelni mit tettünk jól, és esetleg mi az, amit el kell engedni, helyette mást kell beemelni a palettára.

Ha valaha, akkor az elmúlt 7 évben, a legnehezebb években, a legnehezebb körülmények között kellett menedzselni a szervezetet. Új termékeket és új szolgáltatásokat indítottunk el a 21. századi emberek igényeit a legmesszebbmenőkig kielégítettük.

Hét évvel ezelőtt bátran kijelenthetjük nagyot álmotunk. Azt határoztuk el, hogy szerethetővé tesszük a rákellenes életmódot. Örömmel elmondhatjuk mindent terv szerint meg is valósítottunk! Egész-

ségnapokat, rákszűréseket, szerveztünk, Életigenlők elnevezéssel hiánypótló online és offline magazint alapítottunk, onko-segítő hálózat elindítását kezdtük meg, Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot! elnevezéssel országos szektorközi konferenciát szerveztünk, számos kiváló partnerséget alakítottunk ki önkormányzatokkal, civil szervezetekkel, médiapartnerekkel, hogy együtt egyre hangosabbá tegyük az alapítók 38 évvel ezelőtti megfogalmazott üzenetét: „A rák megelőzhető. A daganatos betegség gyógyítható.”

Mostanában, amikor a kommunikációs csatornák nagyon sok információt zúdítanak ránk, egyre többen szembesülnek azzal, hogy nem válogat a betegség... De nekünk vannak választási lehetőségeink, hogy megtartsuk az egészségünket.

Most egy 7 éves ciklus végén, egy újabb 7 éves ciklus kezdetén állunk, újabb terveket szövögetünk. Olyan programsorozat elindítását tervezzük, ami betölti a rést a pajzson. 2024.

évből azt tűzzük ki célul, hogy az oly’ sokszor említett „ráktúlélők napja” hazánkban is megvalósuljon, és mellette olyan nagyközönség-orientált rákellenes életmód-kiállítás is megnyissa a kapuit, amely egy irányba fókuszálja a rákmegelőzésben tevékeny cégek és civil szektor szereplőit.

Egészségvirág-fesztivál... A célja időszerű: egy helyre koncentrálni a szakmai és társadalmi energiákat és a 21. századi kommunikációs eszközök sokaságát felhasználva széles körű társadalmi összefogást kell tudni megvalósítani és a nemzeti rákellenes program hatékony megvalósulásában részt venni.

Hiszem, hogy A rák ellen... Alapítvány első hazai rákellenes civil szervezetként, a társadalmi összefogás ügymenedzselője lehet.

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

Mindenkinek áldott, békés karácsonyt, mosolyokkal és pihenéssel töltött év végét, egészséget és olyan álmokat, célokat megvalósító újévet kívánok, mint az indító idézetben olvasható! Szeretettel,

Vajda Márta
főszerkesztő

A rák ellen... Alapítvány igazgatója

A szeretet csodákra képes

Interjú az „ország házi orvosával”,
Dr. Mangó Gabriella
orvos-természetgyógyással

Díjak sora ismeri el a méltán népszerű orvos-természetgyógyász életpályáját, akit nemcsak Gyöngyös lakossága ismer, de országszerte közismertségre tett szert az elmúlt években. A vírus világjárvány idején vált ismertté és közkedvelté, mert akkoriban mindenki vágyott arra, hogy orvossal tudjon konzultálni, ha volt baja, ha csak attól félt, hogy lesz...

Influenzerek korát éljük, de orvosból még nem halottam, akinek ilyen nagyságrendű követői bázisa van, aki ilyen közvetlen stílusban részt vesz az egészségtudatossá válásban, tanácsokat ad, hogy ki gyógyszerrel, ki természetes gyógymódokkal hogyan gyógyuljon meg. Vállalta, hogy a komolyság mellett a humort is bevetve napi posztokat tett (és napjainkban is tesz) közzé a vírusjárvány idején, egymaga válaszolt e-mailen, telefonon, messengeren, kommentekben feltett kérdésekre... Tette ezt a sajátosan közvetlen, közérthető stílusában, mindemellett házi orvosként is helyt állt a rendelésben. Hogyan éli meg a sikereket, miket ért el hivatásában és a szívügyének számító civil szervezetben, a filmes területen, és a természetgyógyászati praxisban - ezekről beszélgettünk Dr. Mangó Gabriellával, egy ország házi orvosával/házi orvosával, aki lelkes természetjáró és egy film megvalósításában is aktívan részt vesz.



Az utóbbi években díjesőben álltál...amikhez ezúton is szívből gratulálok! 2019 „Richter Aranyanyu-Díj”, 2022 “A leginspirálóbb hétköznapi hős” díj, és a napokban 2023. november 11-én a Richter Érdemérem Házi orvosi szakmai díj zsűrijébe kerültél be.

Hogyan éled meg az elismeréseket, a népszerűséget?

A legnagyobb elismerés, amikor egy két éves kislányt meg tudok gyógyítani a tüdőgyulladásából, és amikor kontrollra jön hozzám, akkor az addig aluszékony, inaktív gyerek boldogan mosolyog, vagy, amikor az internet világában valaki visszajelez, hogy a tanácsaimat követve jobban van. De természetesen az elismerések jól esnek különösen, amikor a közönség szavazata juttat díjhoz.

Tudatosan váltál egy ország által ismert házi orvossá?

Nem akartam ezt a feladatot. Jött. Nagy teher nehezedett rám a covid alatt és a családomtól vettem el azt az időt, amit a sok segítségre szorulónak adtam. Míg élek tartozom ezzel az idővel a gyerekeimnek.

Mit hozott az ismertség a személyes és a szakmai életedben?

Sikerült egy régi álmomat megvalósítani, egy szakmai díjat elindítani a házi orvosoknak a Richter Nyrt-vel. Nem érzem, hogy ismert lennék, bár néha furcsán néznek rám az utcán, amikor magamra öntöttem a kávé felét-pólóban sétálok. De ez szerintem csak a kávé póló miatt van.

Véleményed szerint jobban hat egy népszerű orvos az emberek gyógyuláshoz, egészségmegőrzéshez való hozzáállására?

Én nem népszerűnek nevezném magam, hanem hitelesnek. És azt hiszem, hogy ez a legfontosabb. Értévesztett világban élünk, kellenek a kapaszkodók. Nekem is. Amikor visszajelzést kapok az emberektől, az azt jelenti a számomra, hogy amibe energiát teszek, az jó és arra szükség van. És vannak fülek, amelyek meghallják. Ezek nekem pozitív visszajelzések arra, hogy az ember jó és érdemes önzetlenül adni magamból.

Létezik orvos-beteg kommunikációra irányuló marketing? (nem a gyógyszeripari marketingre gondolok itt...)

Az egyetemeken biztosan tanítják már, de nem tudom, mennyire lehet tanítani. Egy kedves betegem azt mondta legutóbb, hogy valahogy mindenkinek pont azt tudom mondani, amire szüksége van. Ez azt hiszem, hogy tapasztalat és odafigyelés a másik emberre. Persze nem tudok mindig egyformán jól reagálni.



Olvastam egy posztodban, hogy egy családi eseményen, a fiad esküvőjén is praktizálni kényszerültél... Létezik-e határmeghúzás vagy egy orvost a hivatása 0-24-ben kötelezi a helyállásra?

Nem kötelez senkit semmi 24 óra helyállásra. Engem kötelez saját magam. Vannak betegek, akiket nem tudok magukra hagyni, és ha hívnak telefonon, úgy érzem, hogy fel kell vennem a telefont, mert cserben hagynám az illetőt, ha nem tenném. Remélem, a családomat nem hagyom cserében cserében.

Gondoltad valaha, hogy ennyi vaku-villanás, videókamera, szelfi, lájk kíséri majd a mindennapjaidat? Szereted a reflektorfényt?

A reflektorfény egy lehetőség arra, hogy valamit adhassak az embereknek abból, amit fontosnak tartok. Nem kell túlértékelni ezt. Múlandó.

A díjak hozzák az ismertséget? Vagy az ismertség hozza a díjakat?

Egyik sem. A véletlen. Annak idején írtam egy novellát. Én és a lányom címmel a Teréz anyu pályázatára. Azt mondták, hogy ők valós személyt, történetet keresnek,

Így nem kerültem be a döntőbe. Következő évben egy betegem jelölt a Richter Aranyanyu díjra, akkor rájöttem, hogy én nem fiktív személy vagyok, létezem. Ridikül különdíjat kaptam, mert egyik kategóriába sem tartoztam. Az Inspiráló Nők díjban az volt a legjobb, amikor kb. 200.000 nő szavazta meg a ruhámat, és amikor kint álltam a színpadon, úgy éreztem, ott vannak mindannyian velem.

Miből áll a saját egészség tudatosságod?

Nagyon lelkes természetjáró vagyok. Orvosként és a Zoom Egyesület tudatformáló tevékenysége által is azt szeretném elérni, hogy egy egészségtudatos mozgás felé menjünk el.

Mit értesz ezen?

Azt gondolom, hogy az egészségért igenis nap mint nap tenni kell. Minden elismerésem azok előtt, akik maratont futnak, vagy 20-30 km-t lefutnak. Orvosként azt gondolom, hogy talán ennyit nem kellene. Tegyük egy picit az egészséget, mint célt a fókuszba, hogy a magasabb BMI-sek, akik elhízottabbak, térdfájós-, gerincpanaszos emberek akkor nem nyalogatnák a sebeiket, hanem mindenki saját magához képest kezdene el mozogni, ha az elején 2 percet, akkor 2 percet, ha 15 percet, akkor 15 percet, de fél óránál naponta ne többet!



Hogyan tudtad megvalósítani az orvosi praxisodban a természetgyógyászati praxisodat is?

Ez nagyon kemény munka volt, nem közel 20 év munkája, de örülök, hogy nagyon szépen sikerült a balanszírozás. Mondhatom, hogy az orvosok elismerik a munkámat. Természetgyógyászként mindent meg kell próbálni összekapcsolni mindennel, és egy adott tünetnél nem csak arra gondolni, hanem szélesebb látóterrel ránézni – ez a holisztikusság. A legfontosabb, hogy az a betegnek a lehető legjobb legyen.

Nagy álmod, a Szélcsengő c. film forgatása a napokban befejeződött...Emlékszel arra hol, mikor, miért álmodtad meg ezt a témát, illetve hogy ebből egyszer film készül?

Körülbelül három év munkája ez a film, és most a forgatáson kb. 25 ember dolgozott tizenkét-órát, három napig. Nagyon köszönöm a stáb munkáját, Tusor Bálint rendezőét, Wéber Kriszta gyártásvezetőét, de sorolhatnám, Trokán Anna, Szalay Kriszta, Csoma Judit, Horváth Kristóf színészekét.

A film is felveti a kérdést, én is megkérdem: mennyire befolyásolják a napjainkat a megszokott ritmusaink, a helyünk, a környezetünk, amely a testi kiteljesedésünk "részei"?

Abszolút. Csak kizökkensz a megszokott napi ritmusból, pl. egy hosszú repülőút miatt, időeltolódás miatt, napokig próbálsz kikapni.

Honnan van benned az adakozás, az emberek önzetlen segítése iránti elkötelezettség?

Így maradtam. Azt hiszem belül most is a csodákban hívó gyermek vagyok. A gyerekek mindig adnak. Persze ez sem igaz. A szakmám, a gyerekeim, a korom megkövetelik a felnőtté válást. Egyszerűen így szeretem élni az életem.

Mit üzensz az olvasóknak 2024. évre?

Azt, hogy maradjanak ugyanolyan jók, amilyenek 2023-ban voltak. Ha már a fele sikerül, mosolyogni fog a nap.

Mi az életigenlése, Gabi?

Soha ne mondj nemet. Mert lehetetlen nincs.

Vajda Márta

Kapcsolódó: „A természetgyógyászat nem kamillatea” interjú Dr. Mangó Gabriellával a hagyományos orvoslás és a természetgyógyászat egymáshoz közelítéséről: <http://eletigenlok.hu/a-termeszetgyogyaszat-nem-kamillatea/>



DR. MANGÓ GABRIELLA

Orvosként dolgozik Gyöngyösön. Elhivatottsága a gyógyítás felé a covid idején teljesedett ki. A már adig is működő közösségi média oldalán folyamatosan információkat, tapasztalatokat osztott meg, ezzel az ország házi orvosává vált. Pozitív életszemlélete, a másira való odafigyelése példaértékű lett és sokan követik emiatt, több tévécsatornán is látható.

2014-ben Richter Aranyanyu Ridikül Különdíjas lett. Ez a díj rádöbentette, hogy mennyi mindent lehet tenni a szűkebb környezetén kívül is másokért.

2021-ben elvégezte a PTE Művészeti Karának Forgatókönyv- és drámaírói szakát.

2022-ben a Richter Érdemérem létrehozásában aktív kezdeményező szerepe volt. A Richter NYRT és a MOK létrehozta a házi orvosok részére a fenti hiányt pótló szakmai díjat, amely a házi orvosi munka presztizsét emeli, gyakorlati segítséget és tapasztalatmegosztási lehetőséget ad a házi orvosoknak és ez a betegmegelégedettséget, az ellátás gördülékenységét is növeli majd.

Szintén 2022-ben a Femcafé Inspiráló nők díjazottja Hétköznapi hős kategóriában.

Több könyve jelent meg. A Természetgyógyászat Kontra orvosi gyógyászat az első ismeretterjesztő alkotás, a KV-monológok szépirodalmi mű, a Menekülés kaland és romantikus regény és saját verseskötete is van Fehér címmel.

A ZOOM Egyesület létrehozója. Fő tevékenységük az érzékenyítés gyerekrajzkiállítások szervezésével, ahol normál általános iskolás, EGYMI-s, autista, vak- és gyengénlátó, siket, mozgáskorlátozott gyerekek rajzolnak egy témáról és a kiállítás megnyitón találkozhatnak. A rajzok alatt nem szerepel a gyerekek neve, iskolája, a szegregáció elkerülése céljából. A néző áll egy rajz előtt és elgondolkodik, hogy ki a beteg és ki az egészséges és rádöbben arra, hogy NINCS különbség, egyformák vagyunk. Nyolc év alatt tizennégy megyében és a határokon túl is harmincöt kiállítást szerveztek és adományt gyűjtöttek hatmillió forint értékben. Az egyesület a közeljövőben az egészség-betegségről szóló kisfilmek készítését is tervezi, ezentúl a családnak, mint értéknek fókuszálásával szeretnének az emberek gondolkodásán javítani.

A legújabb alkotás, ami születőben van a Szélcsengő c. film, ami megoldandó társadalmi kérdést feszeget...

(Filmajánló rovatban olvasható a filmről, 54. old.)

A pszichiáter is ember. Ha megbetegszik, ugyanúgy érez, mint más!

Interjú Dr. Prezenszki Zsuzsanna pszichiáter, pszicho-onkológussal



Van egy mondás, amit mindenki ismer: „akasztják a hóhért” akkor alkalmazzuk, amikor pl. újságíró kérdezi, vagy orvos vizsgálja szakmabeli kollégáját. Vajon hogyan viselkednek egymással az orvosok, ha kollégájuk kerül a páciens szerepébe?

Csak úgy özönlenek a kérdések: Előny-e a szaktudás, vagy esetleg hátrány? Hogyan gyógyul egy orvos? Mik a féltrejei? Mik a megküzdési stratégiái? Van-e esetükben is struccpolitika, ha betegség elkerüléséről van szó? Miben különbözik a hétköznapi embere és az orvos, amikor megbetegszik? Hogyan lehet meggyőzni az embereket, hogy ne féljenek szűrésre menni? - ezekről beszélgettem Dr. Prezenszki Zsuzsannával, aki szakmája elismert onkopszichológusa, a Simonton-terápia hazai meghonosítója, gyakorló terapeutája, akinek gyógyulásáért szakmai körökben és a betegséggel megküzdők között is nagyon sokan szurkoltak.

Legelőször is szívből örülök, hogy a magazin „Meggyógyultam!” rovatában jelenik meg az interjúd Zsuzsa, mert ez azt jelenti túl vagy a nehezen, és tünetmentes vagy. De kezdjük az elején: hogyan vetted észre a daganatot? Önvizsgálattal, szűrésen?

Egy szűrővizsgálatra jelentkeztem, egy év kihagyás után. 2020-ban volt az utolsó mammográfiám, az azt követő év kimaradt. A COVID alatt nem akartam „főlöszlegesen” terhelni a kollégáimat, meg persze bennem volt az is, hogy úgyszincs semmi bajom, ez csak egy „kötelező kör”. 2022 nyarán tehát újra jelentkeztem mammográfiára, és ez azért érdekes, mert október körül lett volna az évforduló, korábban mindig ősszel voltam szűrésen. Igazából magam sem értettem, hogy miért akarok annyira elmenni. Egy sűrű időszak közepén voltam, sokkal kényelmesebb lett volna, ha megvárom, míg túl vagyok a feladatok zömén, és utána kérek időpontot, mint így. Valami mégis hajtott. Nem az, hogy bármi bajom lehet, bármit találhatnak – mégis volt egy erős belső hang, hogy most van itt az ideje, hogy megnézzem magam. A vizsgálaton az látszott, hogy a jobb mellemben mikromeszesedések vannak, ami általában valami malignus dolog következménye. Emiatt mintavétel történt, és a citológiai vizsgálat igazolta, hogy bizony ezek nem odavaló sejtek...

Amikor kimondták a diagnózist mi játszódott le benned, emlékszel a pillanatra?

Igen, emlékszem. Egészen furcsa érzés volt. Mert hogy végig, a mammográfia alatt, a citológiai mintavétel alatt, a leletet várva, én biztos voltam benne, hogy nincs gond. Nagyon erősen élt bennem, hogy „velem úgysem lehet semmi baj”. Amikor ránéztem a leletre, a diagnózisra, a BNO kódra - amit jól ismerek, hiszen magam is renetegyszer leírtam már - mégis az volt az első gondolatom, hogy „tudtam”. Valahol belül nagyon jól tudtam, hogy miért olyan sürgős nekem ez a szűrővizsgálat...

Rögtön elmentél a további kivizsgálásokra?

Igen, azonnal jelentkeztem az onkológián. Sebészt kerestem, és elindultak a további vizsgálatok. Abban a pillanatban, amikor szembesültem a helyzettel, megszületett bennem egy döntés. Mindent meg fogok tenni, hogy a lehető legjobbat, a lehető legtöbbet hozzam ki a helyzetből. Meg fogom tenni mindazt, amit az orvos javasol, és mindent, amit magam hozzá tudok tenni. Az is szilárd elhatározásom volt, hogy csak azzal fogok foglalkozni, ami előttem van. Nem azzal, ami lehet... és ezt sikerült tartanom a legnehezebb pillanatokban is. A legnehezebb pillanatokon tulajdonképpen ez segített át.

Tudatos egészségügyi fogyasztó vagy? Elmentél-e más orvoshoz második véleménykérésre?

Nem mentem el, mert nem volt olyan kérdés, ami az első megbeszélés kapcsán nyitva maradt. Ha lett volna, akkor igen, meghallgattam volna más szakembert is, mint ahogy erre biztatom a többi érintettet is. Nagy szerencsém volt, hogy időben elkaptuk, az én esetemben ez egy kicsi elváltozás volt. A citológiai kép alapján valószínűsíthető lehetett, hogy csak műtetre, és utána sugár- és hormonterápiára lesz szükség.

Használtad-e az egészségügyi kapcsolataidat, a vizsgálatokhoz?

Nem jutottam el odáig, elem jöttek a kapcsolatok. Innen is, onnan is érkezett a hír, hogy szóltak az érdekeimben, ez végtelenül megrösz. Zavarba is hozott, nehéz perceket is szerzett. Nagyon sokat gondolkodtam az én kivételezett helyzetemen. Kivételezett, mert egy olyan helyen, egy olyan géppel történt a mammográfia, ami ezt a picike változást is kimutatta. De kivételezett azért is, meg akárhová fordultam, ismerték már a nevem. Sokat járt az eszembe az, hogy mi van azzal, aki Budapesttől távol, nehéz körülmények között él. Ez máig itt van bennem, és az egyik jövőbeli célom, hogy amennyi segítséget csak lehet, juttassuk el azokhoz, akiknek ez máshogy nem menne.

Jól jött-e, hogy ismered az egészségügyi rendszert? Előny vagy inkább hátrány, ha valaki orvosként többet tud a kelletenél? Milyen egy orvos, ha páciens? - Milyen lépések következtek a diagnózis „tudomásulvétele” után?

Az én esetemben előny volt mind az a tudás, és főleg az a tapasztalat, amivel ezen az úton végig mentem. Egyébként azért nagyon érdekes a kérdés, mert azt látom, hogy daganatos betegként orvosnak lenni kifejezetten nagy érzelmi teher. Rengeteg félelmet generál az a tudás, hogy mi minden lehet... Engem azok a megélelések vittek, amit sok-sok daganatos beteg gyógyulása során láttam az évek alatt. Az is nagyon érdekes volt, ahogy a saját érzelmi reakcióimban felismertem azt a mintát, azokat az érzéseket, félelmeket, amiket évek óta hallok a velem szemben ülőktől. A nekik adott válaszok visszacsengtek, és nekem is segítettek.

Műtöttek? Kaptál kemoterápiát, sugárkezelést?

Megműtöttek, és mivel tényleg időben elkaptuk, és kicsi volt az elváltozás, csak a kóros szövetsomót, meg az őrszem nyirokcsomót kellett eltávolítani. Megúsztam két kicsi vágással. A műtét után vettem észre, hogy a sebész - anélkül, hogy tudtam, vagy kértem volna - még a két metszés vonalát is elrejtette. Ezt 15 alkalmas sugárkezelés követte, és azóta is szedem a hormonblokkoló tablettát - még négy évig. Kemoterápiára nem volt szükség.



Használtad-e a saját terápiád módszerét, hogyan gyógyított a saját képzeleted?

Igen. Az a sokféle tudás és tapasztalat, amit a daganatos betegek között töltöttem, kicsit több mint 20 év alatt összegyűjtöttem, nekem is hasznomra vált. Bár a nevemhez az imaginációs technikát kötik, vagyis azt, amikor valaki relaxált állapotban, a képzeletében jeleníti meg, hogy a szervezeti egyensúly helyreállt, én magam nem vagyok jó a képek világában. A védelmi rendszerem megfelelő működését én a mozgáshoz tudom könnyen kötni, így a műtét utáni lábadozás alatt kialakítottam, vagy inkább továbbfejlesztettem, véglegesítettem azokat a terveimet, amik a hozzám hasonló embereket célozzák meg. Innentől azoknak is tudok adni jó eszközöket, akik - hozzám, hasonlóan - nem „erősek” a képek világában.

Megosztottad a környezetteddel a betegségedet? Ki volt a segítségédre? Fizikai vagy lelki támaszra volt inkább igényed?

Számomra fontos volt, hogy mindaz, ami velem történik látható legyen a szűkebb és tágabb környezetem felé. Szakemberként tudom, hogy mekkora súly a „titok”, én ezt nem akartam cipelni. Az is célom volt, hogy megmutassam a saját példámon is, hogy felvállalható ez a betegség. A „rák” máig nagyon sok előítélettel, tabuval teli fogalom a világunkban. A betegek szégyenként élnek meg, és ebben sajnos nem sokat segít az a sok döbbség, lefagyott tekintet, amivel találkozunk. Én ezzel szemben azt éltem meg, hogy amikor nyíltan és „természetesen” beszéltem a diagnózisról, az a csatorna kinyílt, ahol elérhető lettem. Rengeteg biztatást, rengeteg kedvességet és támogató szót kaptam. A fizikai része, a műtétet követő néhány napot kivéve nem volt nehéz. Azért érdekes volt átélni, hogy milyen az, amikor az ember az egyik karját nem tudja úgy használni, ahogy megszokta. Nem természetes, hogy hajtat mosol, hogy eléred a törölközőt...

Mit adott a lelki fejlődésedhez a betegség?

Talán szerénytelenség nélkül állíthatom, hogy sosem voltam híján együttérzésnek a betegeim felé. De az empátiának egy új szintjére juttatott mindaz, amit közvetlenül átéltem. Az is egy fontos tapasztalás volt, hogy az erőm nem véges, és hogy a pusztán tudás nem véd meg a betegégtől. Visszanézve még élesebben látom, hogy mennyi feszültséget vittem, és milyen hosszú ideig a diagnózist megelőzően. Ott is tudtam, hogy több van rajtam, mint amennyit szeretnék, de biztos voltam abban, hogy baj nélkül el fogom zárni. „Most egy kicsit még nehéz, de utána leálllok” – ezt szinte naponta mondtam az utolsó időszakban. És tényleg leálltam, előbb, mint ahogy a betegség kiderült, de nem „úsz-



tam meg”. Amit arról hittem, hogy mit bírok, mit bír a szervezetem, téves volt. Persze nem lehet tudni, hogy ennek az időszaknak mekkora köze volt a kialakult betegséghez. Tudjuk, hogy a daganat kialakulásában sok biológiai, élettani, életvezetési tényező együttese játszik szerepet. De hogy jót nem tett, ha már a folyamat kialakulóban volt, az biztos.

Változtattál-e tudatosan az életmódodban: új táplálkozási szokásokat, mozgásterápiát építetél-e be a napi rutinodba, esetleg a munkafronton vezetted be változtatásokat?

Amit változtattam az az, hogy visszaváltoztattam – most még tudatosabban. Az én tempóm kifejezetten lassú, azt is mondhatnám, hogy lusta. Segítőként korábban folyamatos kihívás volt, hogy ezt a tempót elfogadjam. Sosem volt egyszerű, hogy a lelkiismereti nyomással szemben kibéküljek vele, hogy mindaz, amit én jól csinállok, ilyen adottságokkal tudom jól csinálni. Emlékszem, jónéhány éve, mikor egy kollégám azt mondta: „te tudod védeni magad...”, milyen furcsán éreztem magam. Visszakérdezni sem mertem, és azóta sem tudom eldönteni, hogy ez mennyire volt elismerés és mennyire szemrehányás. Ezt az önvédelmet a „feladat” érdekében egy ponton feladtam. Az átéltek után újra, még tudatosabb vagyok arra, hogy csak akkor, és csak annyiban vagyok jó segítők, ha számolok a saját korlátaimmal.

Határozottál-e el bármilyen köbevésett fogadalmat, ami „innentől másként lesz”?

Azt hiszem, kőbe vésett fogadalmam nincs. Életfilozófiám igen, és ez az, hogy az élet értékes és szép. Magamról azt gondolom, nem csak szeretek, de tudok is élni. Az átéltek után maga az élet vált értékesebbé. A pillanatok, az apró dolgok megélése, a pusztán létezés öröme.

Volt-e olyan felismerésed, amit addig az orvosi munkád során nem, de most a saját betegséged idején megtapasztaltál és megosztanád az olvasókkal?

Ami leginkább megütött, ami a legváratlanabb élmény volt, az a hozzátartozók helyzete. A szakirodalomból persze tudtam, hogy egy családtag, szülő, gyerek mekkora érzelmi tehernek van kitéve, de más ezt tudni, és más volt átélni. Magamnál sokkal jobban féltettem azokat, akik körülöttem voltak. A legnehezebb a szeretet-im riadalmát, fájdalmát volt látni.

A beszélgetés végén szakmázzunk egy fontos kérdéssel, a szűrésekről. Mi a véleményed a hivatalosan szervezett szűrésekről, és a mobil ún. népegészségügyi szűrésekről?

Nagyon értékes és nagyon szép kezdeményezésnek tartom. Belőlem végtelen tiszteletet vált ki, azon túl, hogy úgy vélem, tényleg hasznos. A válaszok között korábban írtam, hogy mennyire rossz volt - máig mennyire rossz - azokra az emberekre gondolni, akik szűkebb lehetőségekkel kell, hogy éljenek. Számukra a szűrőprogramok, szűrőbuszok hatalmas segítséget jelentenek!

Szerinted hogyan lehet elérni, hogy még többen vegyenek részt az ún. rizikócsoportok tagjai a szűréseken?

Ez nem egyszerű kérdés. Azt hiszem, nem csak nekem nincs erre jó válaszom. De a folyamatos szemléletformálás, előadások, cikkek, betegutak, betegtörténetek segítenek. Ha valaki nem megy el szűrésre, annak



több oka lehet, de az egyik biztosan a félelem. Ha a homokba dugom a fejem, ha nem foglalkozom vele, akkor nem kell átélnem a szorongást, amit a betegség lehetősége felidéz. Ez egy kifacsart logika, hiszen minél előbb felfedezzük, annál kisebb baj. Ez azt is jelenti, hogy annál könnyebben rendezhető, annál kisebb testi, érzelmi, anyagi következményekkel jár. Azt hiszem az én estem is erre példa.

Rák, daganat, tumor félelmet keltő szavak... De mégis, hogyan lehet megértetni, hogy a daganat, bármilyen rossz is róla tudomást szerezeni, túlélési esély csak akkor van, ha idejében történik a felismerés?

Azt hiszem, erre is az a válasz, ami az előző kérdésre. Felvilágosítás, társadalmi szemléletformálás. Sok-sok daganatos betegséggel érintett, testi-lelki egyensúlyát visszanyert ember személyes beszámolója. A rák a közvéleményben még mindig egyenlő a fájdalommal és szenvedéssel teli, biztos halállal. A daganatos betegség valóban, máig komoly kihívást jelent. És igen, veszítünk el embereket. De az onkológia diagnosztikus és kezelési lehetőségei hatalmasat fejlődtek, és fejlődnek folyamatosan. Ezt láthatóan követi a gyógyulási mutatók korábban elképzelhetetlen méretű javulása. Rendszeres szűrővizsgálatokkal a betegség jó eséllyel olyan korai fázisban felfedezhető, ami a teljes rendeződést lehetővé teszi.

A rák ellen... Alapítvány 12 szirmú egészségvirágát jól ismered, de még talán eddig nem néztél meg saját szemmel... Melyik hármát választod közülük és miért?

A 12 szirmból elsőknek az első négyet, másodiknak a második, harmadiknak pedig a harmadik négyet választom. Vagyis nem tudok választani, egyet sem tudok kiemelni. Talán nem is akarok, hiszen mindegyik egyformán fontos. Ahogy a daganatos betegség kialakulásának is több tényezője van, úgy az új egyensúly megteremtésének is sok tényezője van. Mozgás, örömforrások, megfelelő pihenés, kiegyenlített táplálkozás... mind-mind fontos, és együtt egymás hatását erősítik.

Mindent egybevéve, szakmai és személyes életedet tekintve mi az életigenlésed, Zsuzsa?

Amit a pályám során és amit a személyes életemben is a leginkább tapasztalok az az, hogy a lehetőség, az öröm - ha nagy szavakat akarnék használni, maga az élet - itt intetet az orrunk előtt. Az összes színével, összes ízével, az összes lehetőségével. A kérdés csak az, hogy mikor látjuk meg...

Vajda Márta

Nevezzük nevének a dolgokat!

Interjú Nagy Gergővel

A legtöbbünk számára a legsúlyosabb betegségnek számít a daganat. Bármelyik rákbetegségből meggyógyulni komoly eredmény.

Joggal elvárja egy gyógyulásáért mindent megtevő, életigenlő beteg, hogy amikor a kontrollvizsgálatokra megy, és ott minden értéke jó, akkor mondják ki: meggyógyult! De ez az orvosi protokoll szerint ennyi: tünetmentes. Ez azt jelenti meggyógyult. A betegségből gyógyultak tapasztalataira a rákbetegséggel jelenleg küzdők nagyon kíváncsiak, sokan jelzik vissza, hogy a sorstársak megküzdése erőt, reményt és sok hasznos információt is ad, éppen ezért vállalta, hogy betegségéről és gyógyulásáról interjút ad Nagy Gergő. Hallottam hírét, kicsit megsértődél, hogy nem nyilvánítottak gyógyulni. Abszolút érthető ez a reagálásod Gergő. Mesélg magadról kicsit...

Negyedik éve tünetmentes vagyok, a hétköznapi napokban testékszer behelyező és futballszurkoló, nem utolsósorban nagyon boldog 38 éves családapa vagyok.



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

Az egész történetem úgy indult, hogy fürdés közben észrevettem, hogy az egyik heregolyóm nagyobb, mint a másik, de ezt annak tudtam be, hogy kicsit megvoltam fázva és gondoltam emellé egy felfázás is párosul. Ezután pár nappal már látványosan nagyobb volt az egyik golyóm a másiknál és borzalmas fájdalommal párosult.

Kb. másfél nap iszonyatos szenvedés után felhívtam egy nagyon kedves barátomat, Orsit, aki az egészségügyben dolgozott, hogy segítsen, merre induljak, mert gáz van, ebben ő is és kollegái is sajnos megerősítettek.

Hogyan hatott rád, amikor meghallottad a diagnózist?

Amikor meghallottam, hogy miben vagyok, őszinte lesznek nem érintett meg inkább azon voltam, hogy milyen hamar lehet, kezdjem el az egészet. Fejben eldöntöttem, hogy meg fogok gyógyulni és ez nagyon sokat segített. A családomat és a közeli barátaimat volt nehéz látni, hogy aggódnak!

A diagnózis után mi következett? Műtöttek? Kemóztak vagy sugaroztak? Ha igen, hogyan érezted magadat a kezeléseket idején?

Következő nap már az urológusnál voltam, aki megvizsgált majd átküldött egy kollégájához, akivel már meg is beszéltük az időpontot a műtötre, hogy a baloldali heregolyómat eltávolítják. Közben megérkezett a CT eredményem, amiben szinten egy barátom Tünde segédkezett, sajnos jó hírt nem hozott, mert kiderült, hogy

tüdő és nyirokcsomó áttétem volt már. Műtét után kb. 2 héttel megkezdtem a 9 hetes kemoterápiás kezelésem a Kék Golyó utcában Dr. Küronya Zsófia felügyelete alatt, akinek szintén hálás vagyok mindért! Később, amikor kiderült, hogy maradt még áttét a tüdőmben, megműtöttek, szintén az Onkológiai Intézetben.

A kemo nagyon furcsán hatott nálam, mert nem fogytam, hanem híztam tőle az első 3 hétben 11 kg-ot! Nem elment az étvágyam, hanem megjött.

Volt-e olyan kiegészítő terápia, komplementer módszer - mentális, lelki, fizikális, bármilyen egyéb - ami segítette a gyógyulást?

Ez idő alatt rengeteg „boszorkánysággal” találtam meg emberek, de köszöntem szépen nem éltem egyikkel sem, csupán annyit mondogattam, hogy megakarok gyógyulni, mert szeretnék egy gyermeket és szeretném látni a Fradit a Bajnokok Ligájában! Nagy örömmel, hogy azóta mindkét álomom beteljesült!

A családot, barátaid hogyan reagáltak a betegségedre, megosztottad velük?

Édesanyám nagyon nehezen fogadta és a barátaimnak is eléggé tele volt a naciya, de igyekeztem mindenki folyamatosan nyugtatni, hogy minden oké lesz. Ez nagyon nehéz volt nap mint nap... De ha másik oldalról nézem nagyon jó volt érezni, hogy nagyon szeretnek!



Változtattál-e életmódodon, napi rutinjaidban, étkezésen, gondolkodásodon?

Igazából semmin nem változtattam, igyekeztem mindent ugyanúgy csinálni, mint előtte. Kivéve a sportot, amit sajnos a kemo miatt hanyagolnom kellett. Életemben kb. először nem focizhattam, ami nagyon hiányzott. Alig vártam, hogy hétvége legyen, amikor nem kapok kezelést és mehetek szórakozni a barátaimmal!

Van-e olyan személyes tapasztalatod, amit fontosnak tartasz megosztani a sorstársaiddal?

Ami nagyon fontos, hogy ki kell zárni azokat az embereket, akik csak sajnálattal tudnak megközelíteni, ők lehúzzák az embert akaratukon kívül. Fejben el kell dönteni, hogy meg akar gyógyulni az ember, és ez már több mint fél siker!

A megküzdés a gyógyulásért az egyik fontos szakasz, de a visszaszerzett egészséget meg kell tudni tartani. Van erre „életmód stratégiád”?

Ha már gyógyult, illetve tünetmentes az ember onnantól megtanulja, hogy a sebezhető és hogy egy perc az élet! Megtanultam sok mindent csak úgy elengedni, nem foglalkozni dolgokkal, persze még így is sok minden fel tudom magam bosszantani, ami felesleges. Miután túl lettem ezen az egész borzalmon az élet bőven kompenzált és megkaptam a legnagyobb ajándékot az életben, Kleót, az én kis Pipikémet, a kislányomat!

Alapítványunknak van egy 12 szirmú virága, melyik 3 az életterületek közül, amiket a legfontosabbnak tartasz az egészségmegőrzés szempontjából?

Fradistaként a 3 zöld szirmot – alvás, zene-ének- tánc, örömteli tevékenység – választom egyértelműen és ráadásaként hozzáteszem a pozitív gondolkodást, ami nagyon sok emberből hiányzik.

Befejezésként szeretném megköszönni Neked és páromnak, Szandikának, hogy összehoztátok ezt az interjút! Édesanyámnak, Lackónak, Marcikának és barátaimnak minden elismerésem, hogy végigcsinálták ezt velem! Siklósi Örs barátomnak ajánlom az interjút, aki nagyon hiányzik!

Vajda Márta

Sok mindenen túl vagyok, élvezem az életet

Interjú Mézes Zsuzsanna gyógyulástörténetéről

Erre az interjúra úgy került sor, hogy Zsuzsa felvette velünk a kapcsolatot, és arról érdeklődött az Életigenlők magazinhoz hogyan juthat hozzá. Akkor szóba elegyedtünk.

Kiderült azért tartja többek között érdekesnek a magazint, mert a gyógyulástörténetek szerinte is sokat adhatnak a gyógyulófélben lévő embereknek és a hozzátartozóiknak, barátaiknak. Elmesélte, amikor neki kellett átmennie a gyógyulási szakaszokon, a soktól a kezelési lépéseken át a tünetmentessé válásig milyen jó lett volna olvasni mások megpróbáltatásairól, tudni megküzdéseiket a nehezebb időszakokban, segítséget kapni a betegutakon való eligazodásban, illetve információkat kapni az orvosi kezeléseket mellé hiteles természetes gyógymódokról. Interjúbán elmondja történetét Mézes Zsuzsanna, aki 11 éves ráktúlélő.

Hogyan vetted észre a daganatot? Rendszeres önvizsgálatot végzel, és volt konkrét tünet – tapintás, fájdalom -, amit észrevettél, esetleg szűrésen vettél részt?

A történetem elég kacifántos, de érzésem szerint összefügg a későbbiekkel.

1985-ben a szülészetben, ahol dolgoztam, az édesanyja ott hagyott egy kislányt. Egyből beleszerettem, és



mint nevelőszülő, magunkhoz vettük a 3 gyermekem mellé. Három éves korában elvitte a vérszerinti apja. Azt hittem belehalok. Olyan volt, mint ha a saját gyermekem lett volna. Úgy kellett letépnem a nyakamból. 15 évig nem tudtam róla szinte semmit. Aztán egy "véletlen" folytán rátaláltam, onnantól tartottuk a kapcsolatot.

2011 februárjában született egy kislánya, akit nem tudott magához venni, így a pici is hozzánk került, az akkor már 5 gyerekes családjunkba. Igazi ajándék volt, de sajnos 5 hónapos korában bölcsőhalálban meghalt. A 13 éves lányom találta meg, aki rajongásig szerette. Rettenetesen megviselt bennünket. El sem tudtam rendesen gyászolni, mert a kislányomra kellett koncentrálnom.

2012 januárjában kiderült a férjemről, hogy valami komoly baj van a tüdejével. Elkezdődtek a kivizsgálások, mintavételek. Teljesen kikészültem. Miért ver bennünket az Isten, mikor mindig csak segítettünk másokon? Soha semmi rosszat nem tettünk! A férjem a világ legjobb embere volt.

Pár napra rá, fürdés közben észrevettem egy csomót a jobb mellemben. Mivel nőgyógyászaton dolgoz-

tam régebben, tanultam mellidiagnosztikát. Azonnal időpontot kértem a nőgyógyászhoz, aki azt mondta, csak mirigyves állományú a mellem, ne aggódjak. Azért márciusra kaptam UH és mammográfia beutalót. Azok eredménye ugyanez lett, miközben én éreztem, hogy ott valami más tapintok. A nőgyógyász jól le is teremtett, hogy mit képzeld.

Júliusban már nem bírtam tovább, egyre nagyobb-nak éreztem a csomót, és férjem tüdőgyógyász onkológus orvosát megkértem, hogy nézze meg a mellem. Azonnal vette a telefont. Másnap már mintát vettek belőle a Margit kórházban. Az eredmény nem volt biztos, csak az, hogy nem jó, így 3 hét után meg kellett ismételni.

Diagnózis: rák... emlékszel arra mit éreztél, amikor ezt kimondta az orvos?

A második mintavétel már egyértelmű volt. Úgy éreztem, megnyílik a Föld alattam. Ez nem történhet meg velünk! Férjemmel folyamatosan a pulmonológiára jártunk, neki is többször vettek mintát, kisebb műtétje volt, annyit tudtunk, hogy kb. 9 hónapja van hátra.

Mivel egészségügyben majd természetgyógyászként dolgoztam, nem pánikoltam az elején. Azt gondoltam, kiveszik a csomót, aztán meglátjuk.

Az eredménnyel felküldtek a sebészetre Dr. Imre professzor úrhoz. A leletet hosszan nézegette, majd megkérdezte, tudom-e, mi vár rám. Persze! - mondtam nyugodtan. Kiveszik a csomót, aztán kapok sugarat,

esetleg kemót. Nem! Leveszik a mellem. Muszáj. Aztán kemó, sugár, meg ami létezik, mert nagyon nagy a baj. Kitántorogtam a folyosóra. Ott várt a férjem, akinek papírforma szerint 3-4 hónapja volt hátra. Egy-más nyakába borulva sírtunk. 2 középiskolás gyermekre gondoltunk... mi lesz velük, velünk! Mi teljesen „összenőttünk”, mindent együtt csináltunk. Az, hogy egyikünk, vagy akár mindketten belehalhatunk, elképzelhetetlen volt.

Milyen lépések következtek a diagnózis után?

Nagyon gyorsan követték egymást az események. A professzor szabadságra ment, mi rettegtünk a holnaptól.

Műtöttek? Kaptál kemoterápiát, sugárkezelést?

2012. augusztus 22-én műtöttek. Levették a mellem, és mivel az őrszemnyirokcsomó is érintett volt, 24 nyirokcsomót is kivettek. Ebből 11 pozitív volt.

Mivel súlyosnak ítélték a helyzetet, kiírta az onkoteam a 12 kemót, 25 sugarat, és a közel 1 évig tartó biológiai terápiát.

Elkezdődött a kemó. Egyik héten én vittem a férjemet, másik héten ő vitt engem. Rettenetes érzés volt. Szinte önkívületben csináltam végig. Férjem akkor már nagyon rosszul volt. Sok mindenre nem is emlékszem. Robotüzemmódban voltam.

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

Igazából csak a férjemre koncentráltam. Neki adtam deutérium szegény vizet, Avemart, vitaminokat, próbáltam minőségi ételeket főzni, mert már nagyon sokat fogyott. Egymásban tartottuk a lelket. Én csak a kezelésekre jártam. Utólag visszagondolva olyan volt, mint ha nem vettem volna tudomásul, hogy én is beteg vagyok. Férjem 2013 júliusában elment... az utolsó előtti pillanatig otthon ápoltam, de a végső búcsúnál ott voltam mellette.

Legszívesebben vele mentem volna. De ott volt a két kamasz. Muszáj volt életben maradni. Elkezdtem alku-dozni az égiekkel, hogy csak 5 évet adjanak munkában töltve, hogy a legkisebb is leérettségizzen. És sikerült! Ma már 11 éves túlélő vagyok! Minden hónap, év ajándék számomra.

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

Természetesen a család, a közeli barátok tudták, a diagnózist, de a részleteket nem. A gyerekeimet nem akartam ezzel terhelni, így is nagyon meg voltak ijedve. Édesanyámat Édesapám halála nagyon megviselte, így



szinte semmit nem tudott a problémákról, bajokról. Mivel vállalkozók voltunk, anyagilag is nagyon nehéz helyzetbe kerültünk. Magamba fojtottam mindent. Szégyelltem a nehézségeket, kudarcként éltem meg az egész életemet. Úgy éreztem, mindenki fél tőlünk, nem tudtak a szemembe nézve beszélgetni, elmenekültek. Túl sok volt a problémánk. Sokan mondták, hogy ha segítség kell szólj... de én nem tudtam, nem akartam. Inkább 6 fokos konyhában főztem, 1 szobát fűtöttünk, mert nem volt pénz a gázra. 1 ember volt, aki kérés nélkül megállt a ház előtt, kezembe nyomott egy teli szatyrot, mindenféle jóval. Persze lehet, hogy csak én nem tudtam nyitni, megosztani a fájdalmamat, a nehézségeket.

Egyre többször halljuk, hogy spirituális fejlődésünkhöz is hozzájárul egy-egy komolyabb betegségből való gyógyulás, ha erre nyitottak vagyunk. Neked mit adott lelki értelemben a betegség?

Természetgyógyász lévén eleve úgy gondoltam, hogy a betegség kialakulásában is nagy szerepe volt a velünk történeteknek. A mell az anyaság szimbóluma. Nem véletlen, hogy Bogi halála után ott jelentkezett. A tüdő a szomorúság szerve. Férjem 26 éves fia fejést ugrott a Tiszába és négy végtagjára lebénult. Ott is adja magát a következtetés a tüdőrákkal kapcsolatban.

Meggyőződésem, hogy engem a gyerekeim tartottak itt, illetve az, hogy az agyamban nem volt más alternatíva, csak a gyógyulás.

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

A kitarásomat, a családom szeretetét, azt, hogy végig gondoltam, hogy nekem még mennyi teendőm van a világon. Nem adhattam fel.



Vajda Márta



Volt-e olyan felismerésed, amit megosztanál a most gyógyulókkal, jó tanácsként, amolyan tapasztalati szakértőként?

Úgy gondolom, minden eset más. A férjem is nagyon szeretett volna élni. Az ő betegsége erősebb volt. Én szerencsésebb voltam. De az, hogy az ember tíz körrömmel harcoljon, ne adja meg magát, nagyon fontos. Mindent, ami lehetséges, el kell követnünk a gyógyulás érdekében. Vállalva a nehéz terápiát, a szenvedést, mert csak így van esélyünk a gyógyulásra!

És igen... az élet szép! 62 évesen vettem egy lakóautót, azzal jártam -járom a világot. Most pedig, 11 év elteltével épp Spanyolországba készülök kiköltözni. Egyedül. 66 évesen. Mert minden, ami szép, jó volt az életemben, azt elviszem magammal, a gyermekeim kijönnek majd hozzám, én hazlátogatok. Nem megkeseredett ember vagyok, hanem épp ellenkezőleg! Élvezni fogom a tengerrel a napsütést, az új kalandokat a kicsi kutyámmal.

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

Nagyon nehéz ez a kérdés! Hiszen mindegyik fontos! Egyformán! Mégis, ha ki kell emelnem hármat, akkor az a pozitív gondolkodás, zene-énektánc, örömteli tevékenység. Nekem ezek segítettek legtöbbször. Az alkotó tevékenység sokkal fontosabb lett számomra. Szívesen készítek szebbnél-szebb tortákat, rajzolok, festek. Felkeléstől lefekvésig szól a zene mellettem.

Mi az életigenlése, Zsuzsa?

Az ember komoly feladattal születik a Földre. Bármilyen nehéz feladatokat adott a sors, végig kell csinálnunk, meg kell keresnünk a szépet, az építőt. Jelszavam a SOHA NE ADD FEL!

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

Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot!

II. Országos konferencia - képes összegzés

Második alkalommal került megrendezésre a Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot! országos akkreditált konferencia A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány szervezésében. Az Országos Onkológiai Intézetben 2023. október 27-én megtartott konferencia rámutatott, hogy a szektorok együttműködésével, jó kommunikációval hatékonyan valósulhat meg a 2030-ig meghirdetett Nemzeti Rákellenes Program.

Mik az egészségmegőrzés eszközei a 21. században? Mi az egyes szektorok szereplőinek feladata, lehetősége a Nemzeti Rákellenes Program hatékony megvalósításában? Hogyan lehetséges az embert teljes egészében, azaz holisztikusan vizsgálva gyógyítani? A komplementer medicina hiteles, hatékony ágazatai hogyan emelhetők be a hazai evidence based medicina (EBM) gyógyászati protokoll szabályai közé? - ezeket a kérdésköröket járta körül a konferencia, amelynek keretében az előadók felváltották az együttműködések lehetőségeit.



a szűréseken való részvétel népszerűsítése. A konferencia ezek fontosságát emeli ki többféle megközelítésben.”

Dr. Takács Péter egészségügyi államtitkár, fővédnök az írásos köszöntőjében hangsúlyozta: „Mindenki felelős a saját egészségéért. A szemléletváltás, a szokásrendszerek megváltoztatása, az egészséges életmód kialakítása nem könnyű dolog. Ezért koncentrálni a konferencia a társadalom négy olyan szereplőjére, akiknek kulcsszerepe lehet a változás elősegítésében: a jó kormányzásra, a megfelelő orvosi, szakmai háttérre, a civil szervezetekre és a médiára. Közösen képesek vagyunk felépíteni egy egészségesebb társadalmat.”

Prof. Dr. Polgár Csaba az OOI főigazgatója, a konferencia védnöke kiemelte: „Az onkológiai ellátórendszer fejlesztése ellenére a daganatos betegségek okozta halálozás csökkentése olyan feladat, ami túlmutat az egészségügyi ellátórendszer hatókörén. Összefogással és széles kormányzati támogatással bírközhatunk meg az elkövetkező évtizedekben világszerte növekvő rákterherrel.”

Prof. Dr. Kiss István daganatkutató orvos, A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány kuratóriumi elnöke köszöntőjében elmondta: „Ma már nélkülözhetetlen, hogy egyre többen felismerjék, milyen fontos a betegségek, különösen a rákbetegség megelőzésének ismerete,

A konferencia szaktekintély előadói 4 szektor - kormányzat, szakma-oktatás, civil-társadalmi szervezetek és a média - képviselőiben 21 előadásban mutatták be, milyen eszközök és milyen együttműködések állnak rendelkezésre, hogy a Nemzeti Rákellenes Program hatékonyan megvalósulhasson. A pillérek egy-egy szektor szerepét, és az adott szektor szereplői között létrehozható együttműködési lehetőségeket mutatták be. Előadókkal együtt 120 fős hallgatóság vett részt a konferencián, köztük kórház főigazgatók, intézményvezetők, orvosok, természetgyógyász-orvosok, egészségügyi szakdolgozók, önkormányzatok és Egészségfejlesztési Irodák munkatársai, rákellenes egészségmegőrzésben tevékenykedő civil szervezetek képviselői, daganatos betegklubok vezetői és tagjai, média képviselői.

A konferencia hallgatósága, partnerei számára eseményt szájüregi és bőrrákszűrés, általános állapotfelmé-

rés kísérte, amelyet A rák ellen... Alapítvány meghívására az Országos Kórházi Főigazgatóság támogatásával a Dél-pesti Centrumkórház szűrő teamje bonyolított le.

Az idei konferencia újdonságaként az orvosok és egészségügyi szakdolgozók, természetgyógyászok akkreditációs pontokkal is gyarapíthatták előírt keretüket. Orvos előadók számára 6 pontot, orvos résztvevőknek 12 pontot írt jóvá a lejelentést követően az Oftex. Az egészségügyi szakdolgozók 8 kredit pontot kaptak.

Jelen volt a konferencián **Dr. Gelléri Ágnes** pszichológus, aki jóvoltából a konferenciahallgatóság ajándékba kapta a frissen kiadott „Szeretet-bibliában lapozgatók” című verseskötetet. Találkozhattak a hallgatók az Életigenlők magazin őszi számában megjelent két gyógyulástörténet interjúalanyával. Jelen volt **Hargitai Márta** mellrák-túlélő, aki a Mell-véd Közösséget is képviselte a rendezvényen, és hasznos bemutatót is tartott a mell önvizsgálat iránt érdeklődőknek. Elfogadta a meghívást **Németh Richárd**, aki autizmusból vált tünetmentessé, és gyógypedagógiai asszisztensként segít sorstársainak.

A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány közhasznú munkáját és a konferencia megrendezését támogatta 2023. évben is a Miniszterelnökség.

A konferenciát szolgáltatásokkal, termékekkel támogatták: Országos Onkológiai Intézet, Országos Kórházi Főigazgatóság (OKFÖ), Dél-pesti Centrumkórház Országos Hematológiai és Infektológiai Intézet, Béres Alapítvány, Y-Food Kft., Mandala Életfa Kft., Garenal Powder Plus, Dr. Patkós József.

Minden partnerünknek, és a helyszínen segítő önkéntesek - Aradi Mária, Sudárné Balázs Katalin, Karai Virág - munkáját ezúton is tisztelettel megköszönjük a támogatást és az együttműködést!

Alábbiakban az előadások rövid összefoglalóját tesszük közzé.

Csieklinszki Zsanett, Prof. Dr. Kiss István, Dr. Baticz Orsolya, Vajda Márta, Dr. Surján Orsolya



Prof. Dr. Kiss István, Vajda Márta, Prof. Dr. Polgár Csaba

1. PILLÉR ELŐADÁSAI – JÓ KORMÁNYZÁS TÉMÁBAN 4 ELŐADÓ FOGADTA EL A FELKÉRÉST

Egészségtudatosság, betegségmegelőzés hangsúlyai az egészségügyi átalakítás tükrében címmel **Dr. Baticz Orsolya** főosztályvezető, Népegészségügyi Főosztály, Belügyminisztérium képviseletében tartott előadást, amiben elmondta: A népbetegségek jelentős része azonban megfelelő életmóddal megelőzhető és/vagy befolyásolható. Ehhez elengedhetetlen a lakosság körében az „egészség, mint érték” szemlélet kialakítása, melyhez az alapvető népegészségügyi szolgáltatások megerősítése is szükséges. Magyarország Kormánya elkötelezett a lakosság egészségben töltött éveinek növelése iránt. Ennek érdekében a lakosság egészségét meghatározó egyéni, társadalmi és környezeti tényezők fejlesztéséhez kapcsolódóan az állam által biztosított alapvető népegészségügyi szolgáltatások – egészségfejlesztés, egészségvédelem és betegségmegelőzés (prevenció) – komplex továbbfejlesztésén, és a szolgáltatások hozzáférhetőségének növelésén, valamint az azok fejlesztését támogató adat- és információmenedzsment, továbbá irányítási és szervezeti-működési folyamatok hatásosságának és hatékonyságának növelésén keresztül vezet az út.

A Magyar Nemzeti Rákellenes Program célkitűzései és eddigi eredményei címmel tartott előadást **Prof. Dr. Polgár Csaba** főigazgató, Országos Onkológiai Intézet képviseletében, elmondta: Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlására az Országos Onkológiai Intézet (OOI) 1993-ban, Európában az első között dolgozta ki a Magyar Nemzeti Rákellenes Programot (MNREP), aminek legutolsó kiadása 2018 júliusában készült el. 2018 novemberében a 6 népegészségügyi prog-

ram egyikeként a Kormány is elfogadta a programot, melynek fő célkitűzése a daganatos halálozás 10%-os csökkentése 2030-ig. Az OECD által kiadott legfrissebb országjelentés alapján megállapítható az a kedvező tendencia, hogy a folyamatosan emelkedő új daganatos megbetegedés ellenére Magyarországon a daganatos halálozás 2011 és 2019 között a férfiaknál 11%-kal, míg a nőknél 6%-kal csökkent. Az emelkedő gyakoriság és a jobb túlélési eredmények összességében azt eredményezték, hogy az elmúlt 20 évben Magyarországon stagnál a daganatos halálozás, de továbbra is évente 32-33 ezer honfitársunkat veszítjük el daganat miatt. A magyar onkológiai ellátórendszer kiemelt fejlesztése ellenére a daganatos betegségek okozta halálozás csökkentése olyan kiemelt feladat marad a közeljövőben is, ami túlmutat az egészségügyi ellátórendszeren és az egészségügyi kormányzat hatókörén – csak összetársadalmi összefogással és széles kormányzati támogatással birkózhatunk meg az elkövetkező évtizedekben világszerte növekvő „rákteherrel”.

Két előadást tartott **Dr. Surján Orsolya** helyettes országos tisztifőorvos a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ képviselőjében **Egészségpolitikai eszközök, prioritások, fejlesztések illetve Új dimenziók a lakossági kommunikációban** címmel.

Elmondta: 2023. augusztus 1-jével megalakult a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ. Létrejöttével egy egységes, erős és hatékony egészségügyi hatósági szerv jött létre azoknak az értékeknek a megtartásával és megerősítésével, amelyekkel tovább segítjük a prevenciót és a betegbiztonságot. Hangsúlyozta, hogy a betegségek kezelésére összpontosító egészségügyi ellátás mellett a betegségek megelőzésére és az egészségfejlesztésre sokkal nagyobb fókusz kell irányítani, ezért azokat az egészségügyi szolgálta-

Mell-Véd Közösség bemutatója



„Több Mint Méz” bemutató és kóstolás

tásokat kell a jövőben a középpontba helyezni, amelyek a legnagyobb társadalmi terhet okozó betegségek, kockázati tényezők kezelésére és az egyenlőtlenségek csökkentésére irányulnak. A változások az egészségügy számos területén szükségesek és ezek érintik az intézményrendszert is.

Az előadás második részében ismertette az Egészségvonal célkitűzéseit: „Egy olyan komplex szolgáltatást indított az NNGYK, amely egy 0-24 órában elérhető Contact Centerből, az egészségvonal.gov.hu portálból, valamint chatbot szolgáltatásból épül fel. Általános tájékoztatást nyújt az egészségügyi ellátórendszerrel, oltásokkal, szűrővizsgálatokkal, egyes egészségügyi speciális ellátásokkal kapcsolatos kérdésekben. Célja, hogy hitelesen, megbízhatóan tájékoztassa az állampolgárokat, és segítse eligazodásukat az egészségügyi ellátórendszerben. Célja továbbá, hogy az egészségügyi ellátórendszer ismeretének javításával optimálisabbá tegye a betegutakat, ezáltal az ellátórendszer működtetését. Fontos célkitűzése, hogy csökkentse a rendkívül leterhelt sürgősségi ellátást nyújtó szolgáltatók, a háziorvosi ügyelet, mentőszolgálat és sürgősségi osztályok betegforgalmát, valamint csökkentse a felesleges orvos-beteg találkozások számát. Továbbá, hogy elősegítse a népegészségügyi szolgáltatásokhoz, ismeretekhez való hozzáférést, ezáltal is támogatva a megelőzést és egészségfejlesztést.

Visszatekintés és jövőkép - szervezett méhnyakszűrés Magyarországon címmel **Csieklinszki Zsanett** főosztályvezető, Országos Kórházi Főigazgatóság képviselőjében tartott előadást. Elmondta: A szervezett méhnyakszűrés 2003-ban, éppen 20 éve került bevezetésre hazánkban. Az alacsony átszűrtség miatt a méhnyakrák miatt bekövetkezett halálozás még ma is fontos népegészségügyi probléma Magyarországon. Ennek oka a sejtvizsgálatra alapozott szervezett méhnyakszűrés tekintetében elmulasztott lehetőség és az, hogy a hagyományos citológiai szűrésnél szenzitívebb HPV szűrés még nem került bevezetésre hazánkban.

2021-ben az Egészségügyi Világszervezet célul tűzte ki a méhnyakrák eliminációját a XXI. században. Ehhez 2030-ra a 35-45 év közötti nők 70 %-a kell, hogy részt vegyen magas szenzitivitású HPV szűrővizsgálaton. Hazánk is kötelezettséget vállalt a méhnyakrák eliminálására, így a méhnyakszűrés stratégia-, és módszertanváltása, a HPV szűrés-, a folyadékalapú mintavétel bevezetése halaszthatatlanná vált.

2. PILLÉR ELŐADÁSAI – SZAKMA-OKTATÁS TÉMÁBAN 7 ELŐADÓ FOGADTA EL A MEGHÍVÁST

Egészségmegőrzés, egészségfejlesztés oktatása a graduális és a posztgraduális orvostudományban címmel **Prof. Dr. Kiss István** igazgató, Pécsi Tudományegyetem Orvosi Népegészségtani Intézet, A rák ellen... Alapítvány kuratóriumi elnöke elmondta: Általánosan ismert és elfogadott tény, hogy egy népesség egészségi állapotát a gyógyító egészségügy csak viszonylag kis mértékben befolyásolja, és sokkal fontosabbak például az életmódi-, szociális- vagy környezeti tényezők. Fontos tehát, hogy a leendő orvosok minél többet tanulhassanak a betegségek megelőzéséről, illetve arról, hogy miként segíthetnek az embereknek életmódjuk megváltoztatásában. Az utóbbi években a betegségek megelőzése fontossága egyre hangsúlyosabb szerepet kap a gyógyító ellátás mellett, az életmódi tényezők szerepe mind a terápiában, mind a prevencióban egyre inkább előtérbe kerül. Ehhez alkalmazkodnia kell az orvostudományban is, illetve a már végzett kollégáknak is lehetőséget kell biztosítani prevenció ismereteik szinten tartására, bővítésére, valamint kifejezetten prevenció-orientált képzéseket is biztosítani kell.

A komplementer gyógymódok preventív aspektusa a posztgraduális egyetemi képzésekben címmel **Prof. Dr. habil. Hegyi Gabriella** Pécsi Tudományegyetem ETK Konfuciusz Intézet stratégiai vezetője, A rák ellen... Alapítvány kurátora tartott előadásában elmondta: Az integratív medicina nem alternatívája, hanem alkalmazandó segítője az onkológiai-, és általában az egészségügyben alkalmazott Evidence Based Medicine-nek (EBM). Ehhez azonban megfelelő oktatásra, egyetemi háttérre, támogatásra van szükség a tiltás helyett. Ezt a hiányt igyekszik pótolni a Pécsi Tudományegyetem ETK Tanszéke, amely a 11/97 NM rendeletnek megfelelően képez orvosokat és egészségügyi dolgozókat ezen integrációra. Az intézet kutatásokban is igyekszik jelen lenni három témában PhD képzéssel. Ezek egyik példája az oncothermiával kapcsolatos kutatások és alkalmazások 25 évvel ezelőtti elkezdése.



Nutrilite bemutató és kóstolás

Megelőzhető-e a daganatos betegségek? címmel **Dr. med. habil. Lövey József** jövőbeli elnök, Magyar Onkológusok Társasága képviselőjében tartott előadásában ismertette: A megelőzés a rák elleni védekezés leghatékonyabb és legköltséghatékonyabb hosszú távú stratégiája. Tízből körülbelül négy rákos megbetegedés megelőzhető. A dohányzás a rákos megbetegedések leginkább megelőzhető oka. A dohányzás után az alkohol az egyik vezető kockázati tényezője a korai halálozásnak. Az előbbieknél a túlsúly, a fizikai aktivitás hiánya és az egészségtelen táplálkozás (kevés rost, feldolgozott húsok) jelentős mértékben hozzájárulnak Európában a rákos megbetegedésekhez. A környezetből származó fizikai (pl. UV sugárzás) és biológiai (pl. HPV vírus) tényezők káros hatásának kiiktatása is rendkívül fontos. Egyre aktívabb kutatási terület az egyéni hajlam és egyéni kockázat megállapítása is, az ismert örökítő daganatokon túl. Az egészséggel kapcsolatos életmód és a káros környezeti tényezők csökkentésével, a daganatok megelőzése messze túlmutat az egészségügyi ellátáson, a társadalom minden szereplőjét érinti, a teljes társadalom közreműködését igényli.

Prof. Dr. Kiss István, Prof. Dr. Rurik Imre, Vajda Márta, Prof. Dr. habil. Hegyi Gabriella, Dr. med. habil. Lövey József, Erdélyi Alíz, Dr. Babai László



Háziorvosok szerepe a daganatok elsődleges megelőzésében és szűrésében címmel tartott előadást Prof. Dr. Rurik Imre Semmelweis Egyetem, Családorvosi Tanszék képviselője, elmondta: A háziorvosoknak fontos feladata lehetne a primer prevencióra való lakossági oktatás, különösen a fiatalabb életkorban, kiemelten a gyermek-háziorvosok körében. Bár ehhez rendelkeznek megfelelő képzettséggel, a napi munka során, nagyfokú leterheltségük miatt, ennek csak részben tudnak eleget tenni. Szerepük van minden daganatra gyanús esetben a megfelelő vizsgálatra utalásban. Korábban a rendszeres lakossági tüdőszűrések szolgálták a tüődaganatok –sajnos nem mindig– időbeni felismerését. Jelenleg országos szinten csak az emlőrák-szűrés működik megfelelően, a méhnyak-szűrés helyzete nagyban javítható lenne megfelelő adatáramlással, fejlettebb informatikával és nemrégiben megkezdődött a vastagbél tumorok szervezett szűrése is. A praxisközösségek – megfelelő szakemberek bevonása mellett – nagy lehetőséget tartogathatnak mind a primér, mind a szekunder prevencióban.

Az életmódorvoslás szerepe a rákellenes életforma megismertetésében, szerettetésében címmel tartott előadást Dr. Babai László életmód-orvos, Magyar Életmód Orvostani Társaság Egyesület elnöke, aki előadásában ismertette: Világviszonylatban a daganatos halálozás közel fele megelőzhető lenne életmódbeli és környezeti változtatásokkal. A daganatos halálozáshoz vezető életmódbeli tényezőket tekintve a dohányzás, az alkohol, a nem megfelelő táplálkozás és a magas BMI mellett egyre nagyobb hangsúlyt kap az alacsony fizikai aktivitási szint is. Az életmódtényezőknek a daganatok kialakulásának megelőzése mellett jelentős szerep jut a daganatos betegek mortalitásának, a daganat

ZinZino bemutató és kóstolás



Beszélgetés és kapcsolatépítés

kiújulásának csökkentésében is. Az életmódtényezők – köztük a rendszeres fizikai aktivitás, az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozás, mentális egészség – kedvező hatásait többek között az immunrendszer, az endokrinrendszer befolyásolásával, a daganat növekedésének lassításával érik el.

Az életmódtényezők kiemelt mortalitás- és morbiditáscsökkentő hatásukkal az életmódorvoslás keretében a figyelem középpontjába kell, hogy kerüljenek mind a gyógyító-megelőző egészségügyi ellátás, mind pedig a társadalom mindennapi élete során.

Hol tart ma a hazai integratív gyógyászat? Teendők az orvosok és természetgyógyászok közelítésében címmel Dr. Radnai Andrea orvos, a Magyar Integratív Medicina Szövetség alelnöke tartott előadást, ismertette: Mik a kezdeményezések és a gyakorlatok az integratív gyógyászat területén Magyarországon és Európában. Ismertette az integratív orvoslás definícióját: az egészség és a jóllét bizonyítékokon alapuló megközelítése, amely a konvencionális orvoslást, az életmódot és a tradicionális-komplementer medicinát egyesíti: az egész ember kezelésére helyezi a hangsúlyt az ellenállóképeség és az egyensúly helyreállítása érdekében. Az integratív egészségügy célja a konvencionális és tradicionális-komplementer szolgáltatók és intézmények által nyújtott ellátások összehangolása, annak érdekében, hogy megvalósuljon a teljes ember – test, lélek és szellem – gyógyítása. A nemzetközi kutatások, beszámolók alapján a közös nyelv, közös tudásbázis kialakítása, közösen meghatározott kompetenciák, irányelvek, jól definiált betegutak segíthetik elő az integratív egészségügy megvalósulását.

Hogyan segít a dietetikus a megelőzésben? címmel Erdélyi Aliz MSc főtitkár, Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége képviselője tartott előadást, elmondta: A dietetikus a táplálkozástudományt egészséges és beteg egyének gyógyítása és egészségnevelése céljából alkalmazza. A nem megfelelő táplálkozás, illet-

ve életmód az életminőség romlásán túl növeli számos krónikus-és anyagcsere betegség, mint például a 2-es típusú cukorbetegség, a szívkoszorúér-, a magasvérnyomás-betegség, a stroke, egyes daganatos betegségek kialakulásának kockázatát. Rengeteg táplálkozási irányzat létezik, és sok egymásnak szögesen ellentmondó javaslatot olvashatunk az egészségesnek vélt táplálkozásról, de ugyanez elmondható az online térben, illetve kiadványokban, melyeknek témája az egyes betegségekhez tartozó „diéta”. A rosszul értelmezett „helyes” táplálkozással inkább károkat lehet okozni, mint eredményeket. A megelőzés egyik fontos pillére az egészséges táplálkozás. Az alapellátásba, Egészségfejlesztési Irodákba bevont dietetikusok az életmódváltást, a táplálkozással összefüggő kockázatok felmérését és csökkentését célzó szolgáltatások elérhetőségének szélesítésével, szakmailag eredményesen tudnának bekapcsolódni a megelőzést előtérbe helyező szemlélet megerősítésébe.

3. PILLÉR ELŐADÁSAI – CIVIL-TÁRSADALMI KÖRNYEZET TÉMAKÖRBE 5 ELŐADÁS HANGZOTT EL

Tudományos kutatások A rák ellen... Alapítvány által szervezett szűréseken – együttműködés a Semmelweis Egyetem Fogorvostudományi Karával címmel Dr. Mensch Károly fogorvos, Semmelweis Egyetem adjunktusa tartott előadást, ismertette: Magyarországon az évente újonnan diagnosztizált szájüregi daganatos betegek, illetve a betegségben meghaltak számát tekintve egyaránt az első helyen állunk Európában, a világon a 3-4. hely a miénk. Hazánkban mintegy kétszer annyian halnak meg szájüregi daganatok következményen, mint közlekedési balesetben. Tanszékük oktatja magyar, angol és német nyelven az Orális Diagnosztika Tantárgyat, mely a szájüregi elváltozások, köztük a szájüregi rákmegelőző állapotok és daganatok korai felismerését felleleli. A képzés elméleti és gyakorlati formában valósul meg. Harmadik éve hirdetik meg a Szájüregi rákszűrés című szabadon választható tantárgyat, melynek gyakorlati része A rák ellen... Alapítvány által szervezett szűrőbuszos szűréseken valósult meg. Elmondta a szűrőprogramok iránt igen nagy érdeklődést mutatnak a hallgatók. A Tanszék szakorvosai és rezidens orvosai és hallgatói mintegy húsz szűrőprogramon vettek részt, ami háromezer feletti szájüregi szűrést jelent. A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány és a Semmelweis Egyetem Fogorvostudományi Kar Orális Diagnosztika Tanszék között hivatalos együttműködés 2019-ben jött létre. Közös munka alapjául szolgál több TDK-hallgató munkájának, szakdolgozatának elkészítésében, idén a gyakorlati tapasztalat PhD munkába is integrálódott.



HPV-tudatosság fontos! Felvilágosító programok a fiatalok körében címmel Tóth Icó elnök, Mályvavirág Alapítvány képviselője tartott előadást, elmondta: A HPV egy kiemelt téma manapság, hiszen fontos tudatosítani az emberekben, hogy van lehetőségünk megelőzni a vírus által okozott elváltozásokat és rákokat. Habár a HPV elleni védőoltás felnőttkorban is beadható, mégis akkor a leghatékonyabb, ha a szexuális élet megkezdése előtt kapják meg a fiatalok.

A hetedik osztályban, fiúknak és lányoknak egyaránt, a nemzeti immunizációs program keretében ingyenes, választható oltás kommunikációja nagyon fontos a megfelelő átoltottság eléréséhez. A Mályvavirág Alapítvány célcsoportjához tartoznak a hatodik-és hetedik osztályos tanulók, valamint szüleik. A fiatalok és a felnőttek. Nekik külön, más-más csatornákon, más eszközökkel kommunikálunk, bevonva őket projektjeink tervezésébe is. A HPV elleni védőoltás beadatásának „közös döntésnek” kell lennie. Az egészségértést támogatjuk programjainkkal, kampányainkkal.



Sóhaj után mosoly, avagy mit nyújt a Katolikus Szeretetszolgálat bakonyszücsi Lelki Rehabilitációs Otthona? címmel Forsthoffer Erzsébet intézményvezető, Lelki-Rehabilitációs Otthon, Bakonyszücs képviselőjében tartott előadást, ismertette: A Bakonyszücsön található intézmény folyamatosan segít a kérdések megválaszolásában, mivel tevékenysége egyedülálló, speciális, komplex. Bemutatta, hogy az intézmény hogyan képes hozzájárulni a Nemzeti Rákellenes Terv célkitűzéséhez és annak megvalósításához, milyen lehetőséget kínál az érintettek számára, valamint a szakemberekkel való együttműködésre. Említésre kerültek azok a katolikus értékek, amelyek elengedhetetlenül szolgálják a megbetegedett ember életminőségének javítását, meggyengült vagy elvesztett szerepeinek visszanyerését, az önségítés folyamatát és annak megerősítését.

Elmondta: innovatív módon szemlélik a betegség pozitív hozadékát, amellyel bizonyítható, hogy a betegség által nemcsak veszteség sújtja az érintetteket. Válaszlehetőségeket kínálnak a „Megbetegedtem, mit tehetek magamért?” kérdésre és olyan kapaszkodókat nyújtanak, amik a test és lélek egységének helyreállítását segíthetik.

Mi célból alakult a Magyar Páciens Kamara? címmel tartott előadást Oriold Károly elnök, Magyar Páciens Kamara képviselőjében, ismertette: Az egyesület célja egy humánus, az emberi méltóságot jobban tisztelő egészségügy elérése, aminek eszköze egyrészt az általános, tudományos alapú páciens elégedettségi kérdőív bevezetése és a rendszer ezen tapasztalatok szerinti megváltoztatása, az orvosok és nővérek meggyőzése. Felvázolta, hogy a 9 betegjog mellé még négy fontos



A konferencia előadásai letölthetők a konferencia weboldaláról
<http://rakelleneskonferencia.hu/program2023>

A konferencia hangulatát bemutató videófilm is készült, megtekinthető a konferencia weboldalán, valamint az Életigenlők magazin YouTube csatornáján és A rák ellen... Alapítvány közösségi média felületén.

betegjog - páciensek idejének tiszteletben tartása, prevencióhoz, szűréshez való jog, innovatív gyógymódokhoz való jog, a fájdalommentes kezeléshez való jog - bevonása és azok érvényesítése szükséges. Ismertette az érdekvédelmi munka lényegét, és azt is elmondta hogyan és kinek kell ezt végeznie.

Hol lehet szerepe a mediációnak az együttműködő orvos-páciens kommunikációban? címmel Dr. Gulyás Kálmán jogász, Országos Mediációs Egyesület képviselőjében tartott előadásában a mediáció konfliktusok kezelésében betöltött szerepét, fontosságát és módszereit mutatta be. Példákon keresztül bemutatta, hogy a mediáció az egyik leghatékonyabb eszköz a viták békés megoldására, amely során egy közvetítő segít a feleknek párbeszédet kialakítani és megoldást találni problémáikra. Az előadás során bemutatta a mediáció alapelveit, technikáit és a közvetítő szerepét a konfliktusmegoldás folyamatában. Emellett beszélt a mediáció alkalmazási területeiről, előnyeiről és kihívásairól is. Az előadás célja volt, hogy meggyőzze a jelenlévőket a mediáció előnyeiről és ösztönözze őket arra, hogy használják, vegyék igénybe a konfliktusaik megelőzésében és rendezésében ezt a hatékony és békés módszert. Beszélt a 2000. évi CXVI. törvényről az egészségügyi közvetítő eljárásról.

4. PILLÉR ELŐADÁSAI – MÉDIA ÉS A KÖZÉLET TÉMAKÖRBE 4 ELŐADÁS HANGZOTT EL

Influenzerek, önkéntesek, aktivisták szerepe a rákellenes életmód terjesztésében, együttműködések keresése címmel Oroszvári Dóra a Mellrák-inфо Egyesület aktivista munkatársa ismertette az influenzaszer marketing és az egészségügy kapcsolódását, és bemutatta, hogy hogyan lett Halom Borbála a saját érintettsége kapcsán influenzaszer és később hogyan

tudott a Mellrákinfo Egyesület egy olyan betegszervezetté nőni, ami évről-évre egyre több mellrákkal érintett nő betegútját könnyíti meg. Elmondta: az influenzaszer marketing az egyik leggyorsabban növekvő online marketing csatorna, melynek értéke felbecsülhetetlen, és jelenleg az egészségügyben még jelentősen kihasználatlan. Körül járta kik az influenzaszerek és milyen szinten tudnak az egészségügyben is hasznos szerepet vállalni, mik az „egészségügyi influenzaszerek” legfontosabb kritériumai, és kiből lehet jó egészségügyi influenzaszer. Beszélt arról, hogy miben rejlik az influenzaszerek értéke az egészségügy különböző szereplői számára és hogyan tudnak a betegszervezetek jó influenzaszerekké és véleményvezéreké válni a páciensek felé, valamint hogyan tudnak a betegszervezetek más influenzaszerekkel együttműködni a saját társadalmi bázisépítésükben és kik lehetnek ebben segítségükre.

Rákgyógyítás Magazin és Rákgyógyítás.hu – országos betegedukáció a MKOT partnerségével címmel Dr. Végh Éva onkológus, szakorvosi lektor tartott előadást, elmondta: A Rákgyógyítás.hu internetes portál 2006-ban, a nyomtatott Rákgyógyítás Magazin 2008-ban azért indult el, hogy legyen a hazai dagantos betegek és érintett családok széles köre számára egy olyan online és nyomtatott felület, ami kizárólag orvosszakmailag megbízható információkat tartalmaz, emellett független a marketing szempontoktól. A Rákgyógyítás.hu portálon és az országos terjesztésű Rákgyógyítás Magazinban nincsenek termékhirdetések, ez kategóriájában máig egyedülálló Magyarországon. A honlapot minden hónapban mintegy 75 ezer olvasó használja információszerzésre. A negyedéven-



Szájüregi- és bőrrákszűrés, általános állapotfelmérés a konferencia résztvevői részére

ként 15 ezer példányban megjelenő újság minden lapszáma 30-40 ezer olvasó kezébe kerül az onkológiákon és a betegszervezetek révén. A Rákgyógyítás.hu és a Rákgyógyítás Magazin a Magyar Klinikai Onkológiai Társasággal partnerségben jelenik meg, kiadója a Daganatos Betegek Gyógyításáért és Rehabilitációjáért Alapítvány, alapító-kiadója prof. dr. Bodoky György, főszerkesztője B. Papp László. A lapszámok szerkesztésében arra törekcsenek, hogy mindegyik kiadásban találjanak az olvasók a hétköznapok során hasznosítható praktikus információt, illetve a példaadó betegek történeteinek keresztül a mindennapok megélését segítő reményt is.

YAMAMOTO INTÉZET

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

VNTV – a „másként gondolkodók” legismertebb csatornája, szerepe az ismeretterjesztésben című Horányi Ágnes szerkesztő tartott előadást, elmondta: Az információ a mindenkori táplálkozási lánc része. Ráadásul rendkívül fontos eleme, mert alapjaiban határozza meg a gondolkodást, ami aztán egészség, vagy betegség gyanánt megnyilvánul mind az egyén, mind pedig az egész társadalom, sőt, a civilizáció és még tovább merészkedve, az egész ökoszisztéma állapotában.

Ha tehát úgy tekintünk az információra, mint táplálékra, akkor könnyen megérthetjük a jelentőségét, és azt, hogy mennyire nagy felelősséggel kell eldöntenünk, hogy mérgeket veszünk magunkhoz, vagy pedig építő, tápláló, előre vivő dolgokat fogyasztunk. Médiaként, embertömegek tájékoztatójaként pedig különösen, mint gyermekeit tápláló édesanya, komolyan kell vennünk, hogy mivel tápláljuk, vagy mérgezzük gyermekeinket! Ma a fogyasztói társadalmak elképesztő méreteket öltő terméke az információs tartalom – digitális és egyéb formáiként egyaránt – fogyasztása lett. A médiumok szerepe ennek megfelelően az egekbe szökött. A közmédia, mint az emberek első számú irányítási eszköze fennállása óta semmit nem akar fejlődni, ellentétben az emberrel, aki elkezdte túlszárnyalni ezt a szintet. Végül összegezte mik a jelen korunk médiában rejülő legnagyobb veszélyei, amely a modern technológia eszközparkján keresztül visszabújtja az embereket az öntudatlan, állapot megközelítő, nem gondolkodó, ösztönlény szintjére, vagy azt a lehetőséget, ami akár az egész emberiséget tovább emelheti Isteni magasságokba.

CANOSSA – a gyógyulás útja c. könyv ősbemutató címmel Kulcsár Attila Ferenc ráktúlélő, könyvszerző mutatta be súlyos daganatos betegségéből való meggyógyulásáról írt könyvét, valamint zeneművét.

A prezentációban elmondta, hogy a betegségét először félrediagnosztizálták, melynek következtében sípcsontját kétszer is operálták, majd a kórházban elkapott MRSA fertőzés miatt lábát többször is amputálni akarták. 2007-ben non-Hodgkin és Hodgkin limfómát állapítottak meg nála, szakszerű kezelése az Országos Onkológiai Intézetben 2007 februárjában kezdődött meg, ekkorra már a limfóma felkapaszkodott veséjére és látóidegeire is. Kemoterápiás-, majd sugárkezelést kapott, ez utóbbi ugyan megnyitotta a látási funkciók visszanyerésének lehetőségét, azonban az ekkora eredeti súlyának, több mint felét elveszített, legyengült páciens összeomlott. Nyolc-tíznaposra tehető az az időszak, amikor léthatáron vegetált. Majd egy tudományos eszközzel nehezen megmagyarázható fordulatot követően visszazökkent és lassan, de biztosan elindult a gyógyulás lassú, küzdelmes útján.

Mindezen élményanyag és az eseményekre kiható előzmények ihlették a szerzőt először blog írására, majd 2013-ban komponálásra. A magánkiadásban 2021-ben megjelent Canossa CD és a blogon alapuló könyv már kapható. A konferenciát záró szerzői prezentáció során mindkét nagyszabású műbe bepillantást nyerhettek a konferencia legvégéig ottmaradt hallgatók.

(Szerk)



Vajda Márta búcsúzóul elmondta, hogy a III. Országos Konferencia tervezett időpontja 2024. október 18-19.

A „Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot!” konferencia szatelit programja

PANELBESZÉLGETÉSEK gyógyultakkal

2024. március 23. 10-17 óra

Yamamoto Intézet, Budapest, Fő u. 50/a.

BEHARANGOZÓ

ERŐT ADÓ SIKER- TÖRTÉNETEK RÁKTÚLÉLŐKKEL ÉS SZAKEMBEREKSEL

4 esettanulmány kerül moderált panelbeszélgetésekben ismertetésre.

Daganatos betegségéből gyógyultakat hívunk meg, akiknek a hagyományos orvosi gyógymódok mellett az orvosok által elismert kiegészítő terápia is szerepelt a gyógyulásában.

(A szekció programjának összeállítása folyamatban van)



Szervező:

Akupunktúra Rehabilitáció Alapítvány

Együttműködő partnerek:

A rák ellen, az emberért, a holnapért Társadalmi Alapítvány és a Magyar Integratív Medicina Szövetség (MIMSZ)

Program:

10:00–11:30 Gyógyulás a képzelet erejével

Szekcióvezető: Dr. Prezenszki Zsuzsanna pszichiáter, pszicho-onkológus, Simonton-terapeuta

11:30–13:00 A diéták szerepe a gyógyulásban

Szekcióvezető: Erdélyi Aliz dietetikus, Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége főtitkára

13:00–14:00 EBÉDSZÜNET

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: később kerül felkérésre

Támogatók:



Könnyek helyett... szűrések!

2023 ősszel 6 helyszínen szerveztünk szűrést

A rák ellen, az emberért,
a holnapért! Társadalmi Alapítvány
Könnyek helyett... szűrések!
2023. évi őszi programsorozata
6 helyszínen került megrendezésre
szeptember 9. – október 27. között.

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

Köszönjük az együttműködést a szűrőbusz biztosításáért az Országos Kórházi Főigazgatóságnak! Köszönjük az Extra Béres Csepp támogatást a Béres Alapítványnak, a szemnyomásmérő diagnosztikai eszköz biztosítását a Nógrád Vármegyei Szent Lázár Kórház szemészetének, valamint a Szabolcs Optikának!

A korábbi szűrésektől eltérő volt a hat szűrésből négy. Két helyszínen - Budapest, Kispesten, valamint Budapest, Zugló - nem szűrőbusszal szerveztük meg a szűrést, hanem a meghívó partnerek igénye szerint kórházban. Két helyszínen nem a rák ellen... Alapítvány végezte a helyszíni szűrésirányítást, hanem a 2023. év második felétől az Országos Kórházi Főigazgatóság által bevezetett átszervezés szerint a területileg illetékes kórházak szűrő teamjei. Ilyen szűrés volt Gödöllőn 2023. október 7-én, valamint az Országos Onkológiai Intézetben megrendezett Tegyük szerethetővé a rákelenes életmódot! címmel 203. október 27-én megrendezett konferencia kísérőeseményeként, a hallgatóság számára szervezett szűrés.

A szűréseken az is újdonság volt, hogy TAJ-kártya, lakcím-kártya és személyi igazolvány is része volt az adminisztrációnak.

A résztvevőket minden helyszínen megajándékoztunk Béres Cseppel, Életigenlők magazinnal, hűtőmágnessel, InBody általános állapotfelméréssel, dietetikai és rákmegelőző tanácsadással.



EGER – 2023. SZEPTEMBER 9.

Egerben 120 fő vett részt, vizsgálatok száma összesen 255 volt, amiből a velünk szűrő orvosok 130 rákszűrést végeztek el és adminisztrálták is az ESZT felhőbe az EMMA informatikai rendszert használva.

Korosztályi megoszlás (év): 18-24 – 0%, 25-44 – 25%, 45-64 – 30%, és 65+ – 45% lakosság érdeklődött a szűrések, vizsgálatok iránt. Nemek aránya: 60% nő, 40% férfi.

Bórdaganat kiszűrés 2 volt (basalioma-gyanú), és 2 daganatmegelőző állapotot is diagnosztizált.

Szájüregi rák kiszűrés nem volt, jóindulatú elváltozásokat talált a fogorvos. (fibroma, néhány mechanikus irritáció, 2 db szájüregi gombás fertőzés, 1 db hemangioma-szerű elváltozás)

Szemnyomásmérés során a szemészeti szakasszisztens 20-25 közötti értéken mért magas szemnyomást, elmondása szerint a 35-40 éves korosztályban volt ez tapasztalható, elmondta mindenkinek, hogy fontos, hogy időben szakorvosi kezelést kapjanak, a glaukóma kifejlődése elkerülése érdekében.

Az általános állapotfelmérésnél 50 fő vett részt, inkább a középkorú és az idősebb korosztályból. Négy főnek nagyon magas - 20 fölötti - zsíri zsír értéket mért az egészséges életmód-tanácsadó, 18 főnek teljesen rendben voltak a belső szervei értékei.

Alexander-technika újra sikert aratott, a 35 vizsgálatból többeknek volt feszült idegrendszerből adódó, nagyon feszes izomzata, főleg a kar-váll zónában - mondta el az Alexander-technika tanár.

PUSZTASZABOLCS – 2023. SZEPTEMBER 23.



Pusztaszabolcsban „Fej-nyaki daganat kampányhét” utolsó napján szűrtünk, ahová egészségtudatos lakosság jött el.

63 sorszámot adtunk ki, a vizsgálatok száma összesen 138 volt. A velünk szűrő orvosok, 108 rákszűrést végeztek el és adminisztrálták is az EESZT-be a DPC Kórház informatikai rendszerét használva.

Korosztályi megoszlás (év): 18-24 – 0%, 25-44 – 35%, 45-64 40%, és 65+ - 25% lakosság érdeklődött a szűrések, vizsgálatok iránt.

Nemek aránya: 60% nők, 40% férfiak vettek részt, mintegy 8-10 gyerek

Bőrrák vizsgálat során rosszindulatú daganat kiszűrés és rákmegelőző állapot sem volt. 3 páciens esetében szabálytalan anyajegy (displasticus naevus) sebészeti eltávolítását javasolta az orvos. Pigmentált naevus esetében 6 alkalommal javasolt szövettani vizsgálat céljából sebészeti eltávolítást.

Szájüregi rákszűrés során daganatkiszűrés és rákmegelőző állapot sem volt, jóindulatú elváltozásokat talált a velünk szűrő fogorvos. (fibroma, hemangioma-szerű elváltozás)

Szemnyomásmérés során egy esetben mért extrém magas (egyik szem 28 másik szem 29) értéken szemnyomást a szakasszisztens.

Ismét sikert aratott az ALMAMATA játékos egészségfejlesztő programunk, 10-15 gyerek játszott és válaszolta meg helyesen a kérdéseket, alma volt a jutalom és egy ceruza. A velük várakozó felnőttek is szívesen bekapcsolódtak és együtt játszottak a gyerekekkel.

A szemnyomás-méréshez az eszközt a Szabolcsi Optika adta támogatásban. Köszönjük!

BUDAPEST, KISPEST – 2023. SZEPTEMBER 30.



Budapest, Kispesten az Akupunktúra Rehabilitáció Alapítvánnyal való együttműködés keretében valósítottuk meg a sikeres, gazdag programmal teli egészségnapot, amelynek a Yamamoto Intézet adott helyszínt. Egészségtudatos érdeklődők érkeztek az Egészségnapra.

77 sorszámot adtunk ki, 303 vizsgálatot végeztek el a felkért szakemberek.

66 fő vett részt szájüregi szűrésen, 77 fő jelent meg a bőrdaganat-szűrésen, 3 gyereket is megvizsgáltattak szülei. 65 főnek mért a szemészeti szakasszisztens szemnyomást 55 fő vett részt állapotfelmérésen 40 érdeklődő számára adott tudatos testhasználatra tanácsot az Alexander-technika tanár, 25 fő érdeklődött az Ayurveda-testtípuselemzés iránt.

BUDAPEST, KISPEST



BUDAPEST, KISPEST



Az egészségnapon velünk volt Hargitai Márta és önkéntes munkatársa a Mell-véd Közösség képviselőiben, mindketten önzetlen segítőként végeztek hasznos önvizsgálati bemutatókat.

Az ALMAMATA játékos egészségfejlesztő programunk is velünk volt, 2-3 gyerek játszott és válaszolt meg helyesen a kérdéseket, alma volt a jutalom.

Dr. Gelléri Ágnes pszichológus Szeretet-bibliámban lapozgatók címmel megjelent könyvének dedikálással egybekötött bemutatására került sor délután 14-15 óra között. A könyvről Prof. Dr. Hegyi Gabriella az Akupunktúra Rehabilitáció Alapítvány elnöke, a Yamamoto Intézet orvos-igazgatója és Vajda Márta A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány igazgatója beszélgettek a szerzővel.

Együttműködő partnerek voltak: Yamamoto Intézet, Akupunktúra Rehabilitáció Alapítvány, Budapest, Kispeszt Önkormányzata

A szemnyomás-méréshez az eszközt a Szabolcsi Optika biztosította, támogatásban. Köszönjük!

GÖDÖLLŐ – 2023. OKTÓBER 7.



Korosztályi megoszlás (év): 18-24 - 5%, 25-44 - 25%, 45-64 35%, és 65+ - 30%

Nemek aránya: 65% nő, 35% férfiak vettek részt, és 3 gyereket is elhozták szülei.

Bőrrákvizsgálat során 2 rosszindulatú daganatot (melanoma és basalioma) szűrt ki a bőrgyógyász, és emellett 5 rák megelőző állapot is talált (displastikus naevus - szabálytalan anyagjegy) amelyek sebészeti eltávolítását javasolta. További 1-2 érdeklődőnek javasolta, hogy kísérje figyelemmel a jelenleg jóindulatúnak mondható bőrelváltozásokat.

Szájüregi rákszűrés során daganatkiszűrés és rák megelőző állapot sem volt, jóindulatú elváltozásokat talált néhányat a fogorvos. (fibroma, és mechanikus nyomás miatti elváltozás)

Szemnyomás mérés során 2-3 esetben mért magas értéken szemnyomást a szakasszisztens.

Általános állapotfelmérés során 1 esetben mért magas zsigeri zsírt az életmód-tanácsadó, 8-10 főnek volt magas (28-30) a BMI-értéket /izom-zsír arány/ 11 főnek tökéletes volt minden mért értéke.

Az Alexander-technika tudatos testhasználat tanítás során itt is szinte mindenkinél tapasztalt feszes nyaki és vállizomzatot az Alexander-technika tanár.

Az Ayurveda-alapú testtípus elemzés iránt is sokan érdeklődtek, nyitottak voltak az ayurveda tanácsadó által végzett teszteredmények értékelésére, a természetes életmód kialakításához adott tanácsaira.

Gödöllőn a rákszűréseket és az általános állapotfelmérést A rák ellen... Alapítvány közreműködésével a Dél-pesti Centrum Kórház szűrő teamje végezte el. A szűréseket támogatta Gödöllő Város Önkormányzata és az OKFŐ.

BUDAPEST, ZUGLÓ – 2023. OKTÓBER 23.



A Zuglói Színes Egészségnapot a ClubNetCet Egyesület és a Viadukt Alapítvány szervezte, amelyre meghívta A rák ellen... Alapítványt szájüregi rákszűrés, általános állapotfelmérés, valamint Alexander-technika vizsgálat elvégzésére. 40 sorszámot adtunk ki, amiből 28 fő vett részt szájüregi rákszűrésen, közülük egy főnek rák megelőző állapotot talált a fogorvos. Alexander-technika tudatos testhasználatot tanított 14 zuglói érdeklődőnek az Alexander-technika tanár. Általános állapotfelmérés során egy főnél mért magas zsigeri zsírt a 14 főből az életmódtanácsadó.

(A rák ellen... Alapítvány)

BUDAPEST, TEGYÜK SZERETHETŐVÉ A RÁKELLENES ÉLETMÓDOT! KONFERENCIA 2023. OKTÓBER 27.

Az Országos Onkológiai Intézet adta a helyszínét a konferenciának és a kísérő eseményeként megrendezett szűrésnek. A rákszűréseket és az általános állapotfelmérést A rák ellen... Alapítvány közreműködésével a Dél-pesti Centrum Kórház szűrő teamje végezte el. A hallgatóság számára díjmentesen elvégzett szűréseket támogatta A rák ellen... Alapítvány és az Országos Kórházi Főigazgatóság.



MI FONTOSABB AZ EGÉSZSÉGNÉL?

Dr. Patkós GYÓGYESSZENCIA

ARANYÉRMES, KÜLÖNDÍJAS
GYÓGYNÖVÉNYES LIKÓRCSALÁD

A 2021-ES BUDAPESTI VADÁSZATI ÉS TERMÉSZETI
VILÁGKIÁLLÍTÁS SIKERES TERMÉKE!

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

Együttműködés



Jószolgálatlal ünnepeltek

30 ÉVES A BÉRES ALAPÍTVÁNY

„Örökök kapni egy tiszta és szilárd értékrendet nagy ajándék és komoly felelősség is egyszerre. Amellett, hogy erőforrás és iránytű, megtartani és továbbadni is kötelesség.” – ezzel a gondolattal kezdte ünnepi beszédét Béres Klára a Béres Alapítvány elnöke a 30. jubileumát ünneplő szervezet 2023. november 17-én rendezett ünnepségén.

100 milliós Béres Csepp termékadománnyal ünnepelte 30. évfordulóját a Béres Alapítvány. A jubileum alkalmából a napokban megrendezett ünnepségen emlékeztek a három évtized alatt végzett munkásságukra, elért eredményekre, majd Béres Klára, a Béres Alapítvány elnöke és dr. Béres József, a Béres Gyógyszergyár elnöke velük hosszú évek óta együttműködő 12 országos karitatív és egyházi szervezet részére.

A segítőszándék, id. dr. Béres József feltaláló élet-szemléletéből, példájából adódóan, a Béres vállalati kultúrájának a kezdetektől része. A karitatív munka koordinálására 30 éve, 1993-ban jött létre a Béres Alapítvány a Teljes Életért, melynek feladata az élet teljességének, a testi, a lelki és a mentális egészség szolgálata.

A jubileumi eseményen Béres Klára, az Alapítvány elnöke ünnepi beszédében összegezte az elmúlt 30 év eseményeit, kiemelte eredményeit és köszönetet mondott a szervezeteknek, akiknek támogató együttműködésével az évek során emberek millióinak nyújthattak támaszt, adhattak segítséget. „A világban ma zajló háborúk, a gazdasági nehézségekkel, lelki vívódásokkal terhelt súlyos jelen, melyben élünk, arra int mindannyiunkat, hogy még odafigyelőbben, még odaadóbban forduljunk egymás felé. Szükség van az összefogásra, az odafigyelő, hatékony, példamutató segítségre, melyben a Béres immár három évtizede az élen jár.” – mondta Béres Klára, és hozzátette: „Ennyi évvel magunk mögött, talán azt is kijelenthetjük: csak így érdemes. Ma úgy ünnepelünk, hogy ünnepünk egyúttal segítségnyújtás is legyen.”

A jubileumi eseményen a rászorulóknak segítése érdekében 100 millió forint értékű Béres Csepp adomány került átadásra. Az egészséget támogató termékeket, az ünnepségen jelenlévő 12 országos karitatív és egyházi szervezet csoportként látható vezetői vették át, akik sok éve szövetségesei a Béresnek a készítmények betegekhez, idősekhez, rászorulókhöz való közvetlen és célzott eljuttatásában.

A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány mindamelllett, hogy a hozzá forduló betegklubok, daganatos betegség után rehabilitáltak számára eljuttatja a Béres cseppeket, 2017 óta, évente kétszer - tavasszal és ősszel - szervezett 10-15 szűrésén az egészségtudatos lakosság számára is ad az immunerősítő cseppekből. 2017 óta 68 rákszűrésre vitte ország- és Budapest-szerte az alapítvány a közkedvelt Béres cseppeket.

A Béres Alapítvány alapítása óta:

- több mint 3 millió üveg Béres Cseppet,
- több mint félmillió darab egyéb Béres terméket adományozott világszerte,
- 11 jótékonyági koncertet rendezett a daganatos betegek javára,
- több mint 200 egészségügyi intézményt támogatott,
- több mint 2600 civil szervezettel működött együtt,
- több mint 300 fiatal tanulmányait támogatta,
- több mint 250 kulturális kiadvány megjelenését segítette,
- több mint 350 kulturális esemény létrejöttéhez járult hozzá.

Termék- és anyagi támogatásainak összértéke meghaladja a 8 milliárd forintot.

A Béres Alapítvány tevékenységeiről és az elmúlt 30 év eredményeiről a linken látható összeállításból tudhat meg többet:

<https://www.beres.hu/30-eves-a-beres-alapitvany>



Béres Klára és Dr. Béres József átadják az adomány jelképes csomagját Prof. Dr. habil. Hegyi Gabriella részére



Első sor (balról jobbra): PROF. DR. HEGYI GABRIELLA kurátor - A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány, DR. HEGYESINÉ ORSÓS ÉVA elnök - Nyugdíjasok és Idősek, „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége, BÉRES KLÁRA elnök - Béres Alapítvány, DR. BÉRES JÓZSEF elnök - Béres Gyógyszergyár, DR. MUSZBEK KATALIN orvosigazgató - Magyar Hospice Alapítvány, DR. FODOR ANTALNÉ elnök - Magyar Vöröskereszt

Középső sor: VAJDA MÁRTA igazgató - A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány, DR. NAGY ANDRÁS PÉTER elnök - Magyar ILCO Szövetség, KOZMA IMRE atya - Magyar Máltai Szeretetszolgálat, ÉCSY GÁBOR atya - Katolikus Karitás

Hátó sor: GAÁL IMRE elnökhelyettes - Magyar Rákellenes Liga, GÁNC S KRISTÓF elnökhelyettes - Magyar Ökumenikus Segélyszervezet, DR. SZABÓ JÁNOS elnök - Rák betegek Országos Szervezete, NAGY GÁBOR ügyvezető igazgatóhelyettes - Magyar Református Szeretetszolgálat, DR. SESZTÁK ISTVÁN hivatalvezető főhelynök - Magyarországi Görögkatolikus Metropólia

Árnyék a lugasban



A Magyar Festészet Napja 2023 rendezvénysorozat részeként nyílt meg október 21-én Krebsz Iván emlékkiállítása a zebegényi Könyvtár Galériában. A fiatalon elhunyt, tehetséges képzőművész tárlata 2023. december 30-ig ingyenesen látogatható.

Több, mint két évtizede már, hogy október a festészet hónapja Magyarországon. Október 18-án ünnepeljük Szent Lukács névnapját, aki évszázadok óta a festők és orvosok védőszentje. Ez a nap 2002 óta a fény, a színek, a formák és ritmusok, az élő festészet ünnepe hazánkban. Krebsz Iván képzőművész emlékkiállítása ennek az országos rendezvénysorozatnak a keretében nyílt meg október 21-én Zebegényben, a Könyvtár Galériában.

Az Árnyék a lugasban tárlaton bemutatott alkotások többsége a 11 hónapon át tartó betegség idején születtek. A természetben megtett séták, az Ipoly-mente mindig változó arca jelentették számára az inspirációt. Ahogyan naplójában írta: „Ezek a séták nagyon sok lelki erőt adnak nekem, Gyönyörű az Ipoly vidéke, még némileg érintetlen.”

A kiállítást napfényes őszi délután és nagy érdeklődés fogadta az alkotó szülőfalujában. Németh Zsuzsa festőművész nyitotta meg az eseményt és a Szobi Kodály AMI tanárai működtek közre. Csató József festőművész, a művész barátja személyes történetekkel tette megihitté a napot. **Az alkotásokból készült reprodukciók és képeslapok megvásárlásával A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány támogatására nyílt lehetőség.**

Krebsz Iván Budapesten született 1975. július 15-én. Zebegényben nőtt fel. Kötődése a Dunakanyarhoz meghatározta életszemléletét és alkotói világát. Kisgyermekként a patakot járva a természet apró rezdüléseit szívta magába. Ezt a nyugalmat, harmóniát és játékos-ságot kereste művészetében és személyes életében is. 2002-ben fejezte be tanulmányait az Eszterházy Károly Főiskola rajz- és vizuális kommunikáció szakán, mestere Kovács László volt. Tanárai, a kortárs magyar képzőművészet két jelentős alkotója, Bukta Imre és Földi Péter Kossuth-díjas festőművészek a következő gondolatokkal méltatták a pályakezdő fiatal művész festészetét.

Bukta Imre 2002-ben írta róla: „... Már főiskolai évei alatt kitiűntetett figyelmet érdemelt elmélyült festészeti tevékenysége. Meditatív konkrét és lírai absztrakciós elemeket elegyítő tiszta festészete mára kiforrott egyéniséget képvisel...”. Földi Péter ugyanabban az évben így jellemezte őt: „... Krebsz Iván képzőművészeti munkásságát közel öt éve kísérem figyelemmel... Alakulásában, fejlődésében, gondolkodásmódjában lenyűgöző a konok következetesség, az egyre puritánabb szerkezeti és jel-lényegre törekvés, úgy, hogy közben a kifejezés tartózkodó méltóságát egy pillanatra sem veszíti szem elől...”

Grafikusként dolgozott, de a festészet mindennél fontosabb volt számára, az jelentette az életet erőt.

Művészetének forrása a természet. Témái a körülöttünk lévő mikrovilág motívumaiból táplálkoztak, azokat átlényegítve születtek az egymással harmonizáló színekben, izgalmas formákban és faktúrákban tobzódó kompozíciók. A művész a megélt, látott világ mögötti gondolatiságát jelentette meg absztrakt formák hálózatával, a sárga, vörös, zöld és kék ezernyi árnyalatában hallatlanul precíz, mives felület-kidolgozásban.

Művészeti blogját +Hökkenő Mesék címmel vezette. Itt olyan történetekkel találkozhattak az olvasók, mint például a Sakk-matt, Oszkár és a kutya, Lufikirály, Néger Csook, Gőzfürdő és Szobainas. Ezek a humoros, karakteres és groteszk meséken keresztül megismerhetjük írói oldalát. Hegedű improvizőrként a zene eszközeivel színesítette történeteit.

Ivanuska Design néven újrahasznosított alapanyagokból, egyedi tervezésű ajándéktárgyakat készített, amelyeket művészeti vásárokon és különböző üzletekben árúsítottak. Az illusztrátor Pajtások tagja volt. Csoportos kiállításokon rendszeresen szerepeltek alkotásai. Egyéni kiállítása Gödön, Zebegényben és Budapesten volt. 2022 nyarán egy nagyon ritka, gyógyíthatatlan betegséget diagnosztizáltak nála. A cholangiocarcinoma (epevezeték daganat) oka ismeretlen, tüneteket legtöbbször csak késői stádiumban produkál. Ezután még tizenegy hónapig élt.

A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítványnak és a művész családjának közös célja, hogy erről a betegségről minél több információt megosszanak, ezzel segítsenek a megelőzésben, támogassák a gyógyulást, és tájékozottassák mindazokat, akik ezzel a problémával szembesülnek. 2024-től további együttműködés keretében kiállítások, beszélgetések és az ehhez kapcsolódó rendezvények szervezését tervezik.



Az alkotásokról és az alkotóról az alábbi elérhetőségeken érdeklődhet:

SZEMES BEA

szemesbea79@gmail.com
krebiszivan.hu; krebiszivan.blogspot.com

„Az ember ősi vágya, hogy jelet hagyjon a világban, ezáltal is értelmet nyerjen az élete. A képzőművész alkotásaiban hagy emléket maga után gondolatairól, a világról alkotott nézeteiről. Iván nem a szomorúságot, a reménytelenséget, a komor gondolatokat hagyta örököül, hanem a reményt, a derűt, a békét, azt, hogy a világ szép és mi a természet részei vagyunk. Képei által harmóniát, békét, szeretetet látunk, ami árnyat ad a meleg nyári napsütésben. A művek tovább élnek, üzenetei örökérvényűek, mert a megélt és a befogadó számára közvetített művészet által többé, jobbbá válhat az életünk.” - fogalmazott Németh Zsuzsa festőművész a kiállítás megnyitóján.

A kiállítás szervezése kapcsán írta felesége a következő gondolatokat:

„Úgy gondolom, hogy ez a kiállítás, ahogyan most sétálok a képek között, nekem is fél gyógyulás, és talán mindenkinek felüldülés (árnyék a nyári lugasban). Lehet itt nézelődni, találkozni, és együtt lenni. Olyannak álmodtam meg ezt a kiállítás, mint egy árnyékot a lugasban, ahova behúzódhatunk együtt a nyári meleg elől. Remélem, a kiállításon lesznek találkozások. Újak és régiiek, véletlenek és eleve elrendeltettek.”

A kiállítást 2023. december 30-ig nézhetik meg a látogatók, és szeretettel várnak minden érdeklődőt!

Krebsz Iván képeslapjainak és reprodukcióinak megvásárlásával A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány munkáját támogathatják.

Szemes Bea

Ájurvédikus alapelvek működése a kapcsolatrendszerekben

Az Ájurvéda, egy évezredekkel ezelőtt Indiában megjelent komplex, mélyen spirituális és holisztikus egészségügyi rendszer, ami - a természet alapvető működését leképezve az emberiség számára - az egyensúly és a harmónia elvén alapul.

Az Ájurvéda egyik megkerülhetetlen alapelve a *Pancamahabhuta - elv*, mely szerint a minket alkotó és körülvevő forma-világ az öt Őselemből - Tér, Levegő, Tűz, Víz, Föld - épül fel. Egy másik alapelv - a *Tridósa - elv* - alapján az őselemeket három hatóerő - dósa - felügyeli. Ezek a *Vata dósa*, ami a Tér és a Levegő elemért felelős. A *Pitta dósa*, ami a Tűz eleméért és a Víz egy részéért tartozik felelősséggel és a *Kapha dósa*, ami a Föld elem és a Víz elem másik részét tartja az irányítása alatt.



Az elemek és az azokat felügyelő dósák nem csak a durva, fizikai világot formálják, hanem az emberi elme minőségét és annak működését is meghatározzák, illetve befolyásolják. Az emberi létezés, kapcsolatrendszereken keresztül valósul meg, amelyekben jól nyomon követhetők a dósákat és az őselemeket jellemző minőségek megnyilvánulásai. A továbbiakban azt vizsgáljuk, hogy miként jelennek meg ezek a minőségek a kapcsolatrendszerek dinamikájában úgymint kialakulás, működés és hanyatlás.

AZ ŐSELEMEK

Az öt őselem tulajdonságai nem állnak távol a modern tudomány halmazállapot meghatározásaitól. A Föld eleme azonos a szilárd halmazállapottal, a Víz eleme a folyékony állapottal és a Levegő eleme a gázhalmazállapottal azonosítható. A Tűz eleme biztosítja a halmazállapotváltozásokhoz szükséges energiát, illetve a Tér eleme biztosítja a szükséges teret ahhoz, hogy ezek az állapotváltozások létre tudjanak jönni.

A Tér eleme nélkül semmi sem képes megnyilvánulni, ahogy a Levegő eleme nélkül nincs mozgás, a Tűz eleme nélkül nem jön létre átalakulás, a Víz eleme nélkül nincs kapcsolódás és a

Föld eleme nélkül nincs stabilitás. A kapcsolatrendszerek a mentális térben keletkeznek, majd tárgyiasulnak a materiális síkon, ahol tovább léteznek egyszerre mind a két területen és szűnnek meg valamilyen materiális vagy mentális elégedetlenségnek köszönhetően. Ennek okán kézenfekvő, hogy megvizsgáljuk az őselemek tulajdonságait kivetítve a kapcsolatrendszerekre is, amelyek jellemzően nem változnak meg, de mégis kibővülnek új fogalmakkal.

Tér elem: Az akadálytalan nyitottságban rejlenek a lehetőségek. A tér eleme az, ami bárminek képes teret adni úgy, hogy közben semmit sem korlátoz. A szellemi, az érzelmi vagy a fizikai szabadság megnyilvánulása.

Levegő elem: A statikumból való kimozdulás az új irányok felé, az aktivitás, a verbális - nonverbális kommunikáció és az interakciók megjelenése. Az elmozdulás képessége a lehetőségek irányába.

Tűz elem: A Tűz eleme formálja ki a régiből az újat. Átalakítja a gondolatokat, felforrósítja az érzelmeket. Képlékennyé teszi a tudatot a változáshoz, rávilágít az újonnan kialakuló dolog értelmére.

Víz elem: Az érzelmi kötődés kialakítása, a vonzódás és az intimitás megjelenése. A Víz elemnek köszönhetően jön létre az összekapcsolódás, az új egységgé formálódás.

Föld elem: Az elköteleződés megjelenése, a kölcsönös támogatás, törődés, stabilitás. Az alapok megszilárdítása, a támasz, a kölcsönös bizalom és a hűség.

A fentiek alapján vizsgáljuk meg a személyek között kialakuló kapcsolat kialakulását, működését majd hanyatlását és figyeljük meg az elemek közreműködését ezekben az állapotokban.

KIALAKULÁS

Minden újonnan létrejövő kapcsolódás a Tér elem megnyilvánulásával kezdődik. A Tér elemmel jelenik meg a nyitottság és bukkan fel valami újnak a lehetősége. Ez lehet egy érzelmi, mentális vagy fizikai lehetőség felé megnyílás, amely lehetővé teszi, hogy új kapcsolódás alakuljon ki.

A Tér megjelenése után a Levegő elem lép működésbe. A levegő elmozdul az újonnan megnyíló tér irányába, amivel megindul a közeledés és a több dimenziós kommunikáció az új közegben lévő lehetőségekkel. A beszélgetések, üzenetek, mozdulatok és az új tevékenységek mind a levegő elemhez tartoznak, mivel ezek mozgásba hozzák és elősegítik a kapcsolódás kifejlődését.

A Tűz elem aktivitása okán jelennek meg az érzelmeik, a szenvedély és az energia, amelyből táplálkozik az új kapcsolódás. A Tűz elemének hatására alakul a kapcsol-

lat a kívánt formájára és töltődik fel értelemmel. A tűz elem energiája segíti a fejlődést és a közös realitások kiépülését.

A Víz eleme által jön létre az összekapcsolódás és az érzelmi kötődés. A kölcsönös érzelmekből és a közös realitásokból kialakuló szövetség, a Víz elem hatására oldódik egymásba. A kettőből egy lesz.

Végül a Föld elem hatására szilárdul meg a kapcsolódás, az új szövetség. A Föld elem stabilitásából és mozdulatlanágából születik meg a masszív elkötelezettség, egymás kölcsönös támogatása, az egymás iránti rendíthetetlen bizalom és a hűség. Az elfogadás és a megbocsájtás alapja.

MŰKÖDÉS

Az öt őselem nézőpontjából az új kapcsolódás kialakulását egy folyamatos és dinamikus interakcióként kell értelmezni. Az optimális működés feltételei: az egymás iránti és a kapcsolat fejlődéséhez szükséges, megfelelő mértékű nyitottság, rugalmasság és kommunikáció, illetve a kellő szenvedély és értelem, a harmonikus kötődés és a stabilitás. A kulcsszó az egyensúly. Az optimális működés fenntartása érdekében az elemek nem működhetnek túl, illetve az alul működésük is károsan érinti a kapcsolatrendszert. Egy megrendült kapcsolat helyreállításánál is megfigyelhető az elemek működése, hiszen a probléma megoldásához is szükséges a kellő nyitottság, a hatékony kommunikáció, az egyetértés a megoldás tekintetében, a vonzalom visszaállítása és az újjáépült kapcsolat megszilárdítása.

HANYATLÁS

Egy kapcsolatrendszer hanyatlása minden esetben az elemek alul- vagy túlműködése okán jön létre. Extrém nyitottság esetén a könnyedén mozgó levegő új irányokba tereli a figyelmet. A túlhevülő érzelmeik okán olyan konfliktusok alakulhatnak ki, amelyek felporzse-



lik a kapcsolat értelmét. A felfokozott kötődés vagy a túlzásba vitt ragaszkodás ellenállást válthat ki, ahogy a birtoklás és a folyamatos ellenőrzés is.

Föld elem alul működésével a kapcsolat kezdeti stabilitása és erőssége gyengülni kezd. A felek közötti elkötelezettség és a kölcsönös támogatás ereje csökken, ami a kapcsolat alapjainak megrendüléséhez vezet. A bizalom vagy a hűség hiánya miatt a kapcsolatrendszer bizonytalanná válik.

Víz elem gyengülése okán csökken a kötődés és az intimitás ereje. A bensőséges vonzalom helyett egyre nő a távolság és a felek közötti kapcsolódás gyengül. A bizalmi problémáknak köszönhetően a vonzás taszítássá alakulhat.

A kapcsolatból kiégő Tűz miatt csökkenő szenvedély és érzelmek hiányával a kapcsolatban lévő energia és életképesség is csökken. A két fél közötti konfliktusok gyakoribbá válnak a közösen kialakított realitások átalakulásával és a kapcsolatban lévő pozitív érzelmek helyét a negatív érzelmek veszik át. Lassan távozik az értelem a kapcsolatból.

A mozdulatlan Levegő elem okán a két fél közötti kommunikáció, az interakciók és az aktivitás egyre csökken vagy teljesen meg is szűnik. Az elégtelen információcsere miatt megjelenő kételyek és az ugyan ezen okból kifolyólag betöltetlenül maradó vágyak hatására kialakuló információs vákuumot a vélt gondolatok töltik be. A normális működéshez szükséges őszinte kommunikáció, a rugalmasság és az aktivitás hiánya miatt a kapcsolat iránytalanul stagnál.

Végül a kapcsolat közösen kiaknázható lehetőségei beszűkülnek és az eddigi közös tér a felek közé ékelődik, ami eltaszítja őket egymástól. Az egymás iránti nyitottság eltűnik, megjelenik a közönyösség és a két fél eltávolodik egymástól. Az egymásról elterelődő figyelem az új kapcsolatokat és új lehetőségeket felé megnyíló tér irányába mozdul el. Ez az a pillanat, amikor a régi ajtó becsukódik.



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



dik és egy új kinyílik majd kezdődik minden előlről. A hanyatlási folyamat nem minden esetben lineáris. Az öt elem közül bármelyik alul- vagy túlműködése képes magával rántani az összes többi, ami a kapcsolatrendszer hanyatlásához vezethet. A hanyatlás a rosszul működő elemek kölcsönhatásából jön létre, amelyben a két fél közötti stabilitás, kötődés, szenvedély, kommunikáció és nyitottság egyensúlya megzavarodik.

VATA – PITTA – KAPHA

A kapcsolatrendszerek optimális működése a dósák egyensúlyán múlik, ahol a Vata dósa harmonikus működése kiemelt fontosságú. A Vata dósa felel a kommunikációért és a felek egymás iránti nyitottságáért, illetve a kapcsolat fejlődését biztosító aktivitásért és a kapcsolatban rejlő lehetőségek kiaknázásáért. Az elégtelen kommunikáció és a nyitottság beszűkülése fogja kibillenteni a Pitta dósát, ami átértékeli és átalakítja az érzelmeket, amivel megkérdőjeleződik a kapcsolat értelme. Meggyengül a vonzalom és a kötődés. Romba dől az őszinte bizalomra épülő stabil támasz, ami a Kapha dósa felelősségi körébe tartozik. A kapcsolatrendszernek eltűnik az alapja.

A kapcsolatrendszereket leíró három dósa stabil egységét leghitelesebben, az egyenlő oldalú háromszög három sarka szimbolizálja, hiszen egy háromszög, a három sarkától az, ami. Bármelyik sarok hiányában az alakzat semmivé válik, azaz bármelyik dósa elégtelen működése vagy tartós hiánya a kapcsolatrendszer hanyatlását fogja eredményezni.

A dósák és az öt őselem tulajdonságainak adaptálása a kapcsolatrendszerekre, kiváló és hatékony eszköznek bizonyul a rendszerek természetének leírására. A kapcsolatok kialakulása, működése és hanyatlása egy kölcsönhatásokra épülő, dinamikus folyamat, amelyet ezek a tulajdonságok és minőségek szemléletesen képviselnek. Rosszul működő kapcsolatrendszerek resztorációja során a dósákat és az elemeket harmonizáló terápiák alkalmazása javallott, szakember irányítása mellett. Belátható, hogy az Ájurvéda kiterjedt ismeretrendszere és erőteljes, holisztikus szemlélete nem csak a test egészségére koncentrál, hanem segít a kapcsolatok bonyolult természetének és dinamikáinak a megértésében és a helyreállításában is.

Soponyai János

Az összejtekről érthetően

Sokat hallani mostanában az összejtekről, az egészségünk megőrzésében, egyes gyógyulásokban elérhető forradalmi szerepéről. Mik ezek az összejtek, hol találhatóak, hogyan ébreszthetők fel? Utánanéztünk.

Az összejt olyan típusú sejt, amely bármilyen típusú sejtté illetve szövetté tud alakulni. Minden emberi szervezet rendelkezik összejtekkel, de a kor előre haladtával ezeknek a száma jelentős mértékben csökken.

Az összejtek a lapos csontokban (szegycsont, medencecsont), illetőleg bélben találhatóak. Minden korban mobilizálhatóak, felébredhetnek, és adott esetben azon területen fejtik ki hatásukat, amely szervnél probléma van. Korunk civilizációs betegségei szerteágazó problémát jelenthetnek. Ezek a teljesség igénye nélkül: magas vérnyomás, keringési problémák, anyagcserezavarok (cukorbetegség, elhízás), hormonális problémák, mozgásszervi problémák. Vezető halálokok között vannak a daganatos és keringési betegségek. A megelőzés fontosságát kell szem előtt tartanunk. Azzal az örömdetes hírrel is találkoztunk

kutatómunkánk során, hogy egy olyan termék került a látókörbe, amely képes összejtjeinket aktiválni. 2022 júliusától Európában is hozzáférhető egy étrend-kiegészítő, amely nemcsak a megelőzést segítheti, hanem az orvosi kezeléseket hatékonyságát is növelheti.

Hogyan? Saját alvó összejtjeink felébredésével a differenciálatlan sejtek olyan sejtté alakulnak, amilyenre a szervezetnek leginkább szüksége van.

Egyediségét a különleges összetétele és a gyártásnál alkalmazott hatféle technológia biztosítja. Ázsiában már 15 éve alkalmazzák kiemelt kórházban is, hatékonyságát több mint egymillió ázsiai termékta-pasztalat támasztja alá.

(X)

DR. LÁZÁR GYÖRGYI
gyógyszerész
lazargyorgyi.magnevit@gmail.com | +36 70 341 7895





AZ EGÉSZSÉG A LEGNAGYOBB AJÁNDÉK!

A Magnevit-, Oxivit-kezelések segítenek a stresszmentesítésben! Otthon is alkalmazható!
A Magnevit-kezelés kombinált egészségmegőrző és regeneráló módszer 3000 éves kínai akupunktúrás kezelést ötvözi a modern mágneses és elektromos technológiával.



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



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

2023-ban A rák ellen... Alapítvány szűrésein bemutatjuk, hogy mire képes a Magnevit-, Oxivit-kezelés

Az egészséges versenyszellem visz előre

Hogyan legyünk együttműködők és önzetlen segítők? Mi a különbség az egészséges versenyzés és a gyötrő, energiapazarló rivalizálás között?

„Mert ahol irigység van és viszálykodás, ott zűrzavar van és mindenféle gonosz tett.” (Jak 3,16)

Először vizsgáljuk meg igényeket a szövegtest környezetébe ágyazva: „Kicsoda bölcs és értelmes közöttetek? Mutassa meg a magatartásával, hogy mindent bölcs szelídséggel tesz! Ha pedig keserű irigység és viszálykodás van a szívetekben, ne vétkeztek az igazság ellen azzal, hogy bölcsességetekkel kérkedtek. Ez a bölcsesség nem felülről jön, hanem földi, testi és ördögi. Mert ahol irigység van és viszálykodás, ott zűrzavar van és mindenféle gonosz tett. A felülről való bölcsesség először is tiszta, azután békeszerető, méltányos, engedékeny, irgalommal és jó gyümölcsökkel teljes, nem részrehajló és nem képmutató. Akik békességet teremtenek, békességben vetnek, hogy az igazság gyümölcsét arassák.”

A bölcsesség leírása e szakaszban kísértetiesen hasonlít, Pál apostol szeretet himnuszára az 1 Korintus 13-ban, ezek pedig nem élettelen fogalmak körültagogatásai, hanem egy élő, feddhetetlen, istenemberi személyé, az Igéé, a Szentháromság második tagjára, a Fiúé, aki testé lett. Már az ószövetségi bölcsességi irodalomtól sem áll távol, hogy a bölcsességet megszemélyesítse, így történik a Példabeszédek könyve elején. Tehát az irigység és viszálykodás ellentéte, sőt egyetlen ellenszere a bölcs szelídség, a szeretet és a békesség. De nem mindegy milyen békesség! Ugyanis van hamis békesség is, az ál-prófétáktól, megmondó emberektől, a tematizáló hatalomtól, a háttérben bujkáló sötét erőttől ránk erőltetett békesség, a nyálfolytós nyugodtság, a bambaság, amely rózsaszín ködbe borít, ami a lényegét nem engedi látni.

Hányszor van az, hogy a békesség kedvéért lenyelünk sérelmeket, elfedünk vétkeket, elhallgatunk titkokat?



A világ vágyott békessége nem kíméli meg Jézust a kereszthaláltól... A világ békessége nem érti a feltámadás örömet... Isten békessége nem kívánja a hazugságot, az elfedést, a rejtegetést. Isten békessége prófétai küldetés: „...nem részrehajló és nem képmutató”.

Ez a felülről való bölcsesség, az agapé, az isteni szeretet. Ezek birtoklásával, gyakorlásával lehetünk csak együttműködők, önzetlen segítők. A Jézuskövető ember számára csak egyetlen egészséges verseny létezik, ami nem gyötrő, rivalizáló, a hit harca, önmaga legyőzése, a túl nagyra nőtt ego legyőzése.

Az egészséges versenyszellem velünk született, még az evolúcióelmélet is ezt tanítja szélsőséges formában, de nem annyira kiélezetten. Az emberi létben nem feltétlenül az életben maradásért, a pusztán létért folyik a „verseny”, mint az állatvilágban, hanem előhozza azokat a rejtett képességeinket - egyben spirituális muníciót, fűtőanyagot is adva -, ami a magasabb rendű, ösztönlét feletti létezéshez, az esztétikai, erkölcsi, hitbéli-szellemi életvitelhez, a nagybetűs emberséghez szükségesek. Ezek révén lehetünk bármely emberi közösség, hasznos és együttműködő tagjai.

Ha önzetlen segítők akarunk lenni, akkor ott nem játszhat szerepet az előnyszerzés, hanem az ellenkezője, nem a magunk hasznát keressük csak, hanem a másikat is, a másikat is tartjuk valamennyire, netán annyira, mint magunkat. Ehhez már kell egy transzcendentális löket, ráhangolódás a fentiek csatornájára, vallásos szavakkal Szentlélekre. Az egészséges verseny fair akadályverseny, amely energiát ad, szinte elfújja az akadályokat, a gyötrő rivalizálás és az irigykedés energiát rabol, mondhatni az maga az akadály.

„Akik békességet teremtenek, békességben vetnek, hogy az igazság gyümölcsét arassák.”

Batári Gábor

Mitől mérgező egy munkahely?

Amikor meghalljuk azt a kifejezést, hogy mérgező munkahely, akkor általában arra gondolunk, hogy az adott helyen nem jók a munkatársak, rossz a főnökség, nem megfelelő a munkáltatók és a munkavállalók közötti kommunikáció. Ez mind igaz. Mutatjuk is, milyen jelekből és tünetekből vehetjük észre, hogy ideje váltani és változtatni, mert mérgező munkakörnyezetben dolgozunk.

Sok jele és tünete lehet a mérgező munkakörnyezetnek Testi és egyéb tünetei is lehetnek annak, hogy nem a megfelelő munkakörnyezetben dolgozunk. Ha sokszor vannak emésztési problémáink, ha sokat görcsöl a hasunk, ha gyakran küzdünk székrekedéssel vagy gyakori émelygés és hányinger amit tapasztalunk, érdemes munkahelyváltásban gondolkodnunk.

Az agy nem tud kikapcsolni

A rossz munkahelyi légkört jelezheti az is, ha még lefekvéskor sem tudjuk kikapcsolni az agyunkat és a munkahelyi gondokon rágódunk, vagy a munkatársaink jár az agyunk. Ha reggelente is fáradtan és kialvatlanul

ébredünk, ez is azt jelezheti, hogy nem azon a helyen vagyunk, ahol lennünk kellene. Az álmatlanság, a nem megfelelő mennyiségű alvás egy ördögi körbe is sodorhat bennünket, hiszen ha fáradtan dolgozunk másnap, akkor a döntéseink sem lesznek megfelelőek, illetve nagyon sok helyzetben nem fogunk jól reagálni. Ha ezek a helyzetek sokasodnak, akkor ez negatíván hat nemcsak a munkánkra, a munkatársakkal való viszonyunkra, de még a saját testi és lelki egészségünkre is.

Folyamatos izomfeszülés

Ha valaki gyakran küzd izomfeszültséggel, az szintén jelezheti, hogy valami tényleg nincs rendben, hiszen az izmok akkor feszülnek be a nyakban, a vállakban, a hátban, ha stresszesek, idegesek és szorongók vagyunk. Ha ezt nap mint nap észleljük, akkor bizonyára minden egyes nap stresszesen megyünk be dolgozni és ez a feszültség napközben sem oldódik. A folyamatos izomfeszülés nemcsak krónikus fájdalomhoz, hanem migrénhez is vezethet.

Forrás: gyogyszernelkul.com

Ajándékozz egészséget Karácsonyra!

ZÖLD DIÓ kivonatos méhtermék
TÖBB MINT MÉZ

Felügyelet mellett cukorbeteg is fogyaszthatja! 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 mézeinket is: LEVENDULA, MACSKAGYÖKÉR, ORVOSI ZSÁLYA, CÉKLA, ZÖLD ALGA, CSALÁN, CITROMFŰ, KÉK ALGA, CSIPKEBOGYÓ, GYÖMBÉR, HOMOKTÓVIS

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-jávasztalokról itt olvashat.

Nyár és Földőrző Fesztivál lesz jövőre is!



Idén nyáron első alkalommal, hagyományteremtő szándékkal került megrendezésre a Földőrző fesztivál Pécelen a Kilenc bokor völgyben a Globális Nézőpont alapítvány szervezésében. A főcél az volt, és lesz a következőkben, hogy összehozzák mindazon területeket, amelyek a Földünk működését harmonizálják.

Az Életigenlők magazin médiatámogatóként részt vett az első hazai Földőrző fesztivál népszerűsítésében és most a beszámolójának is helyt adunk. Az esemény tudósítása a téli számban jelenik meg, mert az őszi szám lapzártájakor zajlott éppen a háromnapos rendezvény. A szervezők nagy próbának szánták, hogy behozzák a köztudatba, hogy létezik a földszeretetére ösztönző esemény. Nem számított hogyan fog sikerülni, azt tudták, hogy eljött az ideje.

Ez a rendezvény a világ nem jó irányba való változásának következménye, ami szükségszerű is egyben, tapasztalva az éghajlatunk változását is. Szükség van megoldásokra akkor, amikor felborulnak az évszakok, nyáron leperzselődnek az élelmiszerek,

vagy takarmánynak szánt növények, a kutakból elillan a víz, vagy mikor virágzik a napraforgó karácsonykor, és amikor az emberek elmagányosodtak, és a gyerekek túlnyomó része egy monitor elé korlátozódik. - fogalmazta az ötletgazda és főszervező Tóth Zoltán, aki a Globális Nézőpont Alapítvány elnöke. Bármennyire is azt gondolná valaki, hogy ezeken nem lehet változtatni, számos egyszerű lépéssel ezek a dolgok megváltoztathatók. Akik ezt az irányt érzik, azok a hagyományörzők, akik a természettel igyekeznek együtt élni.

Vályogból építkeznek, ami ma a legegészségesebb és egyben a legolcsóbb építési forma, ha ért hozzá az ember, nincs hulladék, mert mindent felhasznál, szinkronban él az állatokkal, közösségeket alkot, tudja, hogy többen együtt könnyebb. A természet közelében élők étrendje természetes, házilag megtermelt, vagy természetből szerzett élelmiszereket fogyasztanak, jártasabbak a természet patikájában is. Értenekek a gépekhez, önállóak, önfenntartóak, és tudják, hogy mindennek meg van a maga helye és ideje. Életükben nem a külső, hanem a funkció számít elsősorban.

A FESZTIVÁLON BEMUTAKOZTAK

Balázs Attila és csapata, akik nagyon látványos csikós show-val mutatták be mit lehet véghezvinni lovakkal, hogyan lehet őket irányítani, mire jó a karikás ostor. Buck Viktor szürke marhát vitt bemutatózni, saját maga által készített gigantikus utánfutóval érkezve égő ostorokkal és humorral színesítve a produkciót, Bende Kinga spanyol lovak táncát mutatta be szabad idomítás által kiképezve. Pécelről a Szehmet lovas udvar és Poór Liliánáék színesítették lovaikkal az ese-

ményt, illetve a gyerekek lovagolhattak. Palotai Attila betyár nem csak díjnyertes bajszával kápráztatta el a közönséget, hanem világbajnok lángosával is. Teret kapott a hungarikum is, volt kürtös kalács, karikás ostor, cifraszűr, és élőben láthatta a közönség a kiháló félben lévő zseniális jelző kutyákat, az erdélyi kopókat.

A technikai megoldásokban a talajcsavarosok mutatták be hogyan hagyható ki a betonlapozás, ezzel megóvva a természetet, és hogyan spórolható idő és pénz egy építkezésen.

Az ehető vadnövények, gyógynövények témájában Medveczki Zoltánnal ismerkedhetett meg a közönség.

Voltak a kirakodó vásárbán fafaragók, akik maguk készítenek játékokat, háztartásban és máshol használt eszközöket, amelyeket megvásárolhattak, gyógynövényvel foglalkozó ember, Bolf László Sargyú, akinek saját könyvét is meg lehetett vásárolni. Volford Anita és csapata a kenyér készítését és a fermentálást népszerűsítette, emellett a tudatosság témában is osztott meg hasznos információkat. Volt Földőrző jóga az olajfák árnyékában, megmutatkozott az Arial jóga is Fekete Tímea által.

Találkozhattak a gyerekek élő vadmadárral a Hortobágyi Madárkórház bemutatásában, akik mellé társult a Hortobágyi Nemzeti Park mobil kiállítása ismeretátadás céljából.

Az első este csúcspontját Mónus József lőtte meg szó szerint, saját maga által készített íjával, amivel átlőtte a 40 méter mély völgyet egy általa pontosan meghatározott célra, ami 300 méterre volt. József népszerűbb nevén Farkas, másnap elutazott Amerikába, ahol világrekordot lőtt 1007 méter távolsággal.

Számos előadás is gazdagította a 39 fok melegben megrendezett fesztivál-programot. A témák között volt a vízkérdés, amit Németh Zoltán a MOGY szervezője és Lakatos Boglárka vízügyi szakember teljes egyetértésben vitatott meg, úgy, hogy nem ismerték előtte egymást.

Tudatosság kérdésben Salamon Laura előadása segített a családi sebek megértésében.

Az egyik legérdekesebb elem a „Paraszt fitness” volt Kutasi Kelly csapatának tolmácsolásában, ahol a mezőgazdasági munka műveleteinek mozdulataival lehetett a testet karban tartani.

Közben a péceli Régi álom kávézó ízletes koktéjával, levendula szörpjével hűsítette magát a természetes élelet kedvelő látogató közönség.

Volt pénzügyi oktatás is Tóth György az egykori Essoes disco tulajdonosa által, akinek könyve is megjelent életútjáról. Az ingyen táplálékról, a gombákról, Sárközi István szakellenőr tartott bemutatót.

Egy riport erejéig jelen volt Bebe, illetve Dj Dominique, akik ha a jójátékonyságról van szó, mindig az élen állnak.

Megtapasztalhatták, milyen egy jurta, amiben Drahot Bálinték szerveztek közösségépítő programokat fiataloknak. Kasza Anitával is találkozhattak az érdeklődők, aki a vegán ételek egyik ezermestere és a Nia tánc népszerűsítője.

Az elektromos autók is megjelentek a Tesland jóvótárból, gyönyörű Teslákat vezethettek a vendégek.

Regenerálódásra is volt lehetőség, akinek erre volt igénye masszázst, csontkovácsolást kaphattak a helyszínen.

A sport és a természet szerelmeseinek lehetőség volt betekinteni a horgászatba Dolhai Andrásnal és az elektromos kerékpárok Rolls Royceját kipróbálni Papp Gergely által. Részt vett Kiss Ágnes gyerekszínháza, általuk kipróbálhatták a traktorozást és őzeket etethettek. Az állatvédelem is helyet kapott Veres Csaba által, akinek a hangtechnikát is köszönhetjük. Ezek mellett köszönet a helyszíni segítőknek, Bíró Tamásnak, Oszlanczi Adriennek, aki galagonya tinktúrát készítésben jártas, Pozsa Tamarának, Szántai Gábornak, és a Pécel kreatív csapatának is. Pólik Gyöngyi szervezte meg a rajzversenyt. Mellette került kialakításra az Out-izm tisztás, ahol Németh Richárd sikersztoriját ismerhették meg. Ricsi autista fiúból vált szakemberré, ami bizakodásra ad okot más érintett családoknak.

A Globális Nézőpont országos szövetség tagjai is megjelentek, mint Ronga József, Mag Mihály a jurta hotel tulajdonosa, Cseri Betti az ADHD alapítvány vezetője.

2024-ben július 5-6-7-én szervezik a második Földőrző fesztivált a Kilenc bokor völgyben, Pécelen.

Az eseményt a Zöld gyerek tábor előzi meg, amire a foldorzofesztival@gmail.com email címen lehet majd érdeklődni és minden információ a foldorzofesztival.hu weboldalon található meg.

Az Életigenlők magazin jövőre is támogatja az eseményt kommunikációval, interjúkkal, mivel a küldetése a szerkesztőség számára is fontos.

(Szerk.)



Szeretet ajándékba

mint hagyomány

A fogyatékoság nem betegség, hanem egy állapot. Sokan idegenkednek a nem látó, nem halló, a kerekesszékekben ülő, a fura kinézetű vagy viselkedésű embertársainktól.

A Viadukt Alapítvány a Társadalmi Kommunikáció Fejlesztéséért, a ClubNetCet Internetes Ismeretterjesztő Egyesület tagsága tisztelettel „emeli kalapját” azok előtt, akik a mindennapokban fokozottan nehezített létükben nem adják fel – legyen az betegség, szerencsétlen körülmény vagy testi-szellemi fogyatékoság. E cikkünk szereplői, a fogyatékosággal élők, súlyos betegségből kigyógyulók és az ügyet támogató előadóművészek a teljes lényükkel formálnak szívet és műsorukkal átadják a közönségnek.

Szeretet ajándékba. Így történt ez december 1-én. Egy kellemetlenül szürke esős napon fényt, csodát, és adventi időszakra hangoló műsort varázsoltak a Premier Kultcafé Színháztermébe. A hely önmagát is adta, hiszen fogyatékoság-barát „kultúrplacc” és integrált munkahely a Fogadj Örökre Egy Macit Alapítvány üzemeltetésében.

A műsor nyitányaként Johann Strauss Kék Duna keringőjére az ERMA táncpáros bemutatója repített a hétköznapoktól távol. A program második részét is ők kezdték, forgó-pergő rock and roll táncsal.

Különleges élményt nyújtott Napsugár Anna előadó-jeltáncművész és barátainak műsora. Anna táncos kerekesszékes partnerével bizony könnyeket csalt a szemünk-be. Ritka csemege volt a hasjeltánc. A művész-nő ezúttal is bizonyította sok- oldalú tehetségét.

Kiemelkedő összeállítást láthattunk a Down Alapítvány Zágrábi utcai Gondozóháza Dalkörének előadásában. A csodálatos karácsonyi műsorukban különféle fogyatékosággal élő felnőttek énekeltek, szavaltak és ze-



néltek. Ugyancsak főprodukciónak számított a VGYHE Horizont Kultúrcsoportot képviselő két ismert énekesnő Nagy Krisztina és Vaskó Mária ünnepi műsora, amit hol szólóban, hol duóban adtak elő. A két hölgynek nemcsak szép hangja van, de humorral is meg vannak áldva, így mindenütt kedvelt személyiségek. „Soha nem adjuk fel!” című dal refrénjét már mindannyian énekeltük.

A kétrészes program legszínesebb repertoárja az Új- jászületés Rehabilitációs Alapítvány Táccsoportjának volt: country, hastánc, cigánytánc, látványos szólók, Mikulás show és a közönséget is megtáncoltatták.

A programban közreműködtek még Talgorius Grendar, aki igazi varázslóként és olykor tréfás produkciójával csalt mosolyt az arcokra.

Proksa Zoltán kedvelt színész-énekes, aki Kovács Tímea Julianna tehetséges tini táncossal megidézte a hóesést, majd a Csendes éjt. Az estébe nyúló rendezvényt egy angyal zárta.

Aaminah Szabó Ágnes kecses mozdulataival simogatta szívünket „A csend hangjai” magyar változatának (Sólyom Tamás - Siling Tibor) csodaszép zenéjére.

Műsorvezető Moravék Márta, jeltolmács Balázs Gergely volt. A rák ellen... Alapítvány Béres cseppekkel és Életigenlők magazinokkal járult hozzá az eseményhez. Mi sem adjuk fel, és jövőre is itt leszünk Veletek!

A rendezvény a Fogyatékosággal élők Nemzetközi Napja tiszteletére került megrendezésre.

Mozga Márta Anna
a ClubNetCet elnöke



FitoSpectrum[®] ESSENCE Q9

A természet éltető ereje

gombakivonatokat, C-vitamint
és Fekete bors kivonatát tartalmazó
prémium étrend-kiegészítő

fitospectrum.com

Magas poliszacharid és antioxidáns
tartalmú termék • **Éljen velem!**

PÁRATLAN HATÓANYAG TARTALOM,
MAGYARORSZÁG TERÜLETÉN
DÍJMENTES SZÁLLÍTÁS!

HATÓANYAG MENNYISÉGE A KÉSZÍTMÉNY AJÁNLOTT NAPI ADAGJÁBAN (6 DB KAPSZULA)	
Grifola frondosa 50% poliszacharidot és 30% D-frakciót tartalmazó kivonata	840 mg
Lentinus edodes 50% poliszacharidot tartalmazó kivonata	840 mg
10:1 arányú AHCC por Alfa-glükán	840 mg
C-vitamin (Magnézium-L-aszorbát formájában)	280,5 mg (350,6% NRV)
Ganoderma lucidum 50% poliszacharidot és 1% triterpént tartalmazó kivonata	120 mg
Cordyceps sinensis 50% poliszacharidot és 2% adenoizint tartalmazó kivonata	120 mg
Inonotus obliquus 50% poliszacharidot és 6% triterpént tartalmazó kivonata	120 mg
Agaricus Blazei murill 50% poliszacharidot tartalmazó kivonata	120 mg
Fekete bors 95% piperint tartalmazó kivonata	12 mg



A Fitospectrum 10% kedvezménnyel járul hozzá az ünnepekhez,
ha 2024. január 15-ig a **TELI-UNNEPEK** kuponkód használatával adja le rendelését.
(A kuponkód 2024. január 15-ig érvényes, és más kedvezménnyel nem vonható össze.)

Aki a Nagy Ho-ho-horgászt,
Gombóc Artúrt, Süsü, a sárkányt,
Bagamérit az elátkozott, mégis
remek fagyaltost adta nekünk

Csukás István

(1936–2020)

Életigenlő nagyjaink fényes köréből
ez alkalommal Csukás Istvánra
emlékezünk.

Gyakran emlegette és előjelnek tekintette, hogy egy napon született Hans Christian Andersen dán meseíróval. Ennek hatására vetett papírra olyan feledhetetlen mesefigurákat, mint a címben felsoroltak.

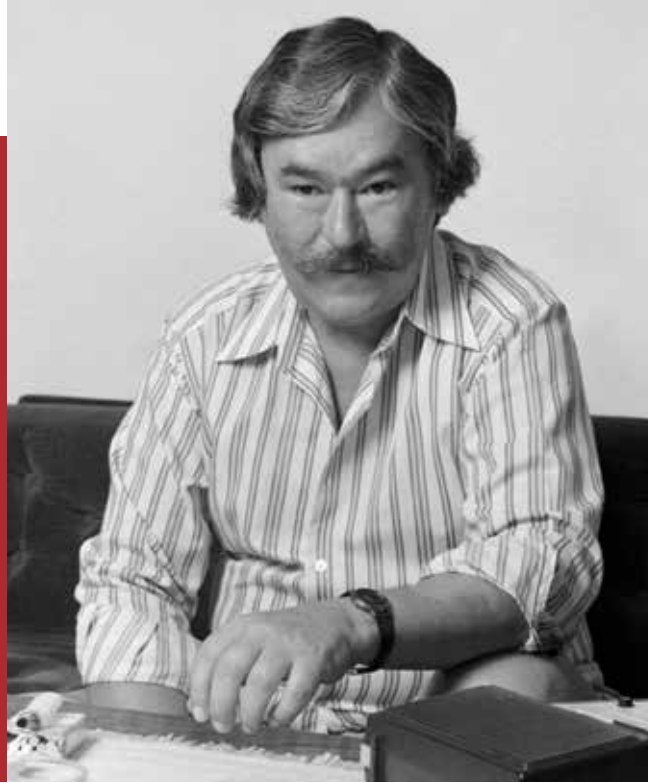
Csukás István életigenlése és kipróbáltsága, abban is megnyilvánult, hogy meseíróként bár a legnagyobb nemzetközi díjakban részesült, mégis lelke mélyén arra vágyott, hogy költőként ismerjék el ilyen magas szinten, de ez nem történt meg, mert ugyan kora ifjú korában versekkel kezdte, csak 2016-ban jelentek meg verseskötetei, mégis sugárzott róla az életderű, kedves mesefigurái pedig ezt átragasztották közönségére.

Megadatott neki a kegyelmi állapot, hogy olyan mesehősökbé tudja magát helyezni, amilyen szeretne lenni vagy tulajdonképpen, amilyen ő. Itt történik meg, amit Flaubert mondott: „Bovaryné én vagyok, csak Csukás nem egy szereplőjével azonosul, hanem mindegyikkel.”

Csukás István mesefiguráinak ellentmondásosságukban van az erejük, olyanok, mint az Óz-mese hősei.

A madárjlesztő észt akar, bár neki vannak a legjobb ötletei, a bádogember szívet, de övéi a legnemesebb érzelmek, a gyáva oroszlán bátorságot, ám ő a legoroszlánszívűbb, legrettenthetetlenebb nagyon nagy macska.

Két vers következik, a Nagy Ho-ho-horgász dala, -eredetiben Balázs Péter hangján - és Süsü dala, többek között ezekben valósult meg Csukás István álma, hogy költőként is elismerjék, gyermekversfaragóként a legmagasabb szinten jegyezték.



*Ha itt a nyár, ugye komám
A szív a víznek szalutál
És vígan lépked, akár a tornász
Így megy a nagy ho-ho-ho-horgász
Bátran rikkant: puhányok ho-ho-ho-ho
Megint csak ho-ho-ho-ho
Van itt csali, s egy-két horog
Az eszem pedig jól forog
S csel a cselre kiválón sorjáz
Ravasz a nagy ho-ho-ho-horgász
Városbéli puhányok, nyavalyások
Ha gyötör a láz
Fületek nyissátok gyorsan, hallgassátok
Amit most néktek, hallgassátok
Amit most néktek eldalol a ho-ho-ho-horgász*

Süsü a maga behemót ijesztőségében hordozza a barátságosságot, segítőkészséget.

*„Ó, ha rózsabimbó lehetnék!
Rám szállnának szépen a lepkék!
Kicsi szívem véliük dobogna!
Nem lennék ilyen nagy otrombal
Ezt a vágyam senki se érti,
se gyerek, se nő és se férfi!
Senki, senki itt a világon,
mi is az én titkos nagy álmom!*

- éneklí Süsü Bodrogi Gyula hangján, a zenés mesejátékban, melynek zenéjét Bergendi István írta.

Csukás István legendává lett mesehőse, Süsü, a sárkány, a szívében szelíd, híres egyfejű, akit háromfejű apja kitagadott, az emberek közé került. Előbb riadalmat kelteve, azután szeretettől övezve. Kalandjainak ártatlan sutasága, kedves humorral ábrázolt figurája révén a gyerekek és a már felnőtt gyerekek kedvence lett.

Nem ilyen Csukás István is? A nem is olyan zord, mackós, monumentális külső mögött érző szív dobog.

Gombóc Artúr a különösen kövér madár csokifalásból adódó súlya miatt ugyan röpképtelen, inkább a csokoládéfajták tudora; arról híres, hogy szereti: a kerek csokoládét, a szögletes csokoládét, a hosszú csokoládét, a rövid csokoládét, a gömbölyű csokoládét, a lapos csokoládét, és minden olyan csokoládét, amit csak készítenek a világon. Roppant gyors észjárásával, mégis mindenhol eljut, még oda is, ahol a madár se jár, vándormadári újtját repülön teszi meg, bár ez majdnem meghíusul, mert a súlya a szegény gépmadarat is lehúzza, sőt mások baján is segít, nagy problémamegoldó, szárnyaló elméjű madár lesz. A rajzfilmfigurát, mely a Pompom mesében szerepel Sajdik Ferenc alkotta. Gombóc Artúr is Csukás Istvánra hajaz, aki szereti a hasát vagy gurman, és nem okvetlenül radiátor hasú, még lehet kiváló problémamegoldó, sőt..., ám a lényeg a jóakarát és tettekretezség.

Bagamérinél, aki a Keménykalap és krumpliorr című ifjúsági regény szereplője, a filmben Alfonzó játssza, az átok épp abban áll, hogy övé a világ legjobb fagyaltja, finomsága mégsem juthat el senkihez. Egyedül dolgozik kis külvárosi műhelyében, fagyaltját maga készíti. A kor szokása szerint a fagyaltos megy minden nap árulni egy térre. Egykoron a város egyik legismertebb fagyaltosa volt, de a gyerekek körében elterjedt róla, hogy mérgezett, de legalábbis ehetetlen fagyaltot árul, azóta szinte senki sem vásárol tőle. Mivel a fagyaltja továbbra is jó, nem érti a pletyka okát, úgy érzi, hogy meg van átkozva. Már maga sem hisz a sikerben, munka közben rezignáltan és fásultan ismételteti szlogenjét: „itt van, megjött Bagaméri, ki a fagyaltját maga méri”. Bagaméri, a fagyaltos tulajdonképpen a művész, az író jelképe, hiába ír valaki tökéletesen, ha nem jut el a közönséghez vagy mert tökéletes azért nem értik, nem fogadjak be, ez a fondorlat, Csukás itt is magáról ír, mint íróról.

Batári Gábor



ÉLETRAJZA

1936. április 2-án született Kisújszálláson, egy nehéz sorsú kovácmester nagyobbik fiaként, itt járta ki az elemi iskolát is. A háború után egy zenetanár biztatására, anyja akaratából jelentkezett az akkor alakult békéstarhosi zeneiskolába: hegedűművész akart lenni. Bár jól érezte magát a zeneiskolában, később mégis fellázadt a zene ellen: érettségi után előbb a jogi egyetemre jelentkezett, majd egy idő után átment a bölcsészkarra, de bölcsész tanulmányait sem fejezte be. Ekkoriban jelentek meg első versei; a Fiala Művészek Klubjának vezetője volt, majd 1968-tól 1971-ig a Magyar Televízió munkatársa, 1978-tól 1985-ig a Móra Ferenc Ifjúsági Könyvkiadó főszerkesztője volt; azóta szabadfoglalkozású író.

A hatvanas évek közepén Kormos István biztatására fordult a gyermekirodalom felé, ettől kezdve verseskötetei mellett egyre-másra jelentek meg gyermekregényei, mesekönyvei, verses meséi: eddig közel száz kötete jelent meg itthon és külföldön. Olyan halhatatlan mesefigurákat teremtett meg az elmúlt negyven évben, mint például Mirr-Murr, Pom-pom, vagy Süsü, a sárkány. Ezeket a figurákat a gyerekek főként rajz- és bábfilmekből ismerhették meg, több ifjúsági regényéből pedig sikeres tévéfilm készült.

1975-ben a hollywoodi X. televíziós fesztiválon a Keménykalap és krumpliorr című játékfilm megkapta a fesztivál nagydíját és Az Év Legjobb Gyermekfilmje címet is. 1977-ben, majd 1987-ben József Attila-díjat, 1978-ban és 1982-ben Ifjúsági Díjat kapott. 1984-ben a Művészeti Alap irodalmi díját, 1985-ben az Andersen-díjat, 1987-ben az Év Könyve jutalmat nyerte el. 1989-ben és 1995-ben övé a Déry Tibor-jutalom, 1990-ben a MSZOSZ-díj, 1996-ban a Magyar Alkotóművészek Országos Egyesületének Életműdíja, 1997-ben a Tekintet Alapítvány díja. 1999-ben Kossuth-díjjal tüntették ki.

A nehéz sorsú újságíró, aki sosem volt elégedett, de Gregory Peckkel, John Travoltával Madonnával készített interjút

Albert Györgyi (1964–2008)

Albert Györgyi egy fantasztikus író, felülmúlhatatlan nagytudású művelt riporter, újságíró, sokunk kedvenc Oscar-gála tudósítója volt.



Diplomata szüleinek hála, gyerekkora nagy részét Indiában töltötte. Ekkoriban kezdett kialakulni benne az értékrend, amihez mindvégig ragaszkodott: nyitottság, elfogadás, a másság szeretete – nem a másság ellenére, hanem magáért a másságért. Később a család élt Líbiában és Nigériában is. Albert Györgyi mintegy „mellékesen” tanult meg kiválóan angolul, hiszen mindenhol volt a közös nyelv, és egy évig járt a Lagosi Egyetemre.

Magyarországra visszatérve az ELTE angol–magyar szakán folytatta a tanulmányait. Hálával tekintett vissza a bölcsészkaron töltött évekre, elsősorban nem is az ott kapott lexikális műveltség miatt, hanem azért, mert megmutatták neki, hogy ha valamit nem tud, hogyan tudhatja meg mégis. Ezután a MŰOSZ Újságíró Iskoláját is elvégezte.

Újságírói pályáját a Magyar Rádiónál kezdte a Külföldi Adások Főszerkesztőségének angol szekciójában, majd az Ötödik sebesség és a Táskarádió szerkesztő-műsorvezetője lett, a Krónikában pedig riporterként dolgozott. Az ország egyik első kereskedelmi rádiójánál, a Calypsónál folytatta, aztán a tévé is felfedezte: a Magyar Televíziónál a többi között a Napkeltét és a Múzsát vezette. Megfordult az ATV-nél is, itt A nő helye című műsorában olyan vendégekkel beszélgetett, mint Törőcsik Mari, Schubert Éva vagy Udvaros Dorottya – megválogatta, hogy kit hív meg. Több alkalommal közvetítette az Oscar-díj-átadót, kapott is híreget-meleget, mivel igazi angolsággal ejtette ki a sztárok neveit, nem olyan félig angol, félig magyar módon, ami akkoriban még a médiában általános volt.

Sejthető, egy idő után pedig tudható is volt, hogy az élete korántsem felhőtlen. Időről időre rátört a depresszió, amit ő maga a gyerekkorára vezetett vissza. Hatéves volt, amikor megszületett a húga, emiatt háttérbe szorulva érezte magát, és leginkább a szorgalmával igyekezett kivívni a szülei figyelmét. Talán ebben gyökerezik az a fajta maximalizmus is, ami a munkában

jellemezte. A profizmusát, a felkészültségét, a szakma iránti alázatát nem lehetett megkérdőjelezni. Ő maga azonban talán egy pillanatig sem volt elégedett – igaz, ebben a körülmények is szerepet játszottak.

Ő maga így nyilatkozott erről:

„Nem mindig sikerül. Előfordult ilyenkor, hogy nem mentem el megbeszélte találkozókra. A könyvben írtam ezekre példát. Alapjáraton egy nagyon őszinte embernek tartom magam, csak amikor pl. nem tudok egy eseményen megjelenni, amiért én felelek, vezetem, vagy szerkesztettem, akkor nehéz jól indokolni a hiányzásomat. Az átlagember ilyenkor előbb mond olyan kibúvót, hogy lázas vagyok, vagy épp hasmenésem van, temetésre kell mennem, stb., mint azt, hogy azért nem tudok menni, mert depressziós vagyok. Ez még mindig egy stigma Magyarországon, egy szégyen, amit nem is értek, miután a legszerényebb becslések szerint is Magyarország lakosságának tíz százaléka életében egyszer átment egy depressziós epizódon.

Korábban a gyermekkoromat sok későbbi kudarcom okán tekinttem. Ma már azért sokkal megbocsátóbb vagyok a szüleimmel szemben, mert én is öregszen. Az öregedéssel együtt az ember lágyul, eléri azt a pontot, amikor már úgy tekint a szüleire, mint a gyerekeire. Azt nem mondom, hogy kifejezetten jó viszonyban lennék a szüleimmel, de megbocsátottam nekik, mert nagyon fiatalok voltak. Édesanyám még nem volt tizennyolc éves, amikor engem szült, fiatal házasságok voltak. Tehát nem arról van szó, hogy nem szerettem engem – biztos vagyok benne, hogy nagyon szerettek, s szeretnek a mai napig is –, csak egyrészt rosszul szerettem, vagy nem tudták jól kifejezni. Pontosabban szólva én akkor születtem az ő házasságukba, amikor ők még nagyon fiatalokként az energiájuk nagyobb részét arra fordították, hogyan osszák be a pénzt, az apám miért nem járt haza, miért járt el inni a haverokkal, az anyámnak konfliktusa volt az anyósával stb. Egy olyan periódusban, amikor normális esetben az embernek a gyerekeivel kellene a legtöbbet foglalkoznia, órá kellene fókuszálnia, akkor nem rám fókuszáltak. Ezalatt nem azt értem, hogy teljesen elhanyagoltak. Mindig tisztába voltam téve, mindig kaptam enni, csak nem én voltam az érzelmi életük középpontjában. Ez viszont – akármennyire ódivatú ma Sigmund Freud nevét felhozni ezzel kapcsolatban, miután ma már nagyon kevesen hisznek a freudi iskolában – meghatározó egy csomó mindent az ember életének későbbi alakulásával kapcsolatban.”

UTOLSÓ ÉVEI MÉLTATLANSÁGA

Könnyen lehet persze, hogy nem tudta már reálisn nézni a körülötte lévő világot, és a megbízóit a jó szándék vezérelte. Utolsó hónapjaiban azonban, amikor már végképp nem volt ura önmagának, inkább csak bulvárshow-kba hívták, úgymond beszélgetni – és ő sajnós ment. Volt, hogy kvázi meglepetésvendégként színre lépett az akkori párja is – bár az sem volt egyértelmű, együtt vannak-e még –, akivel a műsorvezető



elvileg békíteni próbálta, gyakorlatilag pedig végtelemül méltatlanná vált az egész helyzet, amire nyilván számítani is lehetett. A közönség lelkes tapsal fogadta szélsőségesbe hajló megnyilvánulásait, amiket voltképpen a betegség generált, és minden bizonnyal szépen alakultak a nézettségi adatok is.

2008. október 3-án egy műsorba igyekezett, szokás szerint taxival, mert ő maga sohasem vezetett. Az autóban lett rosszul. A mentők háromnegyed órán át küzdöttek az életéért, sikertelenül. Az orvos szakértői vizsgálat szerint légzési és keringési elégtelenség okozta a halálát. Még ma is csak ötvenkilenc éves lenne.

Nagykanállal ehette volna az életet, boldog lehetett volna, mégis minden adottsága ellenére szomorúan élt, ezért sajnós az első, aki a „Nagyjaink életigenlése” sorozatban azért kap méltán helyet, mert nagytehetség volt. Az életigenlés... a legnagyobb sajnálatunkra nem áll meg Györgyi rövid földi életét végignézve, amit saját sorai is megpecsételnek: „Nem akarok úgy tenni, mintha nem fájna. Elviharzik mellettünk az élet és mi oda se bagózunk egymásra. Semmi közöm ahhoz az emberhez, akihez a legtöbb közöm kellene, hogy legyen. Még azt sem tudom, hogy ez csak nekem fáj-e ennyire.”

Kívánjuk, hogy az angyalok gyógyítsák be fájdalmadat és vigyázzák békés nyugodt álmodat, Györgyi!

Batári Gábor



Ady Endre: Karácsonyi rege

I.
Harang csendül,
Ének zendül,
Messze zsong a hálaének,
Az én kedves kis falumban
Karácsonykor
Magába száll minden lélek.

Minden ember
Szeretettel
Borul földre imádkozni,
Az én kedves kis falumba
A Messiás
Boldogságot szokott hozni.

A templomba
Hosszu sorba
Indulnak el ifjak, vének,
Az én kedves kis falumban
Hálát adnak
A magasság Istenének.

Mintha itt lenn
A nagy Isten
Szent kegyelme súgna, szállna,
Az én kedves kis falumban
Minden szívben
Csak szeretet lakik máma.

II.
Bántja lelkem a nagy város
Durva zaja,
De jó volna ünnepelni
Odahaza.
De jó volna tiszta szívből
- Úgy, mint régen -
Fohászodni,
De jó volna megnyugodni.

De jó volna mindent, mindent
Elfeledni,
De jó volna játszadozó
Gyermek lenni.
Igaz hittel, gyermekszívvvel
A világgal
Kibékülni,
Szeretemben üdvözülni.

III.
Ha ez a szép rege
Igaz hitté válna,
Óh, de nagy boldogság
Szállna a világra.
És a gyarló ember
Ember lenne újra,
Talizmánja lenne
A szomorú útra.
Golgota nem volna
Ez a földi élet,
Egy erő hatná át
A nagy mindenséget,
Nem volna más vallás,
Nem volna csak ennyi:
Imádni az Istent
És egymást szeretni...
Karácsonyi rege
Ha valóra válna,
Igazi boldogság
Szállna a világra...



Halász Alexandra:

FENG SHUI

Tedd rendbe az életed!

A FENG SHUI – Hogyan tehetjük életünket boldogabbá, harmonikusabbá az ősi kínai térrendezési elvek segítségével? című könyv összegzi a bágua iskola szabályait és ajánlásait, és jól érthető, kipróbált módszereket ajánl.

A példák szereplői magyarországi helyszínek, esetek és emberek. Nincs ez annyira „kínaiul”, mint gondolná az ember... még akkor sem, ha néha feng shui címén olykor bonyolult számításokat, táblázatokat talál az ember. A több feng shui irányzat közül a Bágua (Törekvés-) iskola az egyik, ami meglehetősen gyakorlatiasan, európai viszonyok között is praktikusán alkalmazható.

A feng shui több, mint lakberendezés, és nem is egyszerűen a „siker tudománya”: arra tanít, hogy hogyan tudjuk környezetünket lakhatóbbá, kellemesebbé tenni néhány apró változtatással, tárggyal, cselekedettel, hogyan tudjuk az éltető energia keringését a leghatásosabban elősegíteni a testi-lelki harmónia érdekében. Ez az éltető energia, kínai szóval csí (chi) képezi az alapját a keleti gyógyászat olyan módszereinek, mint az akupunktúra vagy az akupresszúra. Mivel lakásunk, otthonunk állapota és a saját testünk, belső világunk állapota igenis összefügg, ezért jó, ha minden szinten „egészséges” ennek az éltető energiának az áramlása, sehol sem képződnek (kacat)gócok, holt terek vagy sötét zugok.

Az, hogy mit jelent a harmónia, személyre szabott dolog, hiszen ez a fogalom mindenkinek mást jelent. Ha valaki elkezd foglalkozni az egyensúlyteremtés művé-

zetével – akár jógával, akár meditációval, akár valamilyen táplálkozási filozófiát hívva segítségül – először is nem árt tisztázni, hogy mit jelent számára a harmónia!

Ez a könyv nem ad általános recepteket, inkább nézőpontokat és ötleteket kínál. Semmit sem kötelező megcsinálni a felmerülő ötletekből és útmutatásokból. A feng shui játékos dolog, egyfajta párbeszéd köztünk, az otthonunk és az életünk között. Ha valahol változtatunk, a többi dolog is változni fog, hiszen „amint kint, úgy bent”. Ha valamire az ember a tárgyak kapcsán rájön, valamit felismer... az belső felismeréseket indít el. Ha valamit az ember a tárgyak szintjén, az otthonában megváltoztat, az belső változások katalizátora. A rendteremtés – ami nem azonos a takarítással – belül is rendet tesz. Belső világunk is áttekinthetőbbé válik, ha a környezetünk rendezett!

Mi az, amit a Kelet adhat nekünk? Jóval többet, mint gondolnánk. Itt, Magyarországon éppen félúton vagyunk Kelet és nyugat között, és ez a földrajzi-történelmi helyzet nagy lehetőséget tartogat számunkra, hogy megtaláljuk mindenben azt, ami a leginkább használható. A feng shui jóval több, mint egzotikus divathóbort. Nagyon is gyakorlatias, jól összeegyeztethető az európai hagyományokkal és a magyar építészeti-lakberendezési szokásokkal! Hogy hogyan: erről szól ez a könyv.



KÖNYVESBOLTI FORGALOMBAN
NEM KAPHATÓ, ITT LEHET
MEGRENDELNI:

<https://halaszalexandra.hu/konyvesbolt>



Születhet nő férfitestbe (vagy fordítva)?

A „transznemű” személy nem tud azonosulni biológiai nemével, szeretne a másik nemhez tartozni. Pszichés zavarral küzd, amely műtéttel nem orvosolható, viszont...

A nemi identitás zavar legtöbbször kora gyermekkortól megfigyelhető. A gyermek tartósan a másik nemre jellemző ruházathoz, játékokhoz, tevékenységekhez ragaszkodik, míg a saját nemére jellemzőket elutasítja; gyakran a másik nemmel azonosul képzeletben vagy szerepjátékokban, velük szeret játszani; utálja a nemi szerveit, a másik nem testfelépítése után vágyik. Biológiai nemében idegenül érzi magát, a másik nemhez szeretne tartozni, vagy úgy véli, oda tartozik. Mindezt feszültséggel és szenvedéssel teli állapottként éli meg hónapokon vagy akár éveken át.¹

A nemi identitás zavarban szenvedő személy valójában a pszichiátriában ismert szomatikus téveszmés zavarral küzd. Miközben a kromoszómák egyértelműen és binárisan meghatározzák a nemet (XY = férfi, XX = nő), a nemi identitás zavarral küzdő személynek megingathatatlan meggyőződése, hogy más nemű, mint aminek a teste mutatja. Tévképzete hasonló az anorexiában szenvedők testképzavarához, akik – szintén a fizikai valóságtól eltávolodva – soványságuk ellenére kövérnek vélik magukat.

OKOK

Az újszülött nem tudja magáról, hogy fiú vagy lány; a nemi identitás tudatosítása fokozatosan történik. Mint minden fejlődési folyamatban, e tudatosítás során is keletkezhet zavar a gyermek szubjektív észlelései, kapcsolatait, negatív élményei nyomán, csecsemőkortól kezdve.² Vagyis döntő lehet az apával és/vagy az anyával való korai kapcsolat törése (pl. elutasítás, szeretetmegvonás, testi vagy lelki bántalmazás, szexuális visszaélés) – akárcsak a homoszexualitás esetében. A pszichés sérülés mindkét esetben annyira korai, hogy az érintett úgy véli, „így született”.



TÉVTERÁPIA

Az Amerikai Pszichiátriai Szövetség Diagnosztikai és Statisztikai kiadványában közölt statisztika szerint a serdülőkor végére a nemi identitás zavarral küzdő fiúk 98%-a, a lányok 88%-a elfogadja a nemét – vagyis korábbi téves késztetéseit spontán enyhülnek, majd megszűnnek.³

Ennek ellenére a nemi identitás zavarral küzdő személy téveszméje sok esetben megerősítést kap megévedt vagy lelkiismeretlen orvosoktól, ügyvédektől, politikusoktól. Hormonkezeléssel és műtéttel ígérk „megváltoztatni” az illető nemét, majd „esélyegyenlőségre” hivatkozva társadalmi megerősítést és „jogokat” követelnek az átoperált személyek számára (részvétel a másik nem sportversenyein, belépés az öltözőjükkbe, mosdójukba stb.). A média pedig – kellő átlátás híján – kapva kap a szenzációs újdonságokon.

Az ügyvédi lobbijerejét mutatja, hogy több amerikai államban (pl. California, New Jersey, Massachusetts) olyan törvényeket fogadtattak el, amelyek tiltják, hogy a pszichiáter a természetes nemük elfogadása irányába próbálja segíteni a nemi identitás zavarral küzdő gyermekeket – még ha ez egyben a szülők szándéka is!⁴

A nemi átalakító műtétek azonban tragikus következményekkel járnak. A legátfogóbb vizsgálatot, amely 2011-ben zárult, a svéd Karolinska Intézet végezte. Ennek során 324 személyt követtek 30 éven át azután, hogy ilyen műtéten estek át. Az eredmény: tíz évvel a műtét után az átoperált személyeknél egyre súlyosabb mentális problémák jelentkeztek, és megdöbbentő, mintegy 40%-os arányban követtek el öngyilkosságot. A kontrollcsoportnál közel hússzor magasabb öngyilkossági rátát kétségkívül a műtét utáni fokozatos elszigetelődés magyarázza.⁵

A nem megváltoztatása biológiailag nem lehetséges. Az átoperált személy nem változik férfiból nővé vagy fordítva, csupán férfiasított nővé vagy nőiesített férfivá. Hiába a ruha, a smink: bizarrságát néhány perc alatt elárulják gesztusai, mozgása, kommunikációja. Sem a nők, sem a férfiak nem tekintik többé maguk közé tartozónak. Senkiföldjére kerül, kiúttalanul.

GYÓGYULÁS

Mivel a kisgyermekkorban jelentkező zavar rendkívül magas arányban magától elmúlik a pubertáskor végéig, legfontosabb, hogy a szülők tisztán lássanak. Részükről elsősorban a spontán gyógyulási folyamat megértő kíséresére van szükség. Segíthet házasságuk és szülői kvalitásaik erősítése vagy a családterápia. Sokat jelenthet a gyermeknek az azonos nemű rokonok, nevelők, barátok vonzó példája. Fontos, hogy szerető elfogadással találkozzon, ne pedig a „sokszínűség” agitátoraival, akik neme műtéti „megváltoztatására” biztatják az iskolában, tanácsot adva, hogyan szerelje le szülei ellenérveit.



A teljes gyógyulás útja a testi és a pszichés valóság felismerése és elfogadása. Carl Jung megállapítása szerint minden emberi pszichében férfiasabb és nőiesebb tulajdonságok keverednek különböző arányban (animus és anima). A kiteljesedést ezek integrálása jelenti. Fontos, hogy a férfi tudjon szelíd, gyengéd, gondoskodó, empátikus is lenni; s a nő is tudjon bátran, racionálisan, határozottan cselekedni. Önneveléssel kiművelhető e tulajdonságok pozitív oldala, ami azután szeretetben és szolgálatban mások javára fordítható.

Ménesi Krisztina/párKatt.hu

(A Szélcseggő című film témájához kapcsolódó informáló cikk)



Szélcsengő

social média felületen összegyűlt pénzadakozásból valósul meg

Már forgatják azt a hazai gyártású filmet, ami napjaink társadalmának egyik jelentős problémáját mutatja be. Anya-gyermek, gyermek-anya kapcsolódásának és nem kapcsolódásának epikai műve sokszor realista, sokszor szürrealista megközelítéssel. Széles spektrumon mozog a film, ahogy az életünk minden napja.

A szélcsengőkben eltérő nagyságú rudak vannak, amelyek egyszerre mozdulnak egy helyzetben. Az általuk kiadott hang más és más. Mégis az együttes hangzásuk egy nagyon különleges hangzást ad, egy játék. A szélcsengő olyan, mint az emberek. Különböző hangokon, különböző nyelven beszélünk, mégis csak együtt tudunk emberek maradni. Együtt tudunk jól „hangozni”. Tudjuk, hogy ha valaki sokáig elszeparáltan él, az szellemileg, testileg, lélekben leépül.

A legkiszolgáltatottabbak az idős és gyermeki élethelyzetünkben vagyunk. De állandóan ki vagyunk szolgáltatva a szereteteink elfogadásának, támogatásának, de a környezetünk elfogadásának is.

Az elidegenedés sajnálatos társadalmi probléma. Ismeretes, hogy mennyi család esik széjjel pszichés dolgok miatt, mert pl. más műanyag ételhorodót ad vissza a rokon, más foglalkozást választ a gyerek, mint amit a szülők kitéztek neki célul, máshoz mennek hozzá, vagy vesznek el a gyerekek, mint amit a szülő jónak vél, hányan nem beszélnek egymással családtagok évéig, mondva csinált „tyúkpercek” miatt. Holott a beszéd, a megbeszélés megoldaná a konfliktusukat.

Az el nem fogadás, mint társadalmi probléma megoldása, a család, a keresztény kultúra, a jézusi kereszt cipelése, a megváltás emberi keresése, az emberek egymás iránti szeretete és elfogadása, az abortusz témája, annak



érintése, a kinek van joga az élethez témakör feszegetése, mind-mind a film kérdéseket felvető didaktikus célja.

A filmben statiszták szerepelnek, akik a szociális otthon lakóit játsszák, egy anya, aki nem tudja elfogadni a gyermekét és az ő döntését, egy transzszexuális lány, akinek hiányzik az elfogadás, pszichiáterek, hozzájuk jár az anya és a lány, nem egy időben, nem egy helyre, de mégis valahogy olyan, mintha a helyek és az időintervallumok összemosódnának. Anya-gyermek, gyermek-anya kapcsolódás és nem kapcsolódás epikai műve ez a film sokszor realista, sokszor szürrealista megközelítéssel.

A film széles társadalmi kört szeretne megszólítani azáltal, hogy ne felejtjük el a szülői szeretetet és elfogadást, a család összetartó erejét, a gyerekeink segítségét, és az élet dicsőítését. Az élet tisztelete, a megbocsájtás és az elfogadás a hagyományos keresztényi értékeink közé tartoznak, az európai kultúránk részei. Ezek örök értékek és örökké szem előtt kell, hogy tartuk őket!

A Szélcsengő című filmet a social média felületen összegyűlt pénzadakozásból valósítják meg, a megvalósításhoz jelentős támogatást adott a Német Nagykövetség, és a Hórusz Kft. Elkészítésében nemzetközileg elismert szakemberek a legmodernebb technikák felvételével vettek részt.

A 12-15 perces kisjátékfilm forgatása megtörtént, az utómunkák 2024. február-márciusban fejeződnek be. Utána az alkotók szándéka szerint fesztiválokon szerepel a film, illetve rövid részletek bemutatásával beszélgetéseket is terveznek országosan.

Rendező: Tusor Bálint

Forgatókönyvíró: Mangó Gabriella

A ZOOM Egyesületet, és a Szélcsengő c. film megvalósítását támogatni az OTP 11739030-20057963

sz. számlaszámon tudja, aki elkötelezett a társadalmi problémák felszínre hozásában, és a szélesebb körű megoldáskeresésben.



Mit jeleznek a plusz kilók?

Az ayurveda testtípusok szerint.

Az Ayurveda arra emlékeztet bennünket, hogy az igazi egészség mindig a test, lélek, szellem harmóniájából tevődik össze.

Ez mindenkiben a maga módján megtalálható, mely soha nem fordul elő ugyanúgy egy másik emberben. Csodáltra méltó. Minél inkább tudatába kerülünk ennek, annál egyedibbé válunk. A különleges helyett az egyedit keressük, mert ami egyedi az különleges, de nem minden különleges egyedi.

Az Ayurveda egy egyszerű, tudományosan bizonyított életmód, melyben felfedezhetjük a misztikus kapcsolódást önmagunk, a természet és az univerzum között. A túlsúlyt, mint harmóniából való kibillenést kezeli. Ha szükséges diétával, légzéstechnikákkal, mozgással orvosolja. Az Ayurveda szerint nem az a baj, hogy ragaszkodunk a tökéletes alakhoz, hanem az, hogy figyelmen kívül hagyjuk a természet alapvető törvényszerűségeit. Sajnos hajlamosak vagyunk magunkat egy normához hasonlítani és ez a fajta konformitás nincs benne a természet terében. A kritikusok rámutattak, hogy társadalmaink a soványság megszállottjai.



NÉZZÜK AZ ELSŐ ALKATI TÍPUST, A VATÁT

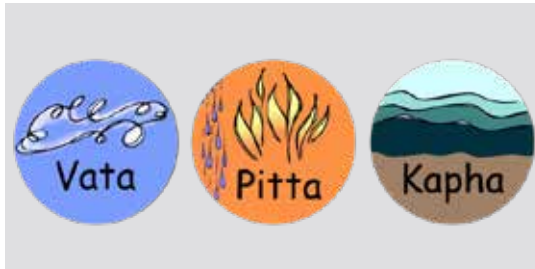
„Aki pihen az berozsdásodik.”

Az ő alapvető jellemvonásuk a változékonyság, mivel elemük a Levegő-Tér, ezért minden, ami mozgásban van a szervezeten belül, azt ő uralja. Ebből kifolyólag ők azok, akik bármennyit, bármikor megehetnek, mégsem híznak, gyors anyagcserével rendelkeznek, viszont emésztésük egyszer jobb, máskor gyengébb. Vékony csontúak, örökmozgók, bohém természetűek, ezért az idegrendszerükre nagyon oda kell figyelniük. Ha harmóniában vannak, akkor olyan az élet velük, mint egy pohár pezsgővel. Nagylelkűek, élénk fantáziával rendelkeznek, belső hangjuk vidám. Hideg dósa, száraz, ezért a szelet nem kedvelik, mert az még jobban szárítja. A legfontosabb számukra, hogy eleget pihenjenek, a legnehezebb nekik a rendszeresség, mégis az egyensúlyuk miatt elsősorban erre kell az életükben törekedniük. Meleg ételek, minden, ami fűti és melegen tartja őket, a nyugodt mozgásformák, a meditáció, harmóniát nyújt nekik.

A MÁSODIK TÍPUS A PITTA

„Bátraké a szerencse.”

Az ő alapvető vonásuk az erő. Az elemük a Tűz. Minden anyagcserefolyamat, amely átalakítja a szervezetben, az ő irányítása alatt áll. Közepes testalkatúak, az erő miatt, ha akarnak híznak, ha akarnak fogynak, minden nehézség nélkül. Erős az emésztésük, nem tudnak étkezést kihagyni, mert akkor heves éhségérzet lép



het fel náluk, valamint a forróság érzésük miatt éjjel is felébrednek inni, hogy hűtsék magukat. Rendkívül pontos, megszervezett, életüket az óra szerint élük és könnyen dühbe gurulnak, fellobbannak, ha idejüket elvesztegetik. Mélyre ható intellektussal rendelkeznek. A forróságot nem kedvelik, mert maguk is forróvérűek. A feladatuk megtanulni a mértékletességet. A hűtés, hideg ételek, saláták, italok, bármely mozgásforma, amit szeretnek, kiváltképp az úszás harmóniában tartják.

A HARMADIK TÍPUS A KAPHA

„Lassan járj, tovább érsz.”

Eleme a Föld és Víz. Hozzá tartozik az egész vázrendszer, izomzat, minden, ami a stabilitáshoz tartozik, valamint ellenőrzés alatt tartja a test nedves szöveteit. Alkatukra jellemző a szilárd test, nagy fizikai erővel. Ők azok, akik hízásra hajlamosak a gyenge emésztésük miatt. Nekik elég ránézniük az ételre és máris híznak tőle, keveset esznek, a felszedett plusz kilókat nehezen tudják leadni. Amikor szomorúak, az evés számukra vigasztalást jelent. Lassúság jellemzi őket mind az evésben, mind az életvitelükben. Nagyon kedves, nyugodt



MISON JUDIT

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



emberek. Hideg dósa, de nem száraz, mint a Vata, ezért az esős időt nem kedveli. Nekik a legfontosabb megtanulniuk, hogy mindig legyen valami motivációjuk, amiért tenniük kell. Fontos a serkentő ételek fogyasztása, hogy ne legyenek „földhöz ragadtak”, ezért mozgásformában az alacsony intenzitású aerob edzések, például nordic walking válik a javukra.

Ezek a minőségek mind megtalálhatóak bennünk, hiszen nélkülük nem élhetnénk. Általában két dósásak vagyunk, de van olyan szerencsés, aki a háromdósás típusba sorolható. Tehát egy csoki fagyit egy Vata típus öt gombóccal is megehet anélkül, hogy hízna az a Pittánál okozhat némi többletet, ha úgy akarja, a Kapha pedig ránéz és már hízott is egy kilót. Ha megkívánunk valamit, azt együk is meg, hiszen a szervezetünk kéri, de tegyük azért, hogy az étel bennünk élet legyen!

KI MELYIK TÍPUSBA SOROLHATÓ?

Ez könnyen kideríthető otthonról is, mivel az interneten számos ayurveda-teszt található. Ha valaki terapeutát választ, ott arra számíthat, hogy pulzusdiagnosztikával állapítják meg a típusát. Mindkettő megfelelő információt ad állapotunkról és ennek tudatában a további teendőinkről.

Mison Judit

Egészség- megőrzés télen

az ájurvéda segítségével



Közeleg a tél, egyre rövidebb nappalok, kopárság, szél, szárazság, befagyott tócsák, tavak, eresről lelógó jégcsapok, látható lehelet, füstölő kémények.

A tél közeledtével a hőmérséklet egyre alacsonyabb lesz, decemberben már a föld is befagy. Csökken a napsütéses órák száma és jellemzőek lesznek a sötét, felhős, nyirkos, borongós nappalok. A természet szép, csendes és amikor leesik a hó, varázslatosan mesebeli lesz a táj a fehér takaró alatt. A természetben minden visszavonul, elcsendesül, egyes élőlények hibernálják magukat a vándormadarak délre költöznek. Minden készül a tavaszi megújulásra.



A mi szervezetünk számára is a tél a pihenés, a lelassulás, a visszavonulás ideje, hogy tavasszal tele legyünk megújult energiákkal. A testedben a hő belülről húzódik, ez megnöveli az étvágyat, de hidegebbé teszi a kezeket, lábakat és szárazabbá válik a bőr is. A hideg miatt az izmok is összehúzódnak és sokan tapasztalhatnak nyak, váll- vagy éppen háti fájdalmakat. A hőmérséklet jelentős csökkenése miatt legyengül a szervezetünk ellenálló képessége is.

A téli időszak ideális arra, hogy többet pihenj, feltoldj, kicsit befelé fordulj, visszavonod magad a külvilágtól, egészséges, finom ételeket készíts, élvezd az otthon melegét a családdal, barátaiddal.

Az ünnepek miatt, sokan éppen ilyenkor kapcsolnak magasabb fokozatra és írják tele a naptárukat programokkal, egymást érik a meghívások, találkozók, utazások, aminek az eredménye idegesség, szorongás, kimerültség, belső feszültség, legyengült immunrendszer, megbetegedések. A kiegyensúlyozottsághoz, a téli hideg elleni védekezéshez, az egészség megőrzéséhez nem csak a jól fűtött lakás, de a megfelelő öltözködés, a napi rutin, a táplálkozás és megfelelő testmozgás is nagyban hozzájárul.

Ne feledd: az ünnepek közeledtével amire a legnagyobb szükség van, az energiaszinted, egészséged, belső harmóniad, stabilitásod, nyugalmad.

Gyakorold a szeretetet, elfogadást az ünnepek alatt is, lásd meg mindenben a csodát, koncentrálj mások jó tulajdonságaira, kincseire és ne a hibákra figyelj, mert senki sem tökéletes. Annak érdekében, hogy az ünnepek alatt is kiegyensúlyozott maradj, a napi rutinoddal tetheted a legtöbbet.

ÉRZELMI HATÁSOK

December 21-ig a nappalok egyre rövidebbek. A fényhiány, a téli hideg sokaknak okoz lehangoltságot, búskomorságot. Ellensúlyozd a téli depressziót fényvel és melegséggel. Kapcsolj lámpákat, használj gyertyákat, öltözz vidám színekbe. Napközben sétálj és élvezd a fényt a szabadban, amikor csak teheted, süttess az arcod a napsugarakkal.

Melegítsd fel a szervezeted sétával, táncsal, jógal, hogy megmozgasd a keringésed. Ideális téli mozgásra, ha gyertyafényes romantikus estéken tartasz a pároddal. A testmozgás segít az emésztésed javításában is.

Ha rád tör a szomorúság, ne engedd, hogy magával ragadjon a negatív érzés. Hívd fel egy barátodat, találkozzatok, csináljatok kellemes, közös programot. Az édeségeknek is van egyfajta hangulatjavító hatása, készíts süteményt aszalt gyümölcsökkel, diófélékkel, magokkal.

A jó hangulatod megőrzése érdekében kerülj a negatív hangulatú filmeket. A téli bekuckózás ideális arra is, hogy a nyár folyamán készített fotókat elővegyétek és visszaidézzétek az élményeiteket.

EGÉSZSÉGMEGŐRZÉSI PRAKTIKÁK

Télen érdemes figyelni az egészség megőrzésére, mert a hidegben csökken a szervezeted ellenállóképesége. Figyelj arra, hogy ne szájon át lélegezz, mert a hideg levegő nagyon áthűtheti a tüdőt. Érdemes az orrnyálkahártyát is védeni – az ájurvédában reggelente az orrjáratot beolajozunk, ez segít a nyálkahártyát nedvesen tartani és megakadályozza a kórokozók tapadását.

Ahogy a testedben a hó belülre húzódik, a végtagok keringése romlik, a kezek, lábak hidegbe válnak. A legtöbb tapasztalják, hogy a téli időszakban a bőrük kiszárad. A hideg beálltával egyre többen tapasztalnak zavaró nyak vagy vállfájdalmat, hátfájást esetleg görcsöt a lábban. A téli hideg elleni védekezésben nagy szerepe van a megfelelő öltözködésnek. Öltözz rétegesen, hogy a kinti és benti körülményekben is ideális legyen a testhő. Kerülj el, hogy belső térben megizzadj. A sapka, sál, kesztyű nem csak védenek a hideg ellen, de vidám színekkel a hangulatodat is feldobják. Ne feledd, a legtöbb hó a fejen távozik, így mindig tartsd befedve a fejedet.

NAPI RUTIN

A napi rutin biztosítja a kiegyensúlyozottságot, stabilitást. A december a túlzások ideje, a legtöbb pénzt ilyenkor költik az emberek, karácsonykor fogy a legtöbb áram, gáz, víz és ilyenkor fogy el a legtöbb étel is. Sokan munka után a pihenésre használható időt vásárlással, találkozók, ünnepi rendezvényekkel töltik. A kevés pihenés, a késő este elfogyasztott sok egészségtelen étel, alkohol, a késői lefekvés, nem kedvez az egészségnek.



Este 22:00 óráig fekjüdj le, hogy a szervezeted regenerálódni tudjon. Az esti órákban már csak nyugalmas tevékenységeket végezz, kerülj filmezést, számítógépezést, olvasást. Reggel 7:00 óráig kelj fel. Figyeld meg, ha sokáig alszol, tompaságot, tunyaságot érezhetsz a testedben és az elmédben. Ébredés után, fogyassz egy pohár meleg vizet.

Az ellenállóképeséged javítására, a tested melegítésére, keringésed fokozására, és a bőröd védelmére a legjobb az olajos önmasszázs. A reggeli melegvízes zuhanyozás előtt elvégzett olajos önmasszázs kiváló hangulatjavító is.

A reggelit legkésőbb 8:00 óráig fogyaszd el. Ha később reggelizel, az könnyen túlterheli az emésztésed és fáradtságot fogsz tapasztalni a délelőtti folyamán. A reggeli meleg étel legyen – zabkása, főtt gabona, muffin – ami segít ellensúlyozni a kinti hideget.

Ebédelj 11:30-14:00 között, mert ilyenkor a legerősebb az emésztésed ereje. A főétkezést mindig ebédre fogyaszd el.

A nap során igyál meleg gyógyteákat. A meleg folyadék nem csak hidratál, de segít a testedet melegen tartani és kioldja a lerakódott salakanyagokat a szervezetedből. Szánj időt a nap során befelé figyelésre, relaxációra, meditációra, csendes elmélkedésre.

Lehetőleg 18:00 óráig vacsorázz meg, kerülj el a késő esti étkezéseket. A vacsorád könnyen emészthető ételből álljon. Figyeld meg, hogyan hat a napi rutin a testedre, egészségi állapotodra, elmédre. Próbáld kitarítani 30-40 napig, s ha ez sikerül, az életed részévé válik.

TÁPLÁLKOZÁS

Télen az egyik legjobb tevékenység a sütés-főzés. Nem csak melegíti a lakást, finom illatokkal lengi be az otthonodat, összehozza a családot, a barátokat, de ha megfelelő ételeket készítesz, akkor biztosíthatod a család egészségét, az erős immunrendszerét és a hideg elleni védelmet is.

Az ősztől szólt, hogy a szervezeted megpróbálja a téli hideg elleni védekezéshez egy kis zsírréteget ösztönözni, Érezheted, hogy erősebb volt az étvágyad az elmúlt hetekben, jobban kívántad a zsíros ételeket, szénhidrátokat. December közepétől már nincs szükségünk további zsírréteg felhalmozására.

Ha vékonyabb testlaktat vagy, akkor folytasd a táplálóból, zsírosabb ételek fogyasztását, egyébként ne gyarapítsd tovább a kilókat.

Részesítsd előnyben a levesek, szósok, főzelékek fogyasztását. Kiválóak a főtt gabonák, hüvelyesekből készült ételek, a főtt gyökérzöldségek és a főtt vagy áztatott diófélék fogyasztása is. A szervezetednek melegítő táplálékra van szüksége, de ha túleszed magad sok zsíros, édes, egészségtelen és nem frissen készült étellel, egy idő után nehezebbnek, tunyábbnak, fáradtabbnak fogod érezni magad a felhalmozódott salakanyag miatt.

Nem csak az energiaszintedre hat ki, ha túl sok salakanyag van a szervezetedben, de lehet teltségérzeted, rossz emésztésed, puffadás, refluxos tüneted, hányingered és sok nyálka halmozódhat fel.

Kezdj el használni melegítő, keringést és emésztést fokozó fűszereket: kurkuma, gyömbér, fahéj, szegfűszeg, fekete bors, kardamom, fokhagyma. A fűszerek



VITAI KATALIN
 ájurvédikus életmódtanácsadó, jóga- és meditáció oktató
www.eljharmoniaban.hu
<http://eljharmoniaban.blogspot.com>

segítenek a méregtelenítésben és erősítik az immunrendszeredet, a védekezőképességedet a kórokozók szemben. Megannyi kiváló fűszer antivirális, antibakteriális hatásokkal rendelkezik. Csak akkor egyél, ha éhes vagy. Amikor úgy eszel, hogy nincs étvágyad, akkor a szervezeted nem tudja megfelelően feldolgozni az ételt és salakanyag válik belőle.

A nehéz húsos ételek kompenzálására próbáld minél több zöldséges ételt készíteni. Jó, ha felveszed az étlapra a céklát, sárgarépat, káposztát, brokkolit, mert segítenek a szervezetednek a tisztulásban, javítják az emésztést. Télen a gyümölcsöket párolva, sütve fogyaszd, fűszerekkel elkészítve. Nyersen nagyon erős a nedvesítő, nyálkásító, hűtő hatásuk.

Ha nyálkásodásra hajlamos vagy, akkor kerülj a tejtermékeket, tejes édességeket, válaszd inkább a szárazabb édességeket, például kekszket.

December végére érezheted, hogy elnehezítenek a zsíros ételek, desszertek. Január közepétől érdemes elkezdni egy egyszerű, otthoni tisztítást. Az ájurvéda tisztítókúrával éhezés nélkül, egy monodiéta és néhány egyszerűen kivitelezhető tisztító gyakorlat segítségével meg tudsz szabadulni a felgyűlt salakanyagoktól. Éhezésbe, böjtölésbe, nyers ételek fogyasztásába ne kezdj télen, mert legyengül az immunrendszered.

A TÉL ÜZENETE

Ne feledd, a tél legfontosabb üzenete, a pihenés, feltöltés, visszavonulás. A téli ajánlások egyéni alkat szerint eltérőek lehetnek, de jó, ha tiszteled a természet ritmusát és igazodsz életmódoddal a tél sajátosságaihoz. Hasznos, ha év vége felé befelé fordulsz. átgondolod, értékeled az eltelt évet. Adj hálát mindazért, amit kaptál, gondolj szeretettel azokra, akik segítettek, támogattak, hozzájárultak életed alakulásához, fejlődésedhez. Ez az időszak jó lehetőség arra is, hogy elkezdd előkészíteni a következő évet. Gondold végig tudatosan, mit és hogyan szeretnél megvalósítani 2024-ben. A tél búskomorságát jól tudod ellensúlyozni szeretetteljes emberi kapcsolatok ápolásával. Az ünnepek idején tölts időt a családdal, barátokkal, nevesseket sokat, szerezzetek egymásnak örömet.

Szeretettel kívánok szép téli napokat!

Vitai Katalin



Küldetésünk, hogy megtanítsuk őket újra bízni

A Vigyél Haza Alapítvány küldetése az árva, sérült kutyák gyógyítása, örökbefogadási esélyeinek növelése.

Nehéz időben egyre többen szorulnak embertársaik támogatásra. A leginkább kiszolgáltatottaknak, a magukról gondoskodni nem képes állatoknak nyújtott segítségünk emberségünket jelképezi.

Az elmúlt évek során, alapítványunk hazánk egyik meghatározó állatvédő szervezetévé vált. Nem csupán a több mint ezer megmentett kutya érdekében dolgozunk önkénteseinkkel, kreatív kampányainkkal a felelős állattartásra és az örökbefogadás fontosságára irányítjuk a figyelmet.

Innovatív megoldásainkkal – mint például az országosan működő ingyenes Vigyél Haza kutyakereső mobil applikáció (<https://w-ebkereso.hu/>), a kezdeményezésünkre készült Kutyakötelesség kézikönyv (<https://vigyelhaza.hu/kutyakotelessag/>), vagy a mára országossá bővült ingyenes mikrochip leolvasó hálózat – valamennyi, gazdátlan, vagy elkóborolt kutyán segítünk.

A keverék kutyák társadalmi elfogadására, az idős kutyák örökbefogadásának népszerűsítésére indított kampányaink a közelmúltban több komoly hazai és nemzetközi díjat nyertek.

Számos önkéntesünk rendelkezik olyan speciális tudással, melyet egyébként csak térítés ellenében tudnánk igénybe venni. Ingyenesen segíti munkánkat jogász, közgazdász, kutyakozmetikus, marketinges, grafikus, fotós, informatikus és pedagógus is. Így valamennyi támogatást legfőbb célunkra, az árva kutyák rehabilitálására fordíthatjuk.

Egy korábbi, nemzetközi felmérés szerint balesetben, katasztrófa helyzetben a segítők a sérült emberek közül először ösztönösen a fiatalabb, vonzóbb nőket, a jobban öltözött férfiakat mentik. Sajnos hasonló a helyzet a kutyákkal is: fehér, kistestű, fajtatiszta kutyák hamar gazdira találnak, míg a keverék, idősebb kutyák akár életük végéig várhatnak a megmentőre.

Ezért adunk még egy esélyt a boldog életre az árva, idős kutyáknak, akiknek gazdája meghalt, vagy elhagyta őket. Mindent megteszünk azért, hogy olyan társat találjunk számukra, aki bearanyozza az utolsó éveiket. Gondozásuk különösen nagy terhet ró az alapítványra, mivel sokan közülük rendszeres gyógyszeres kezelésre, ápolásra szorulnak a helyzetükből fakadó törődésen felül.

LELKILEG, FIZIKAILAG SÉRÜLT KUTYÁK REHABILITÁLÁSA

Évek óta kiemelkedően jelentős szerepet vállalunk az Illatos útra kerülő, lelkileg és/vagy fizikailag sérült kutyák ellátásában. Az elgázolt, többszörös töréssel, belső sérülésekkel, vagy hosszadalmas kezelést igénylő kutyák gondozásba vételével elkerülhető a helyszínen nem gyógyítható, vagy hosszútávú és drága kezelést

igénylő kutyák elaltatása. A műtétek, a kórházi kezelés, a szükséges gyógyszerek, tesztek, vizsgálatok, eszközök, szállítás, speciális táp biztosítása kapacitásunk nagy hányadát köti le – mind pénzben, mind az önkéntesek munkáját tekintve. Ezek a kutyák már nem kerülnek vissza az Illatos útra, hanem az alapítvány gondozásában maradnak a teljes gyógyulásig. A teljes rehabilitáció során viselkedésterápiás szakember, fizioterapeuta segítségét is igénybe vesszük.

Számos kutya válik a hosszas bezártságtól viselkedésszavarossá (akár 12-18 hónapot is eltöltene a gyepmesteri telepen), rehabilitációjuk alapítványunknál is általában hosszú hónapokat vesz igénybe. Akiket nem tudunk ideiglenes befogadóhoz juttatni, azokat önkénteseink rendszeresen látogatják, sétáltatják, szocializálják.

Munkánk során egyre gyakrabban találkozunk a problémával (inkább drámának neveznénk), hogy a társ-állatot tartó elhunyt örökösei az állatot magára hagyják, szélnek eresztik, vagy sintértelepre juttatják.

A hagyatéki törvény, jelenleg csak ingó és ingatlan vagyont, vagyont értékű jogot, kötelezettségeket ismer: a cselekvőképtelen, vagy korlátozottan cselekvőképese „személyként”, ugyanakkor meg sem említi az örökhagyó birtokában lévő társ-állatot, akiket akár örökösként, akár hosszú távú kötelezettségként is értelmezni lehet, hiszen tartós ellátásukról az örökhagyó, szándékai szerint gondoskodott volna, amennyiben halála nem következik be.



ÓVÁRI ANDRÁS
Vigyél Haza Alapítvány alapítója
+36 20 934 4826 | info@vigyelhaza.hu



Ezen állatok védelmében – akik saját érdekeiket érvényesíteni nem képesek – az alapítvány azon dolgozik, hogy a Hagyatéki Törvény szabályozza státuszukat és adjon lehetőséget arra, hogy élethez való jogukat hosszú távon, megfelelő minőségben biztosítsák.

Küldetésünk részét képezi a kóbor kutyák számának csökkentése érdekében folytatott küzdelem, melynek érdekében a Születésszabályozási Programot indítottunk. Valamennyi nálunk levő, illetve tőlük örökbefogadott kutyát ivartalanítunk. Az Illatos úti gyepmesteri teleppel is együttműködünk annak érdekében, hogy minden, magánszemély által örökbefogadott kölyök-kutya is ivartalanításra is sor kerüljön.

A helyzetünk nem könnyű, hiszen a covid okozta „örökbefogadási boom” után az állatmenhelyeken sajnos az utóbbi 2 évben jelentősen megnőtt a visszaadott/bevitt háziállatok száma. Mégis optimisták vagyunk, hiszen ha valamennyi árva, kidobott, csalódott kutyát nem is tudunk megmenteni, aki gondozásunkba kerül a legjobbat kapja: megtaníttuk őket újra bízni az emberekben.

Óvári András



ÁRVA KUTYÁKON SEGÍTENEK VÁLOGATOTT ATLÉTÁINK

Az alapítvány évek óta igényes fali- és asztali naptárral buzdítja a jóérzésű állatbarátokat az árva kutyák örökbefogadására. Kiemelten fontos, hogy a képeken a maguk területén kiemelkedő teljesítményt nyújtó, hiteles embereket mutassanak be egy-egy kedves kutya társaságában. Az alapítvány célja, hogy a felvételekkel kedvet csináljon az önhibájukon kívül gazdátlan állatok örökre fogadásához. A naptár eladásából származó bevételt, kizárólag és közvetlenül az árva állatok gyógyítására fordítják. Idén kiváló atlétáinkkal készült el 2024-es naptár, melyhez a Magyar Atlétikai Szövetség támogatását is megkapták.



Az egzotikus madarak szerelmese vagyok

Egzotikus madártartó-, és ha az élet úgy alakítja madártenyésztő vagyok

Víz- gáz-központifűtés szerelőként éltem a napjaimat, segítve sok embert a megfelelő, élhető otthon gépészeti munkáinak kialakításában. Mindezt hosszú távra terveztem, maximális tudásomat beletéve, sokszor csupán jóindulatból vagy felebaráti szeretetből. Imádtam a szakmám, ügyfeleimmel mindig megtaláltam a közös hangot, értékelték, elismertek.

Munkám során sokféle találkoztam állatokkal, láttam szép, és olykor beteg madarakat. Gyerekkorom óta tartottam teknősöket, mosómedvét, halakat, madarakat. Mindig tudtam, hogy nekem a családom mellett az állatok adják a legtöbb támogatást a mindennapjaimban. Párom és lányom is részt vesz gyönyörű madárkaim nevelésében. Lett egy megvalósult álmom! Immár 4 éve tartok nagyobb fajta papagájokat, és bízom abban, hogy életem végéig gondos gazda lehetek. Több ara papagáj, kakaðu, jákó, amazon, nemes, kína- és nagysándor papagáj röpköd nálam. Az életem megváltozott! A madaraim családtagok lettek, és próbálok nekik megadni mindent, ami igényüket kielégíti.

Fontos tudni, hogy életük a szabad természetben a legökéletesebb. Ahhoz, hogy a lehető legjobb életfeltételeket teremthessem meg, minőségi eleséget, magvakat, dióféléket, gyümölcsöket, vitaminokat, nagy röpdéket, játékokat biztosítok számukra. Amit megszélidítettünk, a mi felelőségünk! Folyamatosan tanulok a tartott madaraimról, a helyes állattar-

tásról, és ezt példaként, olykor tanító céllal mutatom meg a külvilágnak. Az ember önző, gyarló, óriási birtoklási vágygal. Az erdők irtásával, a fekete kereskedelemmel, és sokszor állataink helytelen tartásával ezeknek a csodálatos élőlényeknek a fennmaradását veszélyeztetjük, vérszenen csökken a vadon élő populációjuk. Az állatkertek számos olyan fajt tartanak, amelyek a vadonban már erősen megritkultak, egyeseket a kihalás veszélye fenyeget, fajmentési- és tenyésztési programban vesznek részt. Sok tenyésztő is segíti ezt a munkát. A tenyésztőknél született madarak már szocializálódtak, és megfelelő körülmények között hosszú, boldog életet biztosíthatunk nekik.

Hívunk rendezvényekre, kiállításokra, iskolákba, vagy megjelenünk egy-egy városban, településen a madarainkkal. Célunk az örömszerzésen túl az, hogy beszéljünk a papagájtartásról, közösen felmérjük az igényeket, hogy ne csak látott képek vagy videók miatt akarjanak papagájt a leendő gazdák, hanem mindenképpen gondolják át mennyi időt, pénzt és helyet tudnak biztosítani az új jövevény számára, hogy később se bánják meg a választást, ami esetleg a madár egészségi állapotának rovására mehet vagy a rossz tartási körülmények miatti halálához vezethet.

Abban biztos vagyok, hogy tudatos, felelős állattartást csak személyes találkozások alkalmával taníthatunk. Vannak iskolás osztályok, madarat tartani szándékozó érdeklődők, és madártartó ismerősök is, akik járnak hozzánk információért, közben ismerkednek, barátkoznak a madarainkkal. Jó, ha mernek kérdezni, tanácsot kérni. Így lehetőség adódik a fiatal generációt tanítani, leendő madártartókat figyelmeztetni vagy esetleg lebeszélni, ha éppen erre van szükség.



Felelős madártartóként kötelesek vagyunk észrevenni, felismerni és cselekedni, ha a madarunkkal bármilyen szokatlan történik. Ahol több madár van, nagyobb eséllyel történhetnek nem várt események. Amiképp az embereknek javasolt az éves rendszerességgel elvégzett orvosi vizsgálat, aképpen javasolt kedvencünknek is. Ha madarunk idősebb, vagy valamilyen egészségügyi problémája van, még ennél is gyakoribb vizitekre lehet szükség. Az állatgyógyászok célja, hogy a kis kedvenc és gazdájuk örömeiket leljék egymás társaságában olyan hosszú ideig, ameddig csak lehetséges, ezért ne féljünk orvoshoz fordulni madarunkkal sem.

Akik ismernek, azok bíznak bennem, sokan vagyok a támaszuk, és próbálok megoldást találni a problémákra hozzáférő tenyésztőkkel, állatorvosokkal karöltve. Biztosan tudom, hogy a 4 éves munkásságom alatt sok madár megmenekült, meggyógyult, szakértő kezekbe került, és a jótanácsok hatására a madártartóknál is megváltoztak a körülmények.

Nem vagyok egyesületi tag, nem végeztem iskolát, de folyamatosan képezem magam, olvasok, fejlesztem a tudásom. Mindent szívből, szeretetből és önerőből teszek a madarakért, az emberekért, az élhetőbb környezetért. Hiszek abban, hogy minden ember úgy születik a Földre, hogy szereti, elfogadja, amit az anyatermészet ad. Mai rohanó életünk megváltoztatja a mindennapokat, már nem jut idő csodálni a természetet. Tanítsuk gyermekeinket az élővilág megóvására, szeretetére, hogy az új nemzedéknek is legyen élhető jövője!

Legyen mindenki tudatosan felelős állattartó! Kedvenceinknek csak akkor lehet hosszú, tartalmas életük, ha gondoskodunk róluk. Jó madarászást, sok örömet kívánok!

Ruzsom Lajos

Több, mint fogyás... segítek a világnak szeretni az életet!

Interjú Seprenyi Fannival, a FanniZero alapítójával

Egy lélek vagy, akinek teste van... olvasható weboldalán számos kedves, könnyed, de mégis nagyon mélyen ható gondolat mellett, ami mind-mind az egészséges életvezetésre ösztönöznek mindannyiunkat.

Manapság a legtöbbet talán arról lehet hallani-olvasni, hogy a generációs különbségek a 21. században megnöttek. Más a stílusa a huszonéveseknek. Mégis vannak olyan influenszerek, akik olyan nyelvezetet használnak, ami szinte mindenkire szól. Enni minden korosztályban, mindenki szeret... ebben talán nincs különbség a generációk között. A gabona- és gluténmentes étkezés csínját-bínját járjuk körül egy kedves, fiatal közösségi médiaszereplővel, Seprenyi Fannival, aki saját elhatározásból lett egészséges táplálkozási mentor, elindította saját márkáját, ami egyre ismertebb, a közösségi médiában óriási népszerűségnek örvend, magas nézettséget produkálnak videói nemcsak a korosztálya körében.

Látszik jóban vagy magaddal... Nem volt ez mindig így. Hogyan sikerült változtatnod, mi volt az a pont, ahol kialakult benned másként fogsz étkezni, és gondolkodni, nemcsak az evésről, hanem egész életről? Meséld magadról, Fanni!

Gyerekkorom óta dunduska voltam. A családomban mindenki túlsúlyos volt. Generációk óta az evés volt a szeretetnyelvünk. 15 évvel ezelőtt még csak ketten voltunk kövérek egy osztályban, én voltam a "Koca". Volt hét éves koromban egy balesetem, elvesztettem elől a frissen nőtt csontfogam. Az ember tele szájjal úgysem beszél, 13 éves koromig nem mertem mosolyogni (akkorra tudtak nekem fogat csinálni) mert úgy csak "Koca" voltam és nem "Fogatlan Koca". Az evés volt a boldogságom. Főleg a hamburger, pizza, pékáruk és tészta. 14-15 éves koromban lett már önbecsülésem, hála a fogamnak. Mindig érdekelt a spiritualitás. Faltam az ezoterikus és önfejlesztő könyveket. Irányítani akartam az életem. Teremteni a gondolat. A nagyszüleim ekkor már mind meghaltak. Daganatos betegségek, cukorbetegség, valóra nem váltott álmok. Hiszem, hogy mi választjuk az életünket és ha száz lehetőség közül választhatnánk újra, ugyanezt az életet kérném, pedig nem volt előttem olyan minta, amit most élek. Ezt mind megtanultam, éltem a választás szabadságával.

Gyakran érzem, hogy én vagyok minden őszim álma, afféle felszabadító. Mentálisan egyre jobban ment az életem irányítása, de a testemre csak húszéves koromra álltam készen, ekkor már 110 kiló felett voltam és bármennyire azt akartam hazudni magamnak, hogy boldog vagyok, a testemet nem szerettem. Nyilván azért tömtem tele. Új szokásaim lettek, elengedtem mindent, amit addig "szerettem". Rájöttem arra, hogy amíg az ember a rosszat ismeri, azt hiszi a saláta egy betegség...

Aztán kinyílt a világ és rájöttem, hogy ez nem büntetés, nem szenvedés! A szenvedés az, ha úgy maradok. Arra kell figyelnem, ami jó nekem. Mély hálát éreztem a szívemben minden falatért, amivel a testemet táplálhattam és mélyről jövő büszkeséget azokért a falatokért, amiket nem ettem meg. Akkor még nem tudtam, de ez volt az önfegyelem, aminek ma mindent köszönhetek.

Miért döntöttél a gabonamentes étkezés mellett?

8 éve indultam el az úton (most 28 éves vagyok) és mindent az önfegyelemnek köszönhetek, amire a táplálkozás tanított meg. Aki az étvágyát tudja irányítani, az mindent tud irányítani. Rengeteget tanultam, közben szakember is lettem a témában és több ezer embernek segítettem jól érezni magukat a bőrükben. A paleolit vonal áll hozzám a legközelebb, az ősember nem volt rákos, nem volt cukorbeteg és nem volt ideje depressziósnak lenni. Senki nem született azért, hogy szenvedjen. A gluténmentesség mellett a gabonamentesség is fontos nekem. Dr. David Perlmutter: Gabonaagy c.



könyvét szeretettel ajánlom mindenkinek. A finomított cukormentesség is alap. Illetve a vércukor számomra szent. A "hajlam" megvan bennem is a cukorbetegségre, ahogy a daganatos megbetegedésekre is. De hiszem, hogy az életmódbeli szokásainkat örököljük, nem a betegségeket és azt is hiszem, hogy teljhatalmunk van a testünk felett. A tejmentesség jó dolog, de nem bármi áron. Az a sajt, ami 9 összetevőből áll, szójából és hidrogénezett növényi olajból készül, hitem szerint sokkal rosszabb, mint bármelyik érlelt sajt. Hosszan érlelt sajtokat fogyasztok, ghee vaját is készíték rendszeresen, minden mást kókusztejből/krémből készítek. Maximum 3 összetevő legyen benne és az nekem jó. De mindannyian egyediek vagyunk. Egyszeriek. Megismételhetetlenek és csodálatosak!

Divatja van a saját brandépítésnek... Az influenszerség megkívánja az eredetiséget. Hogyan lett az egészséges étkezésedből sajátmárka?

Mentem a szívem után. Nem tudtam, hogy ez lesz belőle. Éreztem, hogy teremteni jöttem. Az a lány voltam, aki mindig megtalálta a legrosszabb helyzetben is a szépséget, mindig félig tele volt a poharam. A derűlátásom és az optimizmusom vonzotta az embereket. A kitartásom, az önfegyelmem és a hitelességem ezt erősítette. Csak elmondtam, amiben hiszek és a hasonló a hasonló vonzza. Az emberek odamennek, ahol meleg van, rengeteg szeretet van ma már a szívemben, rengeteget dolgozom magamon. Nem tartom magam influencernak, szeretem az embereket és a világ mindig azt adja nekem, amit magamról elhiszek. Minden reggel úgy ébredek, hogy a jót várom, és ez működik.

Hogyan építetted fel az üzleti vállalkozást? Start up-ként indult?

Három munkahelyen dolgoztam egyszerre, mindenki azt kérdezte, hogy fogytam le. 2018 végén elvégeztem egy életmód-tanácsadó képzést, hogy három év gyakorlat és autodidakta fejlődés után valami kézzelfogható tudásom is legyen és 2019-ben kiírtam a Facebook üzenőfalra, hogy segítenék embereknél fogyni. Ingyen. Így indult. Nem volt semmim, csak a hitem. Nem fektetett be senki és hitelt sem vettem fel. Lépésről lépésre haladtam, apránként. Úgy kezeltem a brandem, mint egy kisbabát. A 6 hónapos gyerektől nem várjuk el, hogy Anyák Napjára verset mondjon. Ma már család, de ebben 5 év kemény munkája van, éjjel-nappal évi 365 napon keresztül gondozom. Mindent visszaforgattam, a magánvagyon nem érdekel. Semmihez sem fogható érzés bemenni az üzembe és látni mivé váltam a semmiből. Ez volt minden vágyam. Azt csinálni, amit szeretek, szenvedéllyel, bármi áron.

Mi a termékpalettátok lényege? Mitől más, mint bármelyik fogyókúra program? Húsevő maradtál, a vegetarizmusul hogyan elkerült?

Alacsony szénhidrát tartalom, mennyei finom ízek, gabona nélkül – ez a mi termékeink legfontosabb tulajdonsága. 2-3 összetevő és pont. A lehető legközelebb álljon a teremtéshez. A hús nekem jó. A májra alapvető szuperélelmiszerként tekintek. Óriási üzlet a vegánság, én ezt nem fogom meglóvalogni. Túl sokat tanultam már és a hitelesség fontos nekem. De nem vagyunk egyformák, sokaknak működhet. Az a fontos, hogy a saját testünknek higgyünk és ne aktuális trendeknek. Ha jól vagyunk, jó nekünk. Ha nem vagyunk jól, bárki mondja, bármilyen kutatás mondja, senki és semmi nem okosabb a saját testünkönél! Erre figyeljünk!

Mik az előnyei az általatos fejlesztett és forgalmazott alapanyagokból készült ételeknek?

Tisztelegesen bánik a vércukorral. Nem hizlal. Pillanatok alatt el lehet belőle készíteni bármit. 3 perc alatt kész a tészta. Pizza, kenyér, piskóta, hatlapos, nokedli, bármi. Rostban gazdag, így hosszú órákra eltelít. Elképesztően finom és mindenkinek sikerélménye van, mert sokkal könnyebb dolgozni vele, mint a búzaliszttal. Hála a fantasztikus recepteknek, amiken éjjelente dolgozom. Ezek nem csak speciális élelmiszerek, ezek segítenek valóra váltani az álmot. Legyen fogyás vagy egyéb egészségügyi cél. Jól vannak tőle az emberek, imádják és nem vágnak a "régire". Segíték a világnak szeretni az életet!

Az emberek többsége a hagyományos ízeket, a hagyományos péksüteményeket, kenyereket, kifliket keresi. Ezért van, hogy sokan végigcsinálnak sajátos receptekből összeállított diétákat, de „csak kúraszerűen”, hosszútávon nem maradnak meg a helyettesítő-alapanyagok fogyasztása mellett. Finomak a termékeitekből készült ételek? Mennyei finomak és ellenőrzött kiváló minőséget képviselnek. 6 díjat nyertünk az elmúlt 14 hónapban és előfordul, hogy gyorsabban fogynak a termékeim, mint azt bírjuk gyártani. Ez azt jelenti, hogy nagyon finom!

Azt vallod, hogy az életet jól kell élni, a boldogságért mindenki maga felelős... Születni kell rá vagy tanulható ez a mentalitás? Te hogyan váltál egészségtudatosá?

A világon minden tanulható! Bármivé válhatunk! Minden elérhető az interneten, csak okosan kell használni. Legyen nagy könyvtárunk és soha ne nézzünk/hallgassunk olyan dolgokat, amiket nem akarunk megélni! Találni kell valamit, amiért az ember megőrül, a szó legszebb értelmében. Valamit, amibe belemeg a lábad, valamit, amit szeretsz!



Nem lesz mindenkinek a sütőgetés a szerelme, de mindenkinek van valami, amiért érdemes élni. Lehet annyi, hogy lenyírja a füvet péntek délutánként, vagy hallgatja a madarak csicsérgését. Mindenhol található egy kicsi sikert. Örömmel nélkül mind meghalunk! Én láttam milyen rövid az élet. 11 éves voltam, amikor a nagymamám 51 éves korában meghalt. Akkor már öt éve harcolt a gyilkos kórral. Hiszem, hogy van választásunk! Én nem akarok rákban meghalni, nem leszek cukorbeteg, sem alkoholista vagy depressziós. És ha ezt elhiszem, akkor úgy is lesz. A lelkünk a testünk felett áll. Ehetjük a világ legegészségesebb dolgait, járhatunk a legjobb kezelésekre, élhetünk mentálisan biztonságban, ha a lelkünkben hurcolunk fájdalmas dolgokat, marcangoljuk magunkat, fel fogja emészteni a testünket. Én mai napig falom a könyveket és hiszek a választás határtalan szabadságában. Ha valami nem okoz örömet, abbahagyom. Bátornak kell lenni és bízni a jóban. Hallgatni kell a szívünkre, bárhogy is, de a vége jó lesz és meg tudjuk oldani a kihívásokat. Merjünk változtatni!

Minden szempontból egészségesen élsz? Jársz például szűrésekre?

Rendszeresen járok szűrésekre, ezzel magamat is ellenőrzöm. Nem a hátam fáj általában, hanem a teher. Nem a fogam, hanem a rágódás. Nekem is vannak nehezebb időszakok, helyzetek, amiket meg kell oldanom, de addig megyek, amíg megoldom. Kineziológushoz is járok és hiszem, hogy a sebezhetőségünk felvállalásában óriási erő van.

Mi az életigenlése, Fanni?

Menni mindig tovább, nyomni a gázt. Mert a világban mindenből van elég és az öröm mindig eljön!

Végül, megosztasz az Életigenlők olvasóival 3 kedvenc receptedet, amit az ünnepi asztalra tehetnek, és nem kell tartaniuk a súlygyarapodástól sem? Örömmel küldöm a karácsonyi asztalokról elmaradhatatlan bejgli, a szilveszteri bulikhoz a sós stangli, és a linzer receptemet. Jó étvágyat kívánok hozzájuk, és mindenkinek szép karácsonyt, vidám év végi ünnepeket és boldog újévet kívánok, szeretettel!

BEJGLI

Tésztához

3 db tojás, 1 csipet só, 50 g kókuszolaj, 140 g víz, 1 ek MAGIC SWEET!, 100 g MAGIC MIX

Mákos töltelék (2 rúd bejglihez)

160 g darált mák, 4 ek MAGIC SWEET!, fél citrom leve, 100 g kókusztejszín

Elkészítés

A nedves hozzávalókat összekeverjük, majd a szárazalattal összedolgozzuk. A tésztát pár percig pihentetjük, majd két részre osztjuk és kevés MAGIC MIX keverékkel 20x20 cm formára nyújtjuk. A töltelékkel kenjük meg, két szélét hajtsuk be, majd tekerjük fel, szúrjuk meg villával és kenjük le tojással, 180 fokon 60 percig süssük!



SÓS STANGLI

Hozzávalók

2 db tojás, 150 g langyos kókusztejszín, 1 csomag porélesztő, 50 g olvasztott ghee vaj vagy kókuszolaj, 1 tk só, 100 g Magic Mix

Elkészítés

A porélesztőt elkeverjük a langyos kókusztejszínben, hozzáadjuk a tojást és felverjük, majd jöhet bele a többi hozzávaló és gyors mozdulatokkal összedolgozzuk a tésztát. 3 percig pihentetjük, szeretgetjük a tésztát, majd 30 centis kört nyújtunk és 16 szeletre vágjuk. Mielőtt feltekerjük stanglinak, megkenjük még egyszer olvasztott ghee vajjal vagy kókuszolajjal. Tojással a



tetejét még megkenjük, kömény és só mehet még rá. Hideg sütőbe rakjuk, 180 fokra feltekerjük, 20-22 percig sütjük légkeverésen. Gulyásleves mellé is ajánlom!

LINZER

Hozzávalók

2 db tojás (L), csipet só, 3 ek MAGIC SWEET!, 140 g kókuszolaj vagy ghee vaj, 100 g kókusztejszín, 100 g MAGIC MIX, lekvár a töltelékhez (nálam mindig saját).

Elkészítés

A nedves hozzávalókat összekeverjük, majd hozzáadjuk a szárazalattal. Gyors mozdulatokkal összedolgozzuk a tésztát, majd 30 percig hűtőben pihentetjük. A tésztát két részre osztjuk majd 0,5 mm vastagságúra nyújtjuk és kiszaggatjuk. A linzer tetejét közepén kilyukasztjuk. 170 fokra előmelegített sütőben légkeverésen 13-16 percig sütjük, majd hagyjuk kihűlni. Ha kihűlt, indulhat a töltés a kedvenc lekvárunkkal, majd összeillesztjük. A linzert por eritrittel tálaljuk, de isler is lehet belőle. Ehhez vízgőz felett olvasztjuk az étcsokit ízlés szerint kókusztejszínrel, majd megforgatjuk benne, hűtőben hagyjuk megdermedni és mennyei finom lesz. Mézeskalács fűszerrel lehet mézeskalács is. Tarte kosárka is készíthető belőle.



Vajda Márta

(Az interjú témakív megjelenését tartalmaz.)

A számok makacs dolgok!

Interjú Sudárné Balázs Katalinnal

"Nem hinni akartam a termékekben, azt mondtam, ha a számok meggyőznek, akkor elfogadom: ezzel érdemes foglalkozni" - kezdi a beszélgetést Sudárné Balázs Katalin, aki matematikatanári hivatásából váltott egészség-mentornak, egy neves cég termék képviselőjévé.

A táplálék-kiegészítőkről szinte nincs ember, aki ne hallott volna, amerre a szem ellát, sorakoznak polcokon, internetes hirdetésekben... A legtöbbjük értékesítése, népszerűsítése általában nem közvetetten, hanem személyes igény feltérképezése útján történik. Mitől más az egyik vagy a másik táplálék-kiegészítő és a forgalmazásban közreműködő képviselők? - ezekről beszélgettünk...

Meggyőztek a számok, Kati? Mi ez pontosabban, amivel foglalkozol és miért kerültél közeli kapcsolatba a céggel?

Igen, a számoknak érdemes hinni. Az étrendkiegészítők piaca is végtelen nagy, és minden is megtalálható. A nagy számok törvénye alapján, ha elegendő időt töltünk azzal, hogy kiszűrjük, mi az, amire szükségünk van, akkor jó eséllyel a megfelelő terméket találjuk meg. Modern társadalmunk jó sok akadályt gördít elénk. A legnagyobb és majdnem leküzdhetetlen az a mérhetetlen mennyiségű információ, amivel meg kell küzdeni és jól szelektálni, hogy mi is kell nekünk. Nem tudom, hogy szerencsés vagy ügyes voltam, de amikor nagyon szükségem volt segítségre, akkor találkoztam a Zinzino Egészség-Protokollal. Tetszett, hogy egy teljes rendszerről van szó. Tetszett, hogy vérteszt segítségével



vel mérhető a szervezetemben bekövetkező változás. És talán, ami a legjobban tetszett, hogy nem természetellenes diétákat javasoltak. Nos, miután az újonnan lefektetett elvek alapján átirtam a bevásárló listát, és hozzáadtam az étrendkiegészítőket is, hihetetlen, de kijött a matek.

A végeredmény: egészséges életmód, kifizethető áron. De ez csak akkor működik, ha odafigyelünk saját magunkra...

Igent mondtál... Mire?

Arra, hogy megcsináltuk az első vértesztet, és elkezdtem bevezetni az táplálék kiegészítőket odafigyelni az szűrt ivóvíz-fogyasztásra, és valami mozgást vinni az életembe úgy, hogy lépni is alig tudtam, az izületi problémák miatt.

A kezdeti lelkesedés kicsit tovább, mint 2 hétig tartott, már feladni készültem, mikor megérkezett a teszt eredmény: az omega-6:omega-3 arányom 75:1-hez volt, ez a megengedett maximális értéknek éppen a 25-szöröse. Ez adott némi motivációt arra nézve, hogy folytassam a megkezdett életmód-váltást.

Már túl lehettünk a 2. hónapon, amikor egyszer csak azt tapasztaltam, hogy reggel egész gyorsan fel tudok

kelni, nem kell hosszú percekig azon próbálkozni, hogy el tudjak indulni. A következő érdekes tapasztalat, hogy a mérleg 25 kg-mal kevesebbet mutatott.

A visszamérő teszt eredmény 7:1-hez volt, ami még nem ideális, (3:1 vagy az alatti a célérték egy egészségesen működő szervezet esetében), de már sokkal közelebb vagyunk. Kicsit több mint 1 év kellett, ahhoz, hogy a teszt is a célértéknek megfelelő mutasson.

Ezek, azok a számok, amivel én nagyon elégedett voltam/vagyok.

A következő mérőszám a családom egészsége, életmódja volt, mely komoly kihívást jelentett, de – úgy gondolom – a Zinzino egészségprotokoll mindhárom gyermekemnél elfogadásra került, beépült a mindennapokba és ők is szívesen segítenek másoknak egészségük megvédésében. Az unokám első vértesztjét 7 hónapos korában készítettük el, és minden érték megfelelő volt, ami annak köszönhető, hogy ő az anyatejjel valóban hozzájutott a szükséges omega3-hoz.

Felcserélted a tanári hivatásodat - holott ahogy mondtad, amikor megismerkedtünk, nagyon szerettél tanítani, sőt ezt igazolta a gyerekek "elismerése" azzal, hogy még a matematikát is szeretni tudták, mert megértették... Miért történt ez a váltás?

Tanítani változatlanul szeretek. Azonban itt új kihívást, új lehetőséget kaptam.

A teszt alapú táplálkozás még nagyon új, és sokak számára ismeretlen, és így az emberek sokszor bizalmatlanok, az ahogy engem meggyőzött a program egy hosszú és komoly együttműködést feltételező folyamat volt. Számomra nem kérdés, hogy a program a krónikus gyulladások okozta szerteágazó egészségügyi kihívásokra releváns választ ad, az azonban kérdés, hogy a hallgatóság nyitott fülekkel és változásra képes állapotban van-e, amikor találkozunk. A számok meggyőztek arról, hogy erre mindenkinek szüksége van. Az én feladatom most az, hogy a lehető legtöbb emberhez eljuttassam a programot.

A jó példa mindig hatásos, az emberek szeretik mások sikerét leutánozni. De sokszor türelmetlenek... Vállalják az életmódváltással kötelezően együtt járó „nemszeretem” teendőket? Mi a tapasztalatod, tudnak hosszabb távon gondolkodni?

Igen a türelem nagy erény, a türelmetlenség pedig nagy akadály. Ezért is különleges a mi feladatunk, mert nem csak megmondjuk, hogy mi lenne a jó, hanem végig kísérjük, tanácsokkal, támogatással, „csak egy kis biztatással” az egészség programban résztvevőket a teljes

életmód-váltás folyamatán. Nem csak néhány terméket vásárol meg, aki csatlakozik hozzánk, hanem egy teljes körű szolgáltatást is. Ahogy a Kis Herceg mondta: „Az emberek nem érnek rá, hogy bármit is megismerjenek. Csupa kész holmit vásárolnak a kereskedőknél.”

A mi feladatunk az, hogy elmagyarázzuk az embereknek, hogy vannak dolgok, amire érdemes ráérni.

Az önkéntesen végzett munka mindig jelen volt az életedben? A munkahelyváltással lett több szabadidő és /vagy a segíteni akarás vitt A rák ellen... Alapítványhoz idén nyár elején?

Nyáron kezdtem a költözést Budapestre. Egy délelőtt kicsit körbe akartam nézni Csepelen, mikor a kirakattal megpillantottam A rák ellen... Alapítvány „sokszínű” virágát, lefotóztam a telefonszámot és másnap már itt beszélgettem veled, amiért azóta is nagyon hálás vagyok.

Azt hiszem sok szállal kapcsolódtam eddig is az önkéntes munkához, egy egyesület vezetője voltam néhány éven át. Férjem polgármesterként tevékenykedett, és mellette volt bőven lehetőség az önkéntes munkára.

Hogyan tudsz kapcsolódni a szervezet tevékenységéhez?

Szívesen segíték bármely területen, remélem, egyre jobban megismerem az itt folyó sokrétű munkát és egyre többet számíthatok majd rám. Az életmód – váltás támogatás mellett van egy nagy álmom, hogy a dohányzást és főként a fiatalok, gyermekkorúak dohányzását minél inkább visszaszorítsuk.

Mi az életigenlésed, Kati?

A Napfelkelte nem csak egzotikus tájon gyönyörű, és hogy annak tudjuk látni, ahhoz meg kell teremtenünk a saját egyensúlyunk, harmóniánk. Nekem a család adja meg azt a támogatást és biztonságot.

Vajda Márta

(A cikk együttműködő partnerrel készült, termék megjelenítést tartalmaz)



Téli finomságok testnek-léleknek

Télen nemcsak a mozgásigényünk, a hangulatunk és a ruhatárunk változik, hanem a táplálkozásunk is.

Ugye mindannyian ismerjük a deréktájon megjelenő úszógumit? Köztudott, hogy ebben az időszakban jobban kívánjuk a nehezebb ételeket és az édességet, hiszen ezzel próbáljuk pótolni a napfény hiánya miatt csökkentett üzem módban működő boldogsághormonjainkat. Télen is van mód azonban arra, hogy egészségesebb táplálékokkal járjunk hozzá szervezetünk egyensúlyához.

SÜTŐTÖKÖS BRUSCHETTA

Hozzávalók (4 főre)

500 g sütőtök, 20 g vaj, 4-5 levél zsálya, 1 db ciabatta

A sütőtökös krémhez

120 g krémes kecskesajt, 1 tk fokhagymapor, ízlés szerint só és bors

A tálaláshoz

2 marék rukkola, 2-3 ek balsamecetkrém



Elkészítés

A sütőtököt 1,5-2 cm vastag szeletekre vágjuk, és 180 fokra előmelegített sütőben 30-40 perc alatt megsütjük. Néhány darabot félreteszünk a díszítéshez, 250 g-ot pedig villával pürésítünk, majd ennek a felét leturmixoljuk a kecskesajttal, a fokhagymaporral, sóval, borssal, végül összekeverjük az összetört pürével. A vajot megbarnítjuk, megpirítjuk benne a vékonyra szeletelt zsályaleveleket (néhányat egészben is beledobhatunk a díszítéshez), majd kiszedjük, hogy ne égjen meg. A ciabattákat kb. 2 cm-es szeletekre vágjuk, száraz serpenyőben megpirítjuk, majd meglocsoljuk a vajjal és megszórjuk a sült zsályával. Rákenjük a kecskesajtos krémet, rápakolunk 1-1 sütőtökszeletet abból, amit félretettünk, megszórjuk rukkolával, és a balsamecetkrémmel meglocsolva tálaljuk.

A sütőtök egészségre gyakorolt hatása

Kalcium, cink, mangán, réz, vas, foszfor, C-vitamin, karotin, biotin, niacin, pantoténsav, A-, B1-, B2-, B6-vitamin és folsav tartalmának köszönhetően egészségmegőrző, gyógyító hatással bír. A sütőtökben lévő antioxidánsok, így az alfa-karotin vagy a béta-karotin képesek semlegesíteni a szabad gyököket és ezzel megakadályozzák a sejtek károsodását. A béta-karotin, ami a szervezetben A-vitaminná válik, segít a fertőzések leküzdésében, javítja a látást. Magas a C-vitamin tartalma növeli a fehérvérsejt termelést, hatékonyabbá válik az immunrendszer, gyorsul a sebek gyógyulása. Tápanyagokban gazdag élelmiszer, de ennek ellenére alacsony a kalóriatartalma, a rost miatt fogyasztása enyhíti az éhségérzetet. Számos

vizsgálat bizonyítja, hogy az alfa-karotin és a béta-karotin bevitel mérsékli a gyomorrák és más emésztőrendszeri tumorok kialakulásának esélyét. A kálium, C-vitamin, rostok és az antioxidánsok együttesen járulnak hozzá ahhoz, hogy a szív jobban dolgozzon. Csökkenti a rossz koleszterin szintjét, így védi az érrendszert, emiatt kisebb a szívbetegségek kialakulásának veszélye. Bőséges karotintartalma segít megvédeni a bőrt a káros UV sugaraktól.

GESZTENYEKREMLEVES

Hozzávalók (2-3 főre)

1 kisebb fej hagyma, 1 db sárgarépa, olívaolaj, ízlés szerint só és bors, friss vagy szárított kakukkfű, 500 ml víz, 300 g főtt gesztenye, 100 ml tejszín

Elkészítés

A megtisztított hagymát és a répát apróra vágjuk és kevés olívaolajon egy lábasban üvegesre pirítjuk. Sózzuk, borsozzuk, megszórjuk a kakukkfű leveleivel és pár perc után felöntjük a vízzel, beledobáljuk a főtt gesztenyét és kb. 20 percig főzzük. Ezután hozzáadjuk a tejszínt, még egyszer felforraljuk és végül botmixerrel pürésítjük.

A gesztenye egészségre gyakorolt hatása

Szénhidrátartalma a gabonafélékével vetekszik, ám glutént nem tartalmaz, így az arra érzékenyek is fogyaszthatják. Magas a C-vitamin tartalma, de emellett B-vitaminokat, káliumot, kalciumot, magnéziumot, vasat, cinket és foszfort is tartalmaz. Rosttartalmának köszönhetően segít megelőzni a székrekedést. A vitaminokban, ásványi anyagokban és antioxidánsokban gazdag gesztenye óvja a sejteket a káros szabad gyököktől, lassítja az öregedési folyamatokat, csökkenti a krónikus betegségek kialakulásának rizikóját. Fogyasztása a daganatos betegségek bizonyos típusai – mell-, vastagbél-, prosztatarák – ellen is védhet.



FŰSZERES, EGÉSZBEN SÜLT ALMÁS CSIRKE

Hozzávalók (4 főre)

A csirkéhez

1 db egész tanyasi csirke, 1 db alma, 2 db fahéjrúd, 5 ek vaj, 1 mk őrölt gyömbér, 1 mk őrölt szegfűszeg, 1 mk őrölt szerecsendió, 1 csipet chilipehely, ízlés szerint só és bors, 1 csipet őrölt ánizs

A zöldségágyhoz

2 szál sárgarépa, 2 szál fehérrépa, 4 db burgonya, 2 db alma, 1 fej hagyma, ízlés szerint só és bors, 1 csipet chilipehely, 2 ek olívaolaj

Elkészítés

A csirke belsejét sózzuk, borsozzuk, majd az almát négybe vágjuk, és a csirke belsejébe rakjuk a fahéjrúddal és 2 evőkanál vajjal együtt. A csirkét kívülről is sózzuk, borsozzuk, és bedörzsöljük a fűszerekkel. A zöldségeket megtisztítjuk, hüvelykujnyi darabokra vágjuk, és egy tepsiben elosztjuk. Az almák magházát kivágjuk, és az almákat, illetve a hagymát is, cikkekre vágva, a zöldségekhez dobjuk. Sózzuk, borsozzuk, megszórjuk chilipehellyel és meglocsoljuk olívaolajjal. A zöldségágyra ültetjük a csirkét, rádobunk 3 evőkanálnyi vajat kis darabokban, és alufóliával lefedve, 65 percig sütjük, 160 fokra előmelegített sütőben. Levesszük róla az alufóliát, és további kb. 35 percig sütjük, amíg szép aranybarna lesz a bőre.

Az alma egészségre gyakorolt hatása

Ásványi anyagok egész sorát tartalmazza, például káliumot, bört, cinket, mangánt, fluort, jódot és szelént. A kálium a magas vérnyomás ellen hatásos és fontos az izmok, így a szív egészségéért is. A bór a menopauza után lévő nőknek jelent segítséget az ösztrogén megtartásában. Gyümölcssav, almasav tartalma a belek és a máj működésére fejt ki jótékony hatást. Az alma a szervezet egészére méregtelenítő, tisztító hatású, tehermentesíti a vesét, csökkenti a vesekő és húgysavképződést, ezért köszvény

ellen is alkalmas a fogyasztása. Kevés kalóriát tartalmaz, így segíti a fogyást. Rosttartalma segíti az emésztést, megtisztítja a bélrendszert a káros lerakódásoktól, ezzel csökkentve többet között a bélrák kialakulásának kockázatát. Fogyasztása a vékonybélben a cukor felszívódását is gátolja, így segítség lehet a cukorbetegség megelőzésében. Jótékonyan hat a koleszterinszintre, természetes vérnyomáscsökkentő. Héjában található a legtöbb polifenol, amely antioxidáns hatása révén csökkenti a szabadgyökök kialakulását. Ezek felelősek többek között a gyulladások és a rosszindulatú daganatok kialakulásáért, elsősorban a máj-, vastagbél-, és mell-daganat ellen biztosítanak védelmet. Kvercetin tartalmának köszönhetően immunerősítő hatású. Foszfor-, és B1- vitamintartalma hozzájárul a megfelelő ideg-, és agyműködéshez. Mivel ezek jórésze a héjban található, leginkább ezzel együtt érdemes fogyasztani. Az alma természetes antihisztamin hatással bír. Fogyasztása az asztma tüneteit is enyhítheti.

TÉLI BROKKOLISALÁTA

Hozzávalók (4 főre)

2 fej brokkoli, 8 szelet bacon, 2 ek szeletelt pirított mandula, 12-14 szem aszalt szilva, 2 fej kisebb lilahagyma

A dresszingshez

6 ek balzsamecet, 8 ek olívaolaj, ízlés szerint só és bors

Elkészítés

A dresszing hozzávalóit összekeverjük és beletesszük pácolni a vékonyra szeletelt lilahagymát. A bacont egy száraz serpenyőben ropogósra sütjük, félretesszük. Ugyanebben a serpenyőben lepirítjuk a rózsáira szedett brokkolit kb. 6-7 perc alatt, majd kiszedjük egy nagy keverőtálba. Hozzákeverjük az elfelezett aszalt szilvát, pirított mandulát és beletördeljük a ropogós bacont. A legvégén pedig beletesszük a lilahagymát és a dresszingsel együtt alaposan átforgatjuk.



A brokkoli egészségre gyakorolt hatása

Igazi szuperétel, nélkülözhetetlen vitaminokban és ásványi anyagokban: rost, béta-karotin, folsav, A-, B1-, B2-, B3-, B5-, B6-, C-, K-vitamin, kalcium, magnézium, vas, kálium, foszfor, cink. Alacsony a kalóriatartalma, a rostjai mégis telítettségérzést adnak. Ráadásul a rost segíti az emésztést és a csökkenti a székrekedés kockázatát. Napi fogyasztása lassítja a kognitív hanyatlást, segíti az agyműködést. Csökkenti a rák kialakulásának kockázatát, magas rosttartalma ellenáll a végbélráknak, a karotinoidjai pedig valószínűleg csökkentik a száj-, garat-, gége- és tüdőrák által jelentett veszélyt. A brokkoliban fellelhető glükozinolátok visszahúzzák a szervezetben kialakult gyulladásokat. Szíverősítő hatású, csökkenti a vérnyomást és a koleszterinszintet, antioxidánsai segítenek megelőzni a szívinfarktust. Fogyasztása segíthet a kettes típusú diabetesz kezelésében. Erősíti az immunrendszert, K-vitamin, kalcium és foszfortartalmának köszönhetően épen tartja a csontokat. Antioxidáns-tartalma védhet a kopásos ízületi gyulladás ellen, javítja a szájhygiénát, a fogbetegségek kialakulását is megelőzheti. A zöldségben lévő bioaktív vegyületek védenek az UV-sugárzás, napégés ellen.

KARÁCSONYI PÜSPÖKKENYÉR

Hozzávalók (1 db őzgerincformához)

600 g aszalt és kandírozott gyümölcs vegyesen (meggy, szilva, datolya, áfonya, mazsola, narancshéj, barack, gyömbér), 50 g darált mogyoró, 200 g darált mandula, 3 db tojás, 1 csipet só, 1 mk őrölt fahéj, 2 csipet őrölt szegfűszeg, 2 csipet őrölt szerecsendió, 25 ml olívaolaj, 1 db narancs reszelt héja, 1 db citrom reszelt héja, 1/2 db vaníliarúd kikapart belseje

Elkészítés

A gyümölcsöket apróra vágjuk. Egy tálba rakjuk az összes hozzávalót, jól átkeverjük és egy kiolajozott, darált mandulával megszórt őzgerincformába simítjuk a masszát. 170 fokos sütőben 35-40 percig sütjük.

A mandula egészségre gyakorolt hatása

Az egyik legegészségesebb dióféle, bővelkedik biotinban, vitaminokban, különösen E-vitaminban gazdag, valamint magnéziumban, rézben, mangánban, de aminosavakban sem szenved hiányt. Többféle olyan anyagot tartalmaz, amely az agy megfelelő működéséhez fontos, ilyen a riboflavin és az L-karnitin, amelyek új idegpályákat hoznak létre. Javítja a koncentrációképességet. Foszfortartalmának köszönhetően jó hatással van a csontok egészségére, javítja a fogak erősségét. Már kevés mandula elfogyasztása is hatásos lehet a fogyókúrában, hamar eltelít, kalóriatartalma viszont alacsony. A benne lévő B-vitamin beindítja a

szervezet zsírégetését. Magas rosttartalma miatt segít a székrekedés megelőzésében. gyorsítja az anyagcserét. Magnéziumtartalmának köszönhetően serkenti a vérkeringést, szinten tartja a vérnyomást, csökkenti a szívroham kockázatát. A benne található nagy mennyiségű folsav miatt a kismamáknak érdemes sok mandulát fogyasztaniuk, mert a folsav serkenti az egészséges sejtnövekedést és a szövetek kialakulását, amelyek rendkívül fontosak a magzat fejlődése során. E-vitamin tartalma miatt táplálja a száraz bőrt, felveszi a harcot a hajhullással, korpával szemben. Fogyasztása jótékony hatással van a légzési zavarokra, köhögésre, vérszegénységre, impotenciára, valamint a cukorbetegségre.

CÉKLÁS SMOOTHIE

Hozzávalók (4 főre)

3 db főtt cékla, 1 db alma, 1 szál sárgarépa, 1 körömyi gyömbér, 1 tk méz, 1 mk fahéj

Elkészítés

A céklát négybe vágjuk, és egy turmixgépbe rakjuk. Az almát meghámozzuk, kicsumázzuk, és cikkekre vágva a céklához adjuk. A sárgarépát is megtisztítjuk, majd kisebb darabokra vágva ez is mehet a gépbe. A gyömbért szintén megtisztítjuk, és a mézzel és fahéjjal együtt a turmixba dobjuk, majd az egészet alaposan lezúzzuk. Átpasszírozzuk egy szűrőn, és behűtve fogyasztjuk.

A cékla egészségre gyakorolt hatása

A magas vérnyomással küzdőknek kifejezetten ajánlott a céklalé rendszeres fogyasztása, ugyanis nitrátot tartalmaz, ami az emberi szervezetben nitritté, ezt követően nitrogén-monoxidá alakul, ami tágítja az ereket, ezáltal csökkenti a vérnyomást és javítja a keringést. Jó hatással van a szívre, mert a benne található kálium szabályozza a szív működését, megelőzhető a szédülés és a szívritmuszavar. Javítja az állóképessé-



get, a sejteknek jobb oxigénellátást biztosít. Könnyen felszívódó vas- és folsavtartalma mellett serkenti a vérképződést azáltal, hogy segíti a vörösvértestek regenerálódását és szaporodását. Az immunerősítés és téli fáradtság leküzdésében is fontos szerepe van. Gyulladáscsökkentő hatásának köszönhetően a betegségmegelőzésben is kitűnő eszköz. A cékla vörös színét adó betacianin pigmentek hatékonyak a rák bizonyos fajtáinak - máj-, vastagbél-, bőrrák - megelőzésében, illetve a kemoterápián átesett betegek eredményei is látványosan javultak. Igazi vitaminbombának számít: nagy mennyiségben található benne C-vitamin, folát, kálium, illetve olyan ásványi anyagok forrása, mint a kalcium, vas, magnézium, mangán, foszfor, nátrium, cink, réz és szelén. Ezeknek köszönhető a cékla áldásos hatása az emberi szervezetre, például, hogy védelmet nyújthat az Alzheimer-kór ellen is. A cékla rosttartalma kiemelkedően magas, ezáltal támogatja az emésztőrendszer megfelelő működését, valamint hozzájárul a teltségérzethez. A cékla betaint tartalmaz, ami a zsírok lebontását serkenti. A cékla a máj megtisztításában is szerepet játszik.

Jó étvágyat!

Molnár Éva

Fotó: streetkitchen.hu, istockphoto.com



Jól csak a szívével lát az ember. Ami igazán lényeges, az a szemnek láthatatlan.

A kis herceg megjelenésének 80. évfordulójára néhány szívmengető idézettel emlékezünk.

Saint-Exupéry örökzöldje gyerekekhez és felnőttekhez egyaránt szól, egyszerre tündérmese, filozófiai bölcsélet, visszaemlékezés. A világirodalom legismertebb, legnépszerűbb és legtöbb nyelvre lefordított műve. Mondatai szállóigévé váltak, így az is hallott róla, aki sohasem olvasta.

Előbb minden felnőtt gyerek volt. (De csak kevesen emlékeznek rá.)

Magunkon ítélkezni sokkal nehezebb, mint másén. Ha sikerül helyesen ítélkezned saját magad fölött, az annak a jele, hogy valódi bölcs vagy.

Aki hagyja, hogy megszelídítsék, az a sírás kockázatát is vállalja vele.

Te egyszer s mindenkorra felelős lettél azért, amit megszelídítettél.

Akár egy házról van szó, akár a csillagokról, akár a sivatagról: ami széppé teszi őket, az láthatatlan.

„Az ember, ha olyan nagyon-nagyon szomorú, szereti a naplementét.”

- Itt a sivatagban olyan egyedül van az ember.
- Nincs kevésbé egyedül az emberek közt sem.

Te pillanatnyilag nem vagy számomra más, mint egy ugyanolyan kisfiú, mint a többi száz- meg százezer. És szükségem sincs rád. Ahogyan neked sincs énrám. Számomra én is csak ugyanolyan róka vagyok, mint a többi száz- meg százezer. De ha megszelídítesz, szükségünk lesz egymásra. Egyetlen leszel számomra a világon. És én is egyetlen leszek a te számomra...

Nem tudom (...), nem azért vannak-e kivilágítva a csillagok, hogy egy napon mindenki megtalálhassa a magát.

Az idő, amit a rózsádra vesztegetted: az teszi olyan fontossá a rózsádat.

Két-három hernyót el kell túrnóm, ha meg akarom ismerni a pillangókat.



ÉLETIGENLŐK rákellenes életmódmagazin | Impresszum

Főszerkesztő: Vajda Márta

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

Vendégszerzők: Mison Judit, Óvári András, Ruzsom Lajos, Soponyai János, Vitai Katalin

Címlappfotó: Futár Kata, <http://objektivkonyha.hu>, @objektiv.konyha

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:



AJÁNDÉKOZZON ELŐFIZETÉST KARÁCSONYRA!

25%

KEDVEZMÉNY



AJÁNDÉK
2000 FT

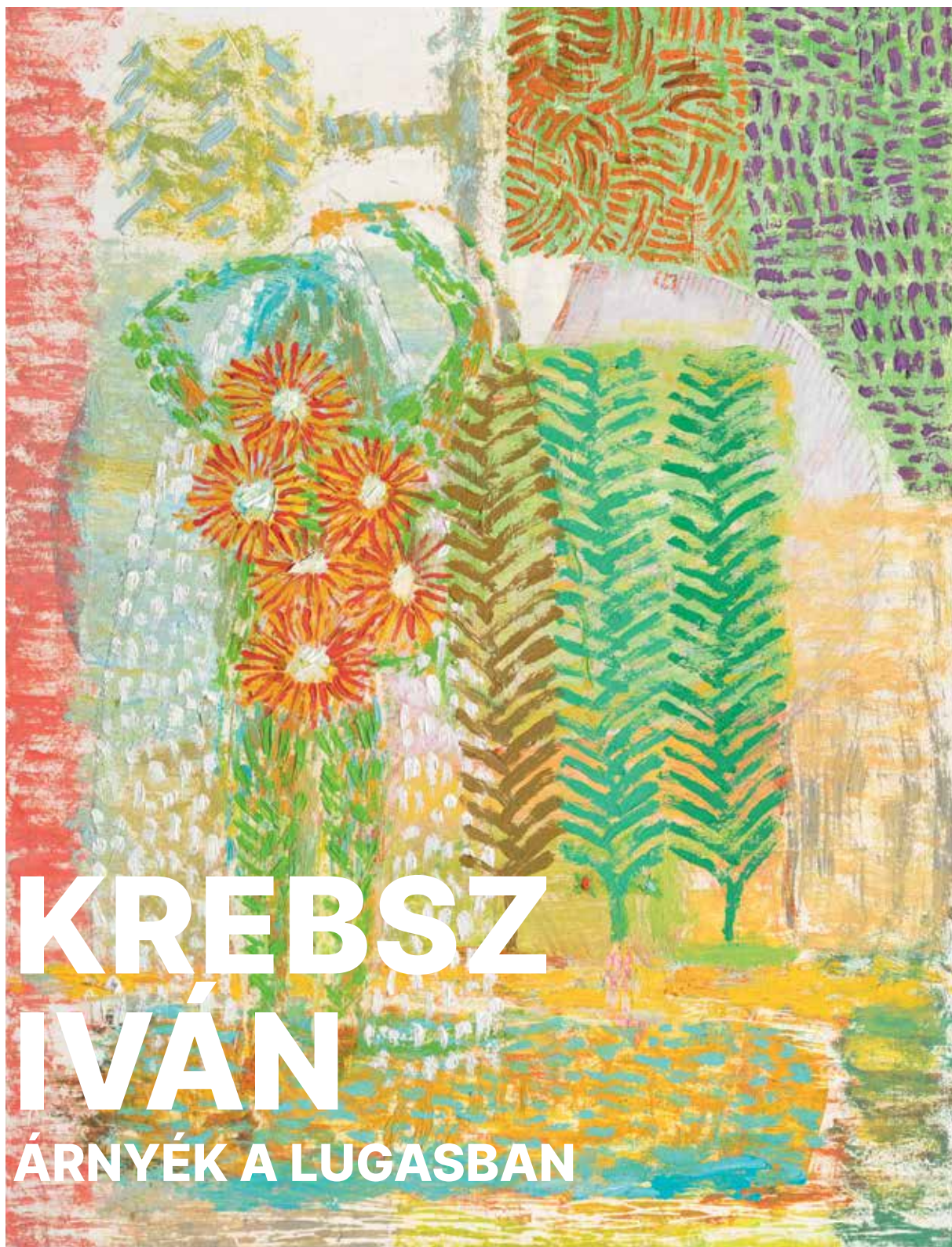


MEGRENDELÉS:

- +36-46/99-88-00
- ugyfelszolgalat@mediaworks.hu
- www.lapcentrum.hu

Az akció azon új előfizetőkre vonatkozik, akik 2023. november 6. és december 23. között fizetnek elő az akcióban részt vevő lapokra. Az akcióban a kedvezményes árú előfizetés mellé garantált ajándékot kapnak, előfizetésenként 1 db 2000 Ft értékű Spar ajándékkártyát. Az ajándékot az előfizetési díj befizetését követő legkésőbb négy héten belül juttatjuk el. **Az akcióban részt vevő lapok és előfizetési időszakok az alábbiak:** Autó- Motor magazin (12 hónap), Bors napilap (3 hónap), Fanny magazin (12 hónap), Hot! magazin (12 hónap), Lakás-kultúra magazin (12 hónap), Magyar Nemzet (3 hónap), Mandiner (6 hónap), Szabad Föld (12 hónap). Az előfizetési díjak megtalálhatók a www.lapcentrum.hu oldalon. A tájékoztatás nem teljes körű. További információ a www.lapcentrum.hu weboldalon, a 06-46/99-88-00-s telefonszámon vagy az ugyfelszolgalat@mediaworks.hu e-mail-címen kérhető.

• **ÁSZF:** www.mediaworks.hu/elofizetoi-aszf/ • **Adatvédelem:** www.mediaworks.hu/adatvedelem/



KREBSZ IVÁN

ÁRNYÉK A LUGASBAN

2023. október 21-től december 30-ig
Zebegényi Könyvtár Galéria

Községi Könyvtár Zebegény / 2627 Zebegény, Petőfi tér 6., +36 30 2615672

A kiállítás megtekinthető 2023. november 25-ig, nyitvatartási időben: hétfő, kedd 9.00-14.00; csütörtök, péntek 12.00-17.00; szombat 9.00-12.00