

ÉLETIGENLŐK

RÁKELLENES ÉLETMÓDMAGAZIN

ONKO-HÍREK



MIT TEHETÜNK EGYÜTT A RÁK MEGELŐZÉSÉÉRT

Interjú Dr. Takács Péterrel

ONKO-HÍREK



BETEGSÉG- MEGELŐZÉS EGYRE FONTOSABB AZ EGÉSZSÉGÜGYBEN

Interjú Dr. Kiss Istvánnal

PSZICHO



HARCMŰVÉS MINDENKIBEN ÉL?

Interjú Suzuki Kimiyoshival



ÉLETIGENLŐK RÁKELLENES
ÉLETMÓDMAGAZIN

2023. ŐSZ

DÍJMENTES

ELETIGENLOK.HU

A PILATES MÓDSZER

Kocsis Kata írása

SEGÍTEK AUTISTA SORSTÁRSAIMNAK

Németh Richárd
gyógyulástörténete

KÜLÖNDÍJAS SZALAGOMMAL ÜZENEM: ÉLNI JÓ!

Interjú Hargitai Mártával

SOSE MONDD, HOGY SOHA!

Interjú Halász Alexandrával

MIT TUD ADNI A RENDSZER- SZEMLÉLET A RÁKGYÓGYÍTÁSBAN?

Dr. Jakubovits Edit írása

SZERETEM, HA LEOMLIK AZ A BIZONYOS NEGYEDIK FAL

Interjú Pokorny Lia színművésszel

KÖNNYEK HELYETT... SZŰRÉSEK!

6 HELYSZÍNESEN BŐR- ÉS SZÁJÜREGI RÁKSZŰRÉS
SZAKORVOSOKKAL, ÉLETMÓD-TANÁCSADÓKKAL



2023
ŐSZ

10⁰⁰
16⁰⁰

- SZEPTEMBER 9.** Eger, Nemzedékek tere, Egészség- és Családi Nap
SZEPTEMBER 23. Pusztaszabolcs, Városi Egészségnap
SZEPTEMBER 30. Budapest, Kispest, Fő u. 50/a, Yamamoto Intézet, Egészségnap és workshop
OKTÓBER 7. Gödöllő, Szabadság tér, Városi Egészségnap
OKTÓBER 27. Budapest, Zuglói Civil Ház, Színes Egészségnap
OKTÓBER 27-28. Budapest, Országos Onkológiai Intézet, "Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot!" Országos Konferencia

Partnereink: Zöldpanel Egyesület, Heves Vármegyei Markhot Ferenc Oktató Kórház, Pusztaszabolcs Város Önkormányzata, Akupunktúra Rehabilitáció Alapítvány, Budapest, XIX. Kerület Kispest Önkormányzata, Magyar Rákellenes Liga Gödöllői Alapszervezete, Országos Onkológiai Intézet, ClubNetCet Egyesület

MINDENKIT MEGAJÁNDÉKOZUNK!

BÉRES CSEPP, ÉLETIGENLŐK MAGAZIN, „INBODY” ÁLTALÁNOS ÁLLAPOTFELMÉRÉS – BMI, ZSIGERIZSÍR, TESTTÖMEGINDEX MÉRÉSEK DIETETIKAI- ÉS RÁKMEGELŐZŐ TANÁCSADÁS

Szervező: A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány
Együttműködő partner: Országos Kórházi Főigazgatóság
Könnyek helyett tarts velünk 1%-oddal! Adószámunk: 19009557-2-43



Tele van az ősz rákellenes programokkal

„Örülj az ősztnek, a tavasznak,
A fakadó rügyeknek, a lehulló lomboknak!
Nyáron a rekkenő melegnek,
Télen a hóval borított hegyeknek.
Örülj, ha jön egy zivatar,
Ha örülsz, akkor nem zavar.” (Rajki Miklós; Bízató)

A hangoló elején idézett verssorokra a 2010-es évek elején találtam rá, azóta ahányszor csak „elanyátlantom” arra biztat, hogy nézzek az élet „nemtetsző” oldalára is örömmel, a kihívásokat, az esetleges konfliktusokat tekintsem tanításnak, minden feladatnak, időszaknak találjam meg a szépséget és a benne rejlő örömeiket. Való igaz, ahogy Rajki Miklós a „Bízató” című versében is sugallja: **ha valamit elfogadunk, az onnantól nem zavar...** sőt sokszor kimozdít az elkedvetlenedésből, továbblendít a megrekedt holtpontokról. Ebben a számban, a kultúra rovatban a teljes vers olvasható, amivel a magunk módján szeretnénk világá kiűrtölni, hogy mik az örömteli élet „titkai”. Apró dolgoknak is örülni kell tudni!

Közeleg az ősz, ami sokunk megítélésében mostoha. Egy olyan buja, termő időszakot zár, amivel tényleg csak tudatosan szemlélve az életet, lehet megbarátkozni, pláne örülni neki... Persze most látom-hallom lelki szemem előtt; azok, akik „gyárilag” őszimádók, ők nem is értik miről beszélek, tavasz- és nyárimádó emberként...

Viszont, ha az őszt a „programszüretelés” oldaláról nézzük, akkor bizony van jó okom, okunk öröme!

Sok rákellenes programot szerveztünk. Van közöttük hagyományosan megrendezésre kerülő **rákszűrés-sorozat**, aminek állomásai között lesznek Eger, Egészség- és Családi Nap, **Pusztaszabolcs Városi Egészségnap**, **Budapest Kispest Yamamoto Intézet** Egészségmegőrző Workshop, **Gödöllő Városi Egés-**

ségnap, **Budapest Országos Onkológiai Intézet** rákellenes konferencia, **Budapest Zuglói Civil Ház**, Színes őszi egészségnap. A magazin borítóján, itt balra nézve a beharangozó plakáton, minden időpontot is feltüntettünk.

Az idei egyik **legnagyobb örömünk**, hogy ősszel a **hathelyszínes szűréssorozat** zárja az immár **második alkalommal megrendezésre kerülő „Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot” országos konferencia, 2023. október 27-28. között.** és büszkeség számunkra, hogy a **legismertebb szakmai környezetben az Országos Onkológiai Intézetben** kerül megrendezésre. A **kétnapos szakmai rendezvényen számos hazai szaktekintély fogadta el felkérésünket.** Kísérőprogramként a konferenciahallgatóság számára idén is **szervezünk rákszűréseket.** A teljes program ebben a magazinszámban is olvasható.

A konferencia **fővédnöke Dr. Takács Péter** egészségügyi államtitkár, szakmai **védnöke Prof. Dr. Polgár Csaba**, az Országos Onkológiai Intézet főigazgatója.

A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány szervezésében sok olyan közhasznú program valósul meg, aminek nagyon sokan örülnek, és mi is örülni tudunk a sikeres rendezvények mellett **szövődő hatékonyan működő partnerségeknek.** Közösén, egyre több formában teszünk a rákellenes életmód népszerűsítéséért. Öröm ez is!

Annak különösképpen nagyon örülünk, hogy 18. alkalommal is átnyújthatjuk az **Életigenlők** magazin friss számát, ami telis-tele van értékes cikkekkal, interjúkkal. Ajánlom minden oldalát szeretettel,

Vajda Márta
főszerkesztő

A rák ellen... Alapítvány igazgatója



Szeretem, ha leomlik az a bizonyos negyedik fal

Interjú Pokorny Lia színművészzel

A nagyközönség a Beugró című produkcióban, a „Csillag születik” zsűrijében és a Mi kis falunk sorozatban ismerte meg. Közismert, közkedvelt színésznő, aki törekszik arra, hogy egészségesen éljen.

Sokáig türelmes, nehezen konfrontálódik, nagyon szeret nevetni és tud meghatódni akár előadás közben is, szereti, ha a környezetében jól érzik magukat az emberek, a „nemet mondással” dolga van... - halhattuk nemrégiben egy interjúban. Mit tesz az egészségmegőrzés érdekében, mit tanul egy esetleges betegségből, szeret-e közismert lenni – ezekről beszélgettünk Pokorny Lia színművészzel.

Teljes neved Aurélia, Lia a beceneded... A színészi pálya kívánta, hogy ezen a rövidebb néven válj ismertté?

Igen, így volt... Amikor a Pincészínházba jártam stúdiósként, mondták, hogy Pokorny Aurélia névvel nem lehetek színésznő, mert olyan hosszú és megjegyezhetetlen. Kiskorom óta Lia vagyok, anyukám a nagy Lia én vagyok a kis Lia, így maradtam a Liánál, a gyerekkori becenevénél. Hivatalosan az Auréliát használok, de a színházi világban megengedett, hogy mindenki a választott nevével szerepeljen.

A nevem érdekessége, hogy azért lettem Aurélia, mert apukám Aurél, és amikor anyukámmal megismerkedett, meglepve csodálkoztak rá egymás nevére, ugyanis anyukám meg Kornélia. Mondták milyen

jó lenne, ha egy fiúk és egy lányuk születne: a lányt Auréliának fogják hívni, a fiút meg Kornélnak. És így is lett. Apukám nevét én örököltem. Anyukámét pedig az öcsém.

Hogyan választottad a színészi hivatást? Már gyerekként csábított a szereplés?

A színpad világa nem csábíthatott, mert sokat költöztünk, vidéken laktunk, valójában nagyon kevésszer jutottunk el színházba, így nem tudtam, mi az a színházi világ. A szereplés sem volt tudatos kiskoromban, inkább azt mondanám, hogy az óvodában sok kisgyerekekkel ellentétben, nekem nem okozott gondot az ünnepeken való szereplés. Míg más gyerekek sírva szaladtak a szüleikhez, én meg lubickoltam benne. De nem is ez vonzott, hanem inkább annak volt nagyobb jelentősége, ahogy kisgyerekkoromban hatottak rám a mesekazetták színészei, akik a meséket oly' elvarázsolóan tudták elmondani. Estéknént anyukámék a diavetítéshez beraktak mesekazettákat, emlékszem az izgatott kik azok a varázslók, én is olyan szerettem volna lenni. Akkor sem az érdekelt, hogy miként lehet egy verset elmondani, hanem hogy miként lehet mesévé lényegülni.

A nagyszerű Beugró jelentős lépcső volt a pályádon. Szerinted is, Lia?

Hogyne, hatalmas! Egyszerűen megkerülhetetlen a televíziózás, olyan szempontból, hogy ismertté válni szinte csak úgy lehet, ha az ember képernyőn van. Egyébként nem is gondoltuk volna, hogy ez a műsor ennyire sikeres lesz. Játszottam már más színpadi előadásban, ahol improvizáltunk, de a Beugróban olyan hirtelen idő-, helyszín- és eseményváltásokkal kellett szembenézni, hogy azt gondoltam, ez nekem nem fog menni.

Megdöbbsentem, amikor Kapitány Iván a produkció producere felhívott, hogy szeretné, hogy szerepeljek benne. Jó – gondoltam -, ha valamiért ezt adta az élet, akkor dolgom van vele. Egyikünk se hitte volna, hogy négy szék, öt ember és egy csengő, ekkora hatással lesz a közönségre, az improvizáció, vagyis az itt és most élménye minden próba nélkül egy kerek egész előadást hoz létre a nézők és a mi szemünk láttára. Beszippantott, roppantul a hatása alá lehetett kerülni. Akkoriban négyünk közül talán a legkevésbé ismert én voltam, de azzal, hogy láttak képernyőn, színházi előadásokat is egyre többen jöttek el megnézni.

Az improvizálás műfaja testhezálló hozzád? Szeretsz az életben is rögtönözni?

Igen, szeretek, bár azért ott sok mindennek tétje van és engem is befolyásolnak az érzéseim, a környezetem. Mondhatom azt, hogy van bennem egy nagy adag rugalmasság, könnyedén belevágok akár egy teljesen új helyzetbe, új munkába, az ismeretlenbe, ahol sokszor nem tudjuk, mi lesz a következő pillanatban. Reagálok azonnal, nem ragaszkodom görcsösen az addig megszokotthoz.



A színházi szerep, a filmszerep, vagy a média-szereplés vonzóbb? Közismertség szempontjából nyilván a filmezés, a televízió...

Tulajdonképpen a színházban érzem magam a legotthonosabban. Ezzel szemben a filmezés – mivel ritkábban adatik meg – az olyan mint egy nyaralás, ahol belevágunk egy nagy kalandba, aztán jól esik újra hazamenni. A Beugró számomra inkább egy színházi előadás volt, akkor is ha kamerák rögzítették és televízió sugározta, mert alapvetően színpadon játszottunk, élő közönség előtt.

A televíziózás olyan nekem mint egy extrém sport, sok ismeretlen tényezővel és izgalommal. Mindhárom nagyon fontos helyet foglal el az életemben, de a színház az, ahol leginkább tudok kommunikálni a nézővel. Minél intimebb a tér, kisebb a színpad, kevesebb a díszlet, annál inkább biztosabban leomlik az a fal és tudok a nézőkhöz szólni közvetlenül. Szeretem, ha interakcióba lehet keveredni a nézővel, és általa személyesebben beszélni.

Hogyan kerültél annak idején a Csillag születik műsorba?

Nagyon nehéz időszaka volt az életemnek sok szempontból. Akkor jöttem el az Új Színházról, sok fájdalom vesztés ért akkoriban. Tényleg azt éreztem, nem tudom, merre tovább... Aztán egy szempillantás alatt az ember képes önmagáért tenni, fejest ugrani az ismeretlenbe. Ahogy ezt megléptem, jött is két felkérés, az egyik Puskás Tamástól, a Centrál Színház igazgatójától, a másik az RTL-ből, hogy elmennék-e a Csillag születik zsűri-castingjára. Végül engem választottak a műsorba, ami egy újabb lépés volt az országos ismertséghez vezető úton. Egyben egy határátlépés is volt megmérettetni magam egy új helyzetben. Távol állt tőlem, mégis nagyon tanulságos volt.



Színházban sokszor komoly, tragikus vagy komikai szerepet is játszol, de a Liaison című esztendőben egy előadáson belül több női karakter bőrébe is bújsz. Melyik az igazi éned?

Nagyon sok mindenből vagyok összegyúrva. Az összes szerep, amit eljátszottam, az is csak egy kis szelet abból, ami vagyok. A Liaison sok női szereplőjéről se mondhatom, hogy mind én vagyok, de magamból is belegyúrtam mindegyikbe egy picit. Nagyon szeretek jó társaságban nevetni, beszélgetni, ugyanakkor otthon egyedül lenni, pihenni is ugyanolyan öröm. Szeretem az összes érzelmet megélni, sírni, nevetni, és fontosak azok az áldásos pillanatok, amikor nem történik semmi nagy dolog, de örülünk, hogy vagyunk, és érezhetjük, hogy jó a „most”-ban lenni. A kicsi, hétköznapi dolgok tudnak boldoggá tenni igazán. Reggel, amikor felkelek, örömmel gondozgatom a növényeimet, teázgatok, nézem az utcát és az embereket az ablakon keresztül.

A színházban sokszor kell olyan szerepet játszani, ami nagyon távol áll tőlem. Ilyenkor eljátszom a gondolattal, hogy mi lenne velem, ha én nem tudnék az életemben változni, változtatni – akár mint a szereplő a darabban. Egy ilyen karakter számomra és a néző számára is tanulságos. Szerencsés vagyok, hogy a színpadon ezeket ki tudom játszani magamból.

Olyan, mint egy önismereti tréning...

Igen, épp ezért kezdtem el drámapedagógiát is tanulni, mert érdekelt, hogy mennyire lehet játékokon keresztül civil embereknek megmutatni a színház gyógyító erejét. Zalaszentlőrincen Gönczi Dorkával, Varga Zsolttal (akik egyébként a Válotársas/Munkatársas című improvizációs előadásokat is jegyzik), valamint Ötvös Andrással csináltunk egy gasztró-kult fesztivált



az elcsendesedés jegyében., ahol a közös kenyér- és rétesütés mellett a délutáni workshopokon nagyon sok önismereti játékot játszottunk. Sokszor már jobban izgat ez, mint a színházcsinálás, hogy hogyan tudom másoknak megmutatni az önfelfedezésnek ezt az útját.

Milyen a fogadtatás?

Nagyon felszabadítóak tudnak lenni ezek a játékok, mind a fesztiválon, mind az élményalapú csapatépítőkön is – amit Gönczi Dorkával tartunk. Elég tíz perc ahhoz, hogy a résztvevők önfeledten átadják magukat a különböző szituációknak. Ilyenkor a mélyre tapadt dolgok is felszakadnak, segítenek lelki-mentális dolgokon mielőbb túljutni, megnyugodni, elfogadóbbá válni.

Köztudott, hogy rengeteget költöztél, főleg gyerekkorodban. Hogyan élted meg akkoriban? Mondhatjuk ettől életigenlővé váltál?

Igen, az improvizációs készségemet például a sok költözködésnek köszönhetem. Apukám vendéglátós volt és tovább tudott állni, amikor valahol már nem érezte jól magát. A harmincadik hely után már nem számoltam, hogy országszerte hány helyen is laktunk. Megtanított nem ragaszkodni igazán semmihez, ha ezt mégis elfelejteném az élet segít, mert bőven van lehetőségem gyakorolni az elengedést. Viszont a fontos dolgokban megtaláltam a stabilitásomat, épp ezért a mostani otthonomhoz nagyon kötődöm, hogy igazi magánszféra maradjon, nem engedem be a nyilvánosságot.

Egészségesen élsz? Mit teszel az egészség megőrzéséért?

Inkább azt mondom, törekszem rá. Ebben nagyon jó példa nekem anyukám, aki daganatos betegségen esett át, és én végignéztem hogyan képes odafigyelni, megtámogatni a gyógyulását, például szűrésekre járni és mindent elkövetni, ami lehetséges.

Az elmúlt években sok változás történt az életemben, és örülök, hogy ötven fölött nem a kétségbeesés uralkodott el rajtam, hanem egyre tisztább helyzeteket teremtek magam körül és ettől még inkább felszabdultabbá válok. Az egészséges élet egyrészt a tudatos táplálkozásomat jelenti. Amikor itthon vagyok, magamnak főzök, és nagyon megválogatom, hogy mit eszem, piacra járok, sok zöldséget eszem, levest, salátákat, sok halat, csak azt, ami tápláló és valódi. Emellett nagyon fontosnak tartom a mozgást. Odáig el kellett jutnom, hogy tudomásul vegyem, az se mindegy, hogy az ember, hogyan csinálja a gyakorlatokat. Nem kávézom, nem dohányzom, nem iszom alkoholt, nélküle is ugyanolyan jól tudom érezni magam, mintha meginnék két-három pohár bort. Figyelek a vitaminokra, a mentális egészségemre, meditálok reggel-este, és nagyon fontos, hogy időt kerítsek a pihenésre.

Mostanában térdműtéted volt. Türelmesen viseled, hogy ez esetleg lelassít?

Azért jutottam el a térdproblémáimig, mert nem voltam sajnós következetes, nem figyeltem arra, hogy az egyik leggyengébb pontomat erősítsem. Nagyon szeretek túrázni, de ez megfelelő térdműködés nélkül nem az igazi. Mert, ha nem kötnek jól az ízületek, az tönkre teheti a térdet, és akkor kontra-reaktív a sport, amit csinálunk. Most már mindennap olyan gyakorlatokat végzek, amivel ezt a területet tudom erősíteni.

A daganatos megbetegedések megelőzésében nagy szerepe van a stresszmentes életstílusnak, az őszinte érzelmek megélésének... Szerinted, megoldható manapság a stressz nélküli élet?

Ha az ember tudatosan él, egy idő után észreveszi, hogy számára mi a rossz, mi a jó és éppen ezért képes lesz változni, változtatni. Amíg ezt nem tudja, össze-vissza kapkod. Nem mindegy, hogy félelemből nem mondunk nemet, vagy meggyőződésből teszünk azt. A megfélemlítéskényszer, a helyzetektől, emberektől való függőségeket így szép lassan fel tudjuk számolni az életünkben. Akkor már olyan dolgokra vágyunk, amik önazonosak velünk, belepesszólnak az életünkbe. A tudatosság nagyon fontos mindezek felismerésében.

Azt mondtad egy interjúban, hogy a „nemet mondással” dolgozol. A munkában, vagy magánéletben jelentkezik ez leginkább?

A magánéletben többször szembesülök ezzel, de már ott is szelíden, tisztelettel, határozottan kimondom a nemet. Mert ott van az a három hang egymás után, ami sokunknak óriási gátat jelent, hogy kiejtsük a szánkon.

Viszont ha minél többet gyakoroljuk, rájövünk, hogy nem elveszünk valamit a másiktól, hanem megtiszteljük őt az őszinteségünkkel. Az embernek rá kell jönni, hogy ennek az egyszerű szónak milyen ereje van.

A mai világ vezérmotívumai: ismerd meg önmagad, szeresd önmagad... Hogy állsz ezekkel? Ismered, szereted önmagadat?

Nagyon szeretek adni másnak is és magamnak is. Jól esik egyedül lenni, akár beülni egy étterembe, akár nyaralni. Számomra is hosszú út volt, amíg megtanultam nem félni azoktól a pillanatoktól, amikor nincs körülöttem senki. Ez egyáltalán nem elszigetelődés, és főleg nem önzőség.

Volt idő, amikor a 'legszimpatikusabb média-szereplőként' tartottak számon. Szereted a közismertséget? Mikor igen, esetleg mikor nem?

A csillogás része nem érdekel, de ha előadás után oda jönnek hozzám vagy az utcán megállítanak, szívesen váltok pár szót az emberekkel. Bár nekem is vannak olyan élethelyzetek, amikor picit jól esik elbújni a világ elől, ilyenkor is van aki szeretne szóba elegyedni. Ekkor rövidebbre zárom a beszélgetést, de udvarias vagyok, hiszen tudom, hogy ez velejárója a munkámnak.

Van egy 12 szirmú egészségvirága A rák ellen... Alapítványnak. Melyik a három legfontosabb, aminek jelentős szerepe van a hétköznapijaidban vagy teszel érte, hogy a napi rutinodba kerüljön?

A három legfontosabb a mozgás, alvás és az örömteli tevékenység. Az alvás azért, mert sokáig viszonylag keveset aludtam, és ez megterhelte az idegrendszeremet. Fontos volt átlakítani az alvásrutinomat, hogy több energiám maradjon nap közben. Szerencsés vagyok, mert a munkám is örömteli tevékenység, és büszke vagyok arra, hogy sikerült szelektálni, így ma már 99%-ban olyan dolgot csinállok, ami feltölt. Jelenleg asztrológiát tanulok, valamint szeretek írni is. Két barátnőmmel Csodás szemét címmel arról forgatunk filmeket, hogy hogyan lehet kidobásra szánt dolgokba új életet lehelni. A mozgás fontosságáról már meséltem, ez fitten, egészségesen tart, ahogy a szenvedélyem, a túrázás is.

Mi az életigenlése, Lia?

Felismerni az erőnket! Tudjunk magunk mellett dönteni, észrevenni az esetleges hazugságainkat és ezeken merjünk korrigálni és változtatni.

Vajda Márta

Autizmusból is van kiút a teljes élet eléréséhez?

A válasz egyértelműen, igen! Egy fiatal ember kemény küzdelemmel, és édesanyja támogató jelenlétével, kitartásával, valamint egy hazai fejlesztésű terápia segítségével autizmusból meggyógyult. Németh Richárd, akit az ország több megjelent interjúból Ricsiként ismer, gyógypedagógiai asszisztens végzettséget szerzett és sorstársainak segít a jövőben életük jobbá tételében. Ahogy szokták mondani a „tapasztalati szakértő”, aki a legjobban tudja, min megy keresztül az érintett, és mit lehet tenni a gyógyulásért.

Autista, aspergeres, ADHD-s... gyakran halljuk ezeket a kifejezéseket mostanában, és sokszor egyáltalán nem viccből megcímkezzük embertársainkat, akik más tempóban élnek, vagy csak nem akarják felvenni azt a tempót, amit a „normál” környezetük diktálna nekik... Milyen egy autista élete, milyen kell átvergődnie, ha nem szeretne „gúzsba kötve” elszigetelten leélni azt az életet? Hol kezdődik a kiútkeresés? Mi kell hozzá, hogy ne csak éledgéljenek, hanem minőségi életet éljenek, Ricsinek hogyan sikerült mindez – erről beszélgettünk az egykor autista, ma már minőségi életet élő 21 éves Németh Richárral.



Fantasztikus vagy Ricsi, gratulálunk a végzettséghez! Hogyan emlékszel vissza a kezdetekre? Mikor és hogyan tudtad meg, hogy van az életedben ez az „állapot”... betegség – mondhatjuk?

Arra emlékszem 4-5 éves koromból, hogy nagyon sérülékeny és érzékeny voltam, és mindenre dühvel és agresszióval, „hisztivel” reagáltam. A diagnózist 6 éves koromban kaptam, a Vadaskertben végeztek átfogó vizsgálatot, két hétig oda jártam óvodába. Nagyon rosszul éltem meg azt, hogy megtudtam, tényleg más vagyok, mint a többi gyerek. Fájdalmat és kirekesztettséget éreztem és azt, hogy senkiben nem bízhatok a családomon kívül. Nagyon nehezen barátkoztam a kortársaimmal és a beilleszkedés sem nagyon ment nekem. Sokat csúfoltak, piszkáltak, ezt úgy éltem meg, hogy bántani akarnak és így agresszióval reagáltam.

Te, emlékeid szerint hogyan élted meg az állapotoddal járó „nehézségeket”. Mik voltak ezek?

Az óvodában a már említett félelem reakcióimat volt nagyon nehéz elviselni illetve a hangzavar és a sok ember váltott ki belőlem szintén félelmet vagy túlpörögtem magam és nem az elvárásoknak megfelelően reagáltam. Később, iskolában szintén a beilleszkedés ment nehezen még a szegregált intézményben is, de később a többségi, de alapítványi iskolában is voltak hasonló helyzetek.

Beavatsz abba, hogy láttad saját magadat és a környezetet?

Azt hittem szinte mindenkiről, hogy bántani akar, egy ártalmatlan viccelődésnél is ezt éreztem.

Úgy éreztem, hogy az otthonomon kívül nem érzem magam biztonságban sehol. Képtelen voltam barátságokat kialakítani, beilleszkedni egy társaságba, nem úgy kommunikáltam, mint a környezetem, sokszor nem a feltett kérdésre válaszoltam. Sok mese pörgött a fejemben, a saját világomban voltam biztonságban.

Milyen stációkon mentetek keresztül a gyógyulásod érdekében?

Édesanyám kisgyerekkoromban sokféle fejlesztésre hordott, jártunk fizikai és mentális fejlesztésre is, kifejezetten ADHD-s fejlesztésre is jártam. Később részt vettem a Vadaskert iskolaelőkészítő tréningjein is.

13 évesen találkoztam először a SPOT tréninggel. Anyukám a tréning elkezdése előtt sokáig gondolkodott, hogy merjünk-e belevágni, aztán odaadta nekem Zoli könyvét, ennek elolvasása után már elég bátornak éreztem magam arra, hogy elkezdjük a fejlesztést. Így Mamival együtt belevágtunk.

Te magad érezted szükségét egy terápiának?

Igen. Rájöttem, hogy az eddig kipróbált módszerektől nem vagyok nyugodtabb és a félelem ugyanúgy bennem van, agresszív vagyok és sajnos, még öngyilkossági gondolataim is voltak.

Hogyan találtátok meg a SPOT módszert?

Édesanyám találkozott Zolival egy üzleti reggelin, ezt követően kezdtek el beszélgetni a módszerről. Egy hónapig gondolkodtunk azon, hogy merjünk-e megpróbálni, Mami úgy gondolta, hogy bármi jobb annál, mint amilyen állapotban akkor voltam, így az ismeretlen módszer kipróbálása mellett döntöttünk.



STABIL PONT TECHNOLÓGIA
(SPOT™)

Alapító tréner: Tóth Zoltán

Telefon: +36 70 327 8722, +36 70 670 2606

www.stabilponttechnologia.hu

E-mail: technologiaazeletre@gmail.com

Facebook: StabilPontTechnologia



Mi a lényege?

A tréning által megtanultam közeledni az emberek felé, nyitni feléjük, barátkozni. Bátorságot kaptam, kinyílt a világ, mert a módszerrel megtanultam másképp reagálni a felém érkező ingerekre, mint eddig.

Hogyan érezted magad a tréning során?

Mindig azt éreztem, hogy kijön belőlem az a fájdalom és düh, ami bennem volt és ez nagy megkönnyebbülést hozott.

Zoli személye vagy a módszer hatott?

A módszer hatott, de az is biztos, hogy Zoli rengeteg energiát és figyelmet tanúsított felém. Kísérleti nyuszi voltam, voltunk, de megérté.

Hogyan határozta el, hogy mások gyógyulását segítő szakmát választasz?

Az iskolában volt gyógypedagógus és gyógypedagógiai asszisztens. Láttam, hogy mit csinálnak és boldog voltam, hogy van lehetőségem megtanulni ezt a szakmát. Már akkor is az vezérelt, hogy tanulhatok valami olyat, amivel másoknak segíthetek. A kisgyerekek környezetében nagyon jól érzem magam és azt vettem észre,



hogy hamar meg tudom nyugtatni a régi önmagamhoz hasonló gyerekeket. Ezek után már kézenfekvő volt, hogy ilyen hivatást választok.

Tudod-e már hol fogsz dolgozni?

Igen, szeptemberben kezdek a IX. kerületben, egy óvodában gyógypedagógiai asszisztensként, kifejezetten az autista gyerekeknek fenntartott részen.

Szerinted a segítő szakemberek esetében jó, ha ismerik saját élményként, amin keresztül megy a páciens? Úgy nevezi őket a szakirodalom, hogy „tapasztalati szakértők”...

Szerintem igen, mert akkor a saját tapasztalatait, élményeit át tudja adni és ez sokat segíthet a többieknek megérezni, hogy nincsenek egyedül és talán a biztonság érzés megteremtésével a fejlődésük is könnyebben elindul.

Van egy 12 szirmú virága A rák ellen... Alapítványnak, ami egyre ismertebbé teszi az egészséges életmódot... Melyik hármát választod közülük és miért?

1. Zene, ének, tánc – azért mert kisgyermekkorom óta zenélek! Dabolok, zongorázom és 5 éve hip-hop táncot is tanulok
2. Örömteli tevékenység – mert ha örömmel végzek dolgokat, akkor boldog vagyok és egészségesnek érzem magam és még másnak is jót teszek
3. Zöldség és gyümölcs – mert vannak kedvenceim és ezek is örömet és egészséget építenek. Fontosnak tartom, hogy sok gyümölcsöt és zöldséget együnk.



Mondhatjuk, hogy 21 évesen életigenlő vagy, Ricsi?

Igen! Az vagyok, mert mindent meg akarok tenni azért, hogy teljes életet élhessek, hogy sikeres legyek mindenben, amiben tehetségem van és megtaláljam a helyemet az életben.

Vajda Márta

Kapcsolódó interjú, amelyben a SPoT módszerről készítettünk interjút: „A lelki szintű szálkakihúzás” <http://eletigenlok.hu/a-lelki-szintu-szalkakihuzas/>



Különdíjas szalagommal üzenem: ÉLNI JÓ!

„10 éves kontroll-vizsgálatokon jó eredményeket kaptam. Ez bizakodásra ad okot a sorstársaimnak is” – mondja Hargitai Márta, akinek a nevét mindenki ismeri a rákgyógyulások iránt érdeklődők között.

Gyógyulásának állomásait, tapasztalatait, tanácsait az országban, sőt az országhatárokon túl is ismerik. Konferenciák, kerekasztalok meghívottjaként sokat beszélt a saját gyógyulásáról, és a „Ráktúlélők” c. általa elindított weboldalon összegyűjtött számos információból is tájékozódhatnak a gyógyulófélben lévők és hozzátartozók. Erőt adó tanácsaiért rendszeresen megkeresik privát formában is, hogy segítsen eligazodni az általa már kiismert betegutakon, a sokféle terápia között... Márta lelkesen kutatja a rákpolitikákat is, mondhatjuk szinte munkaterápiaként göngyöli fel a jó példákat és osztja meg szakmai és laikus körökben. Gyógyulása során szerzett tapasztalata és kitartása példaértékű mindenki számára, aki megelőzni, vagy gyógyulni szeretne a daganatos betegségből.

Fantasztikus kitartó vagy, Márta! De menjünk vissza az elejére. Emlékszel a pillanatra, amikor megtudta a diagnózist?

Ezt a pillanatot nem lehet elfelejteni! Sokkolt 2012. januárban a diagnózis közlése. Az ezt követő napokban elmondhatatlan dühöt éreztem, majd szétrobbantam! Sírni nem tudtam, páromat inkább kerültem, mert olyan feszült voltam, és nem akartam megbántani a pszichés nyomásom miatt. Okát ma sem tudom igazán...

Soha nem gondoltam arra, hogy én bármikor emlődagánatos lehetek. Családunkban sincs, felmenőim



nél sem volt emlődagánat. Pár évvel ezelőtt lányunokáim iránt érzett felelősségből elvégeztettem a genetikai vizsgálatot is, nem vagyok génhordozó. A vizsgálati helyen elmagyarázták, hogy kiknek fordulhat elő genetikai örökletesség, én nem tartozom bele.

A rendőrségnél dolgoztam rendőrtisztként, ahol a fizikai szinten-tartás, a rendszeres sportolás, és a fizikai állóképesség munkahelyi követelmény volt.

A bal emlőm cisztás volt, ezért évente kontrollra mentem. Fél évvel a „minden rendben” eredmény után, fura szűrő érzésre lettem figyelmes a bal emlőbimbó szélénel. Lementem a háziorvoshoz soron kívüli beutalót kértem, 2 hét múlva már mehettem újabb vizsgálatra. A radiológus felfigyelt, hogy fél éve voltam, elmondtam panaszomat, tünetemet, ezért nagyon alaposan megvizsgált. Gyakran az én példám a nők számára az egyik fontos üzenet: ha bármikor, még a mammográfiai szűrővizsgálat után is érzünk bármiféle rendellenességet, mielőbb kérjünk a háziorvosunktól mammográfiai vizsgálatra beutalót! Kérdezzük meg tőle, hogy hová kell mennünk vizsgálatra, ő kér időpontot, vagy nekünk kell időpontot kérnünk... mindent kérdezzünk meg, ne nyugodjunk bele, hogy különféle okokkal elküldjenek bennünket! Ma is büszke vagyok magamra, hogy léptem, és hálás vagyok a radiológusnak, hogy felfedezte a bajt, hiszen nagyon apró volt, nem volt tapintható az emlő mirigy állománya miatt.



Prof. Dr. Kásler Miklós, Marác Ibolya Zsófia, Hargitai Márta, Jó Marianna, Dr. Bükkösi Ferencné, Báródi Edith

A diagnózis után mi következett? Műtöttek? Kemóztak és/vagy sugaraztak?

Igen, ebben a sorrendben, és a végén 8 éven át hormonterápiában részesültem. Tavaly hagyhattam abba, ez a valódi felszabadultság érzése. Kegyetlen 8 évem volt, napi ízületi és csontfájásokkal, de a terápiás utam sem volt egyszerű.

Az én emlődaganatom a „fokozott kockázatú” csoportba tartozott, mert már a diagnóziskor a hónaljban is áttétet képezett, és a kezdeti kemoterápia hatására nem zsugorodott, hanem nőtt a daganatom. A műtét alatt kiderült, hogy sok nyirokcsomóban ott volt már a borsónyi, babszemnyi daganat sejt, ezért sok nyirokmirigyemet eltávolították. Ezekkel az állapotokkal az ember további élete gyökeresen megváltozik, ha akarja, ha nem.

Hogyan érezted magad a kezelések idején?

Kezdeként 4 neoadjuváns kemoterápiát kaptam, majd megállapították, hogy nem zsugorodott a daganatom, hanem nőtt. Ezért mastectomiával végződött emlőműtetem volt. Terápiaváltással hat további kemoterápia volt tervezve, de csak négyet tudtam felvenni. A szervezetem 3 napig nem fogadott be sem ételt, sem folyadékot, a kórházam SBO-ján (sürgősségi betegellátási osztály – a szerk.) kötöttem ki, „ÁrpiNővér” javaslatára ott töltöttem az éjszakát, infúziókat kaptam. A további két kemoterápia az onkológusom döntésére elmaradt. Ezt követte a sugárterápia, majd a fentebb említett hormonterápiát kaptam.

A kemoterápiák után 3 napig nehéz volt, aztán egyre könnyebbek, mire jól lettem, jött a következő.

Jóformán lakásfogságra ítélve éltem le a 2012-es évemet, mert a kemoterápia alatt végig hányingeres, hasmenéses voltam. Ösztönösen a művészet felé fordultam.

Mandalafestésbe tettem, lelkemben éreztem, hogy ez nagyon jól esik. Megfeledeztem az idő múlásáról, közben hallgattam relaxációs zenét.

Akkoriban az én műtetem nem volt még az egynapos sebészeti ellátásba tartozó, ezért biztonságos környezetben töltöttem el a csó kivételéig a napokat. Műtetem másnapján jött a gyógytornász, és csövekkel kezdtem tornázni. Napjainkban, az emlőműtét egynapos sebészeti ellátásba kerülése következtében, a mellműtöttekhez alig jut el gyógytornász, aki betanítaná számukra az életünk végéig hasznos, és előírt gyógytornát.

A sugárterápia alatt nem volt szükség a bőrömet krémezni, szerencsésen túl lettem rajta.

A 8 éves hormonterápia alatt ízületi fájdalmak, és csontfájdalmaim voltak folyamatosan. Folyton a csontáttét miatt aggódtam. Kínjaim voltak, túrtam, amíg bírtam. Végül azonos hatóanyagú gyógyszer váltásra került sor. Két alkalommal kaptam az onkológusomtól 2 hét szedési szünetet, mert iszonyú csont és ízületi fájdásaim voltak, semmit nem tudtam vele tenni, hogy ne legyen. Több más társbetegségem is van, ezekkel összehangolva kellett megtalálnom a megoldásaimat. Az aktív terápia befejezése óta magam menedzselem a saját visszaépülésemet. 10 éves tünetmentes túlélőként vannak utóhatások, teszem a dolgomat, ahogy tudom. Boldog vagyok, örülök annak, hogy tünetmentes tudattal élek, sok örömforsó van. Különdíjas szalagommal üzenem: ÉLNI JÓ!

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

Az aktív terápia alatt az onkológusom ajánlásai alapján jártam el. Nem kellett semmit változtatnom, idővel rájöttem, azért, mert örülök, ha bármit is meg tudok enni.

Az aktív terápia után igen, nagyon sok mindenben változtattam, ami a tudatossá válásomnak tudható be. Célt tűztem magam elé, vállalkozóvá válást terveztem, 3 évig voltam is. Új szakmát szereztem Gödöllőn, mediátor lettem. Ezután a mozgás, a tánc felé léptem. Eljártam a Százszor Szép közösségbe hastáncolni. A fizikális visszaépítem érdekében Óbudára utaztam a Pink Ribbon Programra, ami privát vállalkozásként működött. Akkor még nem volt elterjedt a Pink Ribbon torna, később az országban 8 városban elterjedt. A budapesti emlőműtöttek - ismeretem szerint - a Tűzmadár Alapítványnál jutnak hozzá, a többire nincs naprakész információ, pedig fontos lenne minden emlőműtött érintett számára.

Étkezésemben, életmódomban, gondolkodásomban is tudatosabb lettem. Napi rutinjaimban sok változás történt, folyamatosan kell dolgoznom önmagamért, jobblétemért. Gerinc és derékfájdalmaim vannak, fáradékonyabb vagyok a kemoterápia óta.

Voltak-e kiegészítő terápiák, amiket az orvosi gyógymódok mellett alkalmaztál?

Az aktív terápiám kezdetétől ösztönösen a festészet irányába léptem. Kovács Zsóka volt kolleganómtól már ismertem a mandalák készítését. Mandalák festésébe kezdtem, informatikus fiam feltöltött sok relaxációs zenét, azok kíséretében minden percben festettem, amikor jól esett. Megtapasztaltam, hogy megfeledek a problémáimról, feltöltöttem, az idő múlását sem érzékelem, az alkotás végén, a művem elkészültekor pedig a flow-érzést éreztem. Nagyon sok mandalát készítettem, lefotóztam, közzétettem a közösségi portálon, másoknak is örömet szerezve a látott szépségekkel.

Nagy tetszést váltott ki a látogatóközönség körében, volt munkatársaim közül akadt, aki azt írta, abba ne hagyjam! Egy Szegeden élő internetes kollégám, akit személyesen nem ismertem, de rengeteg neves díjat nyert verseivel, néhány évvel ezelőtt, a mandaláim ihletéséből verset írt a Hétköznapi Hős címmel. A YouTube csatornámon ma is megtekinthető a csodás, zenei aláfestéssel készült videó, köszönet érte Hegedűs Gábornak, és Laci barátjának.

Szinte munkaterápia volt számomra a közösségépítés, amibe 2014-ben kezdtem a Facebook-on. Elinđítottam a Mell-véd közösség az emlődaganatosokért közösséget, 500 főig egyedül építettem. Aztán Marác Ibolya Zsófi jelentkezett, hogy segítene tovább, azóta is építkezünk, napjainkra közel 2.500 fő a taglétszámunk. Más országokból is vannak tagjaink, mert náluk nincs olyan közösség, mint nálunk. Fantasztikus szakmai, és különféle szakmákból segítők – szakértők – nyertünk meg, akik szabadidejükben segítenek kérdéseink megválaszolásában, edukációs jelleggel. Itt értesülünk onkológus sugárterápiás szakértőktől, Dr. Zádori Zoltán Nyíregyháza Jósa András vármegyei kórház főorvosától, az onkológiai folyamatokat is érintő, néhány jogszabályról, és azok gyakorlati kihatásáról. A közösség is segít egymásnak, mi a saját tapasztalataink megosztásával segítünk egymásnak.

A 2010-es évek elején A rák ellen... Alapítványnál felkértek egy mandalakészítő kurzus vezetésére. Önkéntesként elvállaltam, több jelentkezővel együtt remek programot készítettünk, csodás alkotások készültek. Sajnos, az onkológiák faláig nem jutott el, ezért később a Női Egészség Megőrző Program támogatásával, és a Mell-véd közösségből, öt gyógyuló emlődaganatos hölgygel együtt valósítottuk meg az újabb csodás alkotások kihelyezését az onkológiák falára.

Ez a 2016-2018-as években történt, amikor a „Díszítsük fel az onkológiák falát!” projekt sorozatunkkal hirdettük az Európai Bizottság részéről, a tagországok számára szorgalmazott új rákprogram készítését, és


a 2017-es EBCC kiáltványban foglaltak magyarországi megvalósulását, továbbá az Európai Összefogás a Mell-rák Ellen! (ECIBC) programot is.

Az elkészült alkotásokat a gyógyulók öt budapesti onkológia falára ajánlották fel, az ünnepélyes átadások megvalósultak. A Kékgolyó utcai Országos Onkológiai Intézet (OOI) volt az első, a SOTE Tömő utcai intézmény volt a második, a Szent Imre kórház onkológiája a harmadik, az Uzsoki kórház onkológiája a negyedik, ötödikként, a záróprojekt pedig, a Szent László kórház onkológiai centrumban került megrendezésre. Nagy érdeklődés kísérte programjainkat, új szint hoztunk az onkológiai figyelemfelhívásra, az Európai Unió üzeneteket tolmácsolva, és saját gyógyulásunk érdekében szükségleteinket is megfogalmazva. Ebben az időben, sorstársaim, és több civil betegszervezet körében is MandalaMárti néven váltam ismertté. Egy neves képzőművészt kértem fel, hogy véleményét írjon a mandaláimról, kíváncsi voltam, hol lehet ezeknek a hasznosíthatósága.

Megfogalmazta, hogy a „mandaláim még szinterápiaként is hatnának, ha valaki nem tudná.”

Jó érzés töltött el, gondolva mindazokra, akik a kihelyezett csodás mandalákat az onkológiai várókban nézegetik, a stresszes várakozás közben.

Az OOI-ban indult, még befértem, elsajátítottam az autogén tréninget, annak több modulját. Sajnálom, hogy



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

nem a kemoterápiák és a műtét előtt jutottam hozzá, nagy hasznát vettem volna akkor is. A tanultakból a relaxációs célú modulokat napjainkban is használom.

A Magyar Rákellenes Liga szervezésében részt vettem az OOI-ban indult erőszakmentes kommunikáció kurzuson, a tanultakat napjainkban is használom, és másoknak is ajánlom. Az Életigenlők magazinban is élvezettel olvastam egy vállalkozó sikerének fellendülését, aki elsajátította az erőszakmentes kommunikációt. Ez valóban az élet számos területén hasznos, de csak azoknak, akik nyitottak rá. Sokféle irányzat létezik, és az, hogy ki, mit fogad be, az egyéniségtől függ.

Az évek múlásával is vannak szükségleteim, változó az állapotom. Időmből, erőmből, és nyugdíjamból a lehetőségeim szerint továbbra is különféle nekem hasznos programokon veszek részt.

Közösségemből gyakran igénylik, hogy beszélgesünk on-line. Működtetem a saját jótékonyági ráktúlélőkért, hozzátartozókért indított weblapomat, és a Facebook oldalát is. Magyarországon ez a 3. olyan portál, ahol a daganatos betegek, túlélők, és hozzátartozók hasznos információkhoz juthatnak.

A Magyar Onkológiai Társaság elnöke 2018-ban megfogalmazta a kongresszusukon, hogy szükség lenne egy olyan weblapra, ahol az összes magyarországi rákellenes civil szervezet egy helyen van összegyűjtve. Elmondtam neki, hogy én éppen egy ilyen weblapot tervezek készíteni. Felajánlotta segítségét, aztán másként alakult az ő élete, más országba költözött. Azóta is keresem a módját, hogy miként lehetne összefogva, anyagilag fenntartani, fejleszteni, folyamatosan aktualizálni a weblapot, amelyet szívesen bevinnék egy összefogásba. Rengeteg rákellenes civil szervezet van, szinte képtelenség mindegyiket olvasni, követni, elvész a sok fontos információ.

Kik voltak segítségére a gyógyulásod idején?

Férjem segített mindenben, amire csak szükségem volt. Egy háztartásban már csak ketten élünk, így egymásra vagyunk utalva. Családtagjaim Budapesten, és távolibb nagyvárosokban élnek. Az elvi támogatásukat magamnak tudtam, de dolgoznak, nem akartam őket zavarni, és nem is tudtak volna segíteni az ismerethiányukkal. Nővérem a műtét után jött segíteni pár napra, fiaim a túlük telhető módon készségesek, segítő készek voltak, nagyon jól esett a támogató hozzáállásuk. Kisebbik informatikus fiam a számítógépre relaxációs zenéket telepített, ezeket hallgattam, amikor relaxációs elfoglaltságokat végeztem kinyitott közepette. Rokonságom elől sem titkoltam, a jó szándék mindenhol érződött. Ám nem volt sok konkrét dolog, amiben a felajánlott segítség a gyakorlatban megvalósítható lett volna, hi-



szen én sem tudtam előre, hogy mire számíthatok. Nem tudtam segítő közösségekről, egyedül, magamra utalva jártam végig a 11 hónapos terápiás időszakomat. Pokoli nehéz volt. Most, a Mell-véd közösséggel és sok más betegközösséggel ismerve, tudom, látom, mire van szükségem egy gyógyuláshoz.

Ahogy említettem már, ösztönösen a művészet felé léptem, utólag tudtam meg, hogy ez nekem sokat segített a gyógyulásomban. Kovács Zsóka, volt munkatársam, ma selyemfestő is segítségemre volt, kaptam tőle egy fantasztikusan szép mandalakepet, ami ma is falunkat díszíti. Nála sajátítottam el mélyebben a selyemfestészet fortélyait, de elmentem több ismert, neves személyhez is.

A lakásfogság időmben sok mandalát készítettem eredeti hernyóselyemre, ez számomra nagy támasz volt. A házi orvosban is segítő partnerre találtam, sok hasznos információt kaptam tőle, de én is tudtam neki új dolgokat mondani.

Honnan merítetted ezt a fantasztikus erőt, kitaratást, amiből másoknak is adsz, Márti?

Magamból, kíváncsiságomból, motivációból és a túlélést segítő késztetésemből. Nehezen viselem a tétlenséget, a tehetetlenséget, szinte személyes fájdalmat érzek, amikor látok sok betegközösséget, benne a betegek, túlélők magára maradottságát, a hozzátartozók fájdalmát szeretteik elvesztése után.

A „Belbin-teszt” szerint a személyiségem az „elnök” típus, aki nem tud tehetetlenül nézni, és türelmetlenül sürgeti a változásokat. A „Belbin-teszt” szerint, csapatmunkában a kutató-elemző, és ötletadó típus vagyok.

Valóban ezt teszem, a tünetmentes első leletem óta, kutatok, kérdezek, levelezek, utánajárok, elemzek, következtetésekre jutok. Megosztom közösségeimmel, de a nyilvánossággal is, amit kellő tájékozottság után, megalapozottan, fontosnak tartok.

Erőt meríték a tenni akarásomból, és az életigenlésemből, remélem, még néhány évig tehetem. Addig teszem, amíg örömet lelem benne, és látom eredményét, értelmét.

Sok teendő van, az évek alatt konzerválódott problémák megoldásáért. A „Ráktúlélőkért, hozzátartozókért” jótékonyági weboldal, az indulásakor tájékoztató portálként üzemel, segíti a túlélésért és a legjobb minőségű életért az érintetteket.

A 2021-es évtől pedig már az Európai Rákkeljesztési Terv kínálja a tagországoknak, hogy kiegészíti az ország rákprogramját, s még forrásokat is biztosítanak. Ennek folyamatait is figyelem, mert Magyarországon erről nem lehet hallani szinte semmit.

Többször említetted a tematikus weboldalt, ami rákbetegeket, hozzátartozóikat és ráktúlélőket lát el információval. Hogyan, mikor hoztátok létre?

2018-ban az AVON Magyarország Kft. pályázatot hirdetett a „Mellrák Elleni Küzdelem Hősei” címmel. Kizárólag más személy jelölhetett bárkit a díjra, és aki elfogadta a jelölés kezdeményezését, elvárás volt a saját célja megfogalmazása annak érdekében, hogy ha díjat, és a vele járó pénzügyi támogatást elnyeri, mire fordítja majd.

Dr. Csernákné Riskó Ágnes és Dr. Borsos Terézia kérdezett meg engem, hogy vállalnám-e a jelöltséget, mert engem ők szívesen javasolnának.

Azt vállaltam, ha nyertes leszek, létrehozok egy weboldalt, ahol a magyarországi összes rákellenes civil szervezet egy helyen van jelen, a weblap átjárható a többi szervezethez, és bárki daganatos, megtalálja a lakásához közel esőt, hogy gyógyulása érdekében velük is felvehesse a kapcsolatot. Sok érdekelt szervezettel egyeztettem előtte, és elkészülésekor is. A visszajelzéseket beépítettem, ezután lett nyilvános.

A Ráktúlélőkért, hozzátartozókért jótékonyági weboldalamat felajánlottam bevinni egy összefogásba, közös szerkesztésbe, közös fenntartásba, de eddig még nem sikerült. Talán azért, mert nem volt alkalom igazán átbeszélni egy összefogáson alapuló közös cselekvést, erőforrások koncentrálásának realitását, félelmeit, előnyeit, erősségeit, és az önállóságok megtartásának módját, ami többek között az SZJA 1 %-ok rendelkezése szempontjából is felmerül a szervezetek részéről. Ma is azt gondolom, hogy fontos lenne a sokakat érintő témákban egy weblapról értesülni.

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

Örömteli tevékenység, mert a jókedvvel végzett - munka vagy szabadidős - elfoglaltság számomra erőt ad, inspirál, dopamint termel, amely sejtyszerű változásokat okoz, ezáltal számos módon befolyásolhatja a jólétünket. Relaxáció, mert a szervezetünknek erre napi szinten szüksége van. Pozitív gondolkodás, mert az egészséges gondolkodás és lét alapja, továbbá az összes többi szirmot magában foglalja.

Mi az életigenlésed, Márti?

Hétköznapi életvitelben és szakmáimban is az emberi egészségbiztonság, az együttműködés, és a kapcsolatok javítása volt az iránymutató. E szerint éltem, ez az életigenlésem ma is: „Ki mint vet, úgy arat!” Fontos, hogy tisztában legyünk önmagunkkal, és mi magunk is tegyünk a másodlagos, harmadlagos megelőzésért, kockázataink csökkentéséért. Egy életünk van, rajtunk is múlik, miként élünk a bőrünkben.

Vajda Márta

MELL-VÉD RÁKTÚLÉLŐK KÖZÖSSÉGE

Vezető: Hargitai Márta

www.raktulelok.hu | www.facebook.com/raktulelok

E-mail: raktulelok@gmail.com



Könnyek helyett... szűrések!

2023 tavasszal 5 helyszínen szerveztünk szűrést, 474 fő részére 1.371 vizsgálatot és 2 helyszínen kérdőíves kutatást végeztünk

A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány Könnyek helyett... szűrések! 2023. évi tavaszi programsorozata 5 helyszínen került megrendezésre április 29. – június 3. között.

Szakorvosokkal, életmód-tanácsadókkal, egészségügyi szakdolgozókkal együttműködve nagy sikerrel zajlott le a programsorozat. A szűrőnapokat támogatták a helyi önkormányzat képviselői, civil szervezetek, és a média. Két helyszínen, Budapest Kispesten és Csepelen tudományos kooperációt is elindítottunk a Semmelweis Egyetem Fogorvostudományi Karával. 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 Rapidus Optikának! A résztvevőket minden helyszínen megajándékoztunk Béres Cseppel, Életigenlők magazinnal, hűtőmágnessel, InBody általános állapotfelméréssel, dietetikai- és rákmegelőző tanácsadással.



KAPCSOLÓDÁSOK NAPJA GYÖNGYÖSÖN – 2023. ÁPRILIS 29.

98 fő számára 276 vizsgálatot végeztek el szakembereink. A korosztály vegyes volt: középkorúak 45%, idősebbek 50%, fiatalok 5%. A nemek aránya 40% férfi, 60% nő. Bőrvizsgálaton daganatkiszűrés nem történt, néhány daganatmegelőző állapotot talált a velünk szűrő bőrgyógyász: melanoma, basalioma és solaris keratozis gyanúval kerültek a páciensek továbbirányításra a területileg illetékes szakrendelésre. Szájüregi daganatkiszűrés nem volt, néhány jóindulatú elváltozást talált fogorvosunk (fibroma, gombás fertőzés). Általános állapotfelmérésen extrém magas zsigeri zsírtartékot és túlzott hasi zsírt többet is mért életmódtanácsadóink.

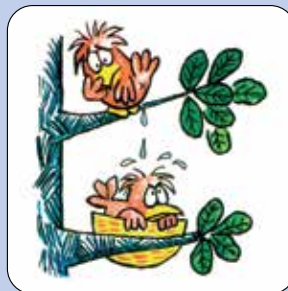


TESTÜNK tünetekkel és jelekkel üzen számunkra, amelyek veszélyes betegségek kialakulására figyelmeztetnek. A tünetek természetesen nem minden esetben jelentenek rákos betegséget. Ha bármilyen gyanús elváltozást talál magán, késlekedés nélkül forduljon orvoshoz. Ne felejtse el, hogy az időben felfedezett rákos betegség biztosan gyógyítható.
A 8 FIGYELMEZTETŐ JELET meg kell tanulni! A korai tünet ritkán jár fájdalommal. Ha ezeknek a jeleknek bármelyike több mint két hétig észlelhető, forduljon azonnal orvoshoz.

8 figyelmeztető jel



1. Szemmel látható változások szemölcsön, anyajegyen



2. Széklettel és vizelettel kapcsolatos változások



3. Makacs köhögés vagy rekedtség



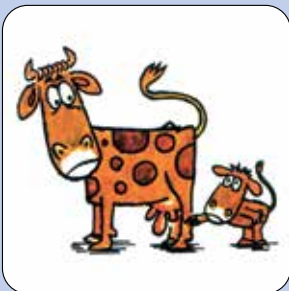
4. Állandó nyelési nehézségek



5. Nem gyógyuló fekély vagy sérülés a bőrön



6. Szokatlan vérzés, váladékkövyás



7. Tapintható duzzanatok a mellben vagy a test más részén



8. Ok nélküli testsúly-csökkenés



A RÁK ELLEN, AZ EMBERÉRT, A HOLNAPÉRT!
Társadalmi Alapítvány
Iroda és postacím: 1214 Budapest, Kossuth Lajos u. 152.
+36 1 217 0404 | +361 476-0230 | rakellen@rakellen.hu
Számlaszám: 11713005-20034986 | Adószám: 19009557-2-43
rakellen.hu | eletigenlok.hu | facebook.com/rakellen.alapitvany | YouTube/Eletigenlok

**KISPESTEN IS FONTOS A PREVENCIÓ –
2023. MÁJUS 6.**

65 fő részére 193 vizsgálatot végeztek el a velünk szűrő szakemberek. A korosztályi megoszlásban a megszokott statisztika született: 18-24 éves korosztály nem volt vizsgálaton, 25-44 éves korosztály 10%, 45-64 évesek közül 30%, az idősebbek közül 60% vett részt. 5 gyerekek is érkeztek szülőik vizsgálatokra, náluk nem találtak elváltozást az orvosok. Szájüregirák- és fogászati vizsgálaton daganat- és rákmegelőző állapot kiszűrés nem volt, 3 főnél talált nyálkahártya-gyulladást a fogorvos. Bőrgyógyászkunk az elvégzett vizsgálatok során daganatot nem szűrt ki, 1 basalioma gyanút, 2 basalioma rákmegelőző állapotot, 2 pigmentált naevust és solaris keratozist talált. InBody vizsgálaton 1 főnek volt magas a zsigeri zsír és 10 főnek a hasi zsír értéke, 20 főnél tökéletes eredmény született. A vízháztartása mindenkinek megfelelő volt. Alexander-technika tanárunk munkáját is nagyon szerették a résztvevők.



KISPEST

KISPEST - KÉRDŐÍVES KUTATÁS**PÉCSEN IS TETTEK EGY LÉPÉST
AZ EGÉSZSÉGÉRT – 2023. MÁJUS 13.**

141 főnek 477 vizsgálatot végeztek el a velünk szűrő orvosok, egészségügyi szakemberek. Nemek aránya: 70% nő, 30% férfi, 3 gyerekek is érkeztek bőrvizsgálatra. Korosztályi megoszlás: 18-24 év között 5%, 25-44 év 20% 45-64 35% 65+ 40%. Szájüregi rákszűrésen 1 főnél nyelvgyök daganatgyanút (meggyam-nagyságú duzzanat) szűrt ki a fogorvos. Emellett szájnyálkahártya-gyulladás, fogsor stomatitis és fekély is kiszűrésre került. Bőrdaganat szűrésen melanoma vagy dysplasiás naevus nem volt, 4 esetben basaliomát, és 3 esetben daganatmegelőző állapotot szűrt ki a bőrgyógyász. A gyerekek esetében minden rendben volt. Általános állapotfelmérésen jó eredmények születtek, extrém magas zsigeri zsírt nem mért az egészségügyi asszisztens. 3 főnek volt magas a hasi zsírérték, BMI eredménye 2 főnek



PÉCS

PÉCS

volt határérték közelében, 1 fő volt nagyon túlsúlyos. 2 főnek volt a vízháztartása alacsony. Szemnyomás-mérésen asszisztensünk 15 főnek mért határérték közeli (magas) szemnyomást, mindenkit a területileg illetékes szemészetre irányított. Alexander-technika tudatos testhasználat tanítás keretében sokan megismerkedtek a komplementer-izomlazító módszerrel.

SZÜRŐNAP CSEPELEN – 2023. MÁJUS 20.

97 fő részére 194 vizsgálatot végeztek el A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány által felkért szakorvosok, életmódtanácsadó. A vizsgálatokon 80%-ban nők, 20%-ban férfiak vettek részt. A korosztályi megoszlás: 18-24 év közöttiek nem képviseltették magukat, 25-44 éves korosztály 30%, 45-64 évesek 30%, 65+ 40%. A szájüregi vizsgálatok során fogorvosunk nem szűrt ki daganatot, 3 főnél talált jóindulatú elváltozást és mintegy 50% résztvevőnél kifejezetten elhanyagolt szájhygiéniát tapasztalt. A bőrgyógyász 1 főnek szűrt ki rosszindulatú daganatot (basalioma) és 3 főnél talált daganatmegelőző állapotot (dysplasticus naevus), ami a továbbiakban gyakori vizsgálatot igényel. Általános állapotfelmérésen 8 főnek volt határérték közeli (20)



CSEPEL

CSEPEL

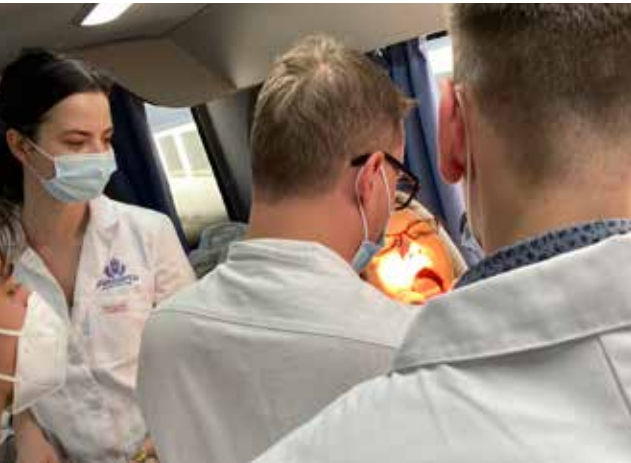
a zsigerizsír-, 8 főnek magas a hasizsír értéke, 2 fő „kórosan” sovány volt. Az orvosok a kiszűrteket a területileg illetékes szakorvosi rendelőbe irányították, az életmódtanácsadó a magas értékekkel kiszűrteket a háziorvoshoz irányította.

**JÓKEDVŰ GYEREKNAP PUSZTASZABOLCSON –
2023. JÚNIUS 3.**

73 fő számára 231 vizsgálatot végeztek el a szakemberek. Nemek szerinti megoszlás: férfiak 40%, nők 60%. Korosztályi megoszlás: 25-44 év 30%, 45-64 év 40% 65+ 30%. 12 gyermeket is elhoztak szülei bőrvizsgálatra, minden megmutatott anyajegy rendben volt. A fogorvos nem szűrt ki rosszindulatú daganatot és rákmegelőző állapotot, egyéb elváltozásokat sem talált. Bőrgyógyászkunk 1 rosszindulatú daganatot és 10 rákmegelőző állapotot szűrt ki. Általános állapotfelmérésen 10 főnek mért magas zsigerizsír értéket, 11 főnek magas BMI értéket (sok hasi zsír kevés izom) és 1 főnek alacsony zsigerizsír (kóros sovány) az életmódtanácsadó. Gyereknapi lévén sok gyerek játszott ALMA-MATA egészség tudatosságot fejlesztő kvízzajátékunkban, a korosztályok szerint megfelelő kérdésekre adott helyes válaszáért alma volt a jutalom.



PUSZTASZABOLCS



SZŰRÉS, OKTATÁS, TUDOMÁNY ÖTVÖZÉSE A SZŰRÉSEKEN

A rák ellen az emberért a holnapért! Alapítvánnyal tudományos kooperáció is elindult a Semmelweis Egyetem Fogorvostudományi Tanszék orvosaiával való közös munkában. Ahogy Dr. Mensch Károly fogorvos, adjunktus a szűrések végi összegzésében elmondta: „sikeresen ötvöztük a Semmelweis Egyetem hármasságát, a betegség-megelőzést (szűrés), oktatást és kutatást.” A szájüregi rák-szűrés szabadon választható tárgy hallgatói PhD disszertációhoz gyűjtött kérdőíves kutatás lekérdéséig végezték el két tavaszi helyszínen, Budapest Kispesten és Csepelen szervezett szűrőnapon.

FŐZZ VELÜNK, REFORMUL! ÉTELKÉSZÍTÉS ÉS KÓSTOLTATÁS

Tavaszi programsorozatunk 2 helyszínén (Gyöngyös, Pécs) kóstolhatták meg és vihették el recepten a résztvevők séfünk egészséges és finom ételeit. A menüsor igazán ínycsiklandó volt: füstölt sajtos-csalános parajkrém tésztakosárban, tökmagos pogácsa gorgonzolával zellerkrémmel töltve, tavaszi saláta zöldspárgával és füstölt lazaccal, lime-os joghurtos eperkrémleves

(A rák ellen... Alapítvány)



Kormányprogram a Nemzeti Rákellenes Program

Mit tehetünk együtt a rák megelőzéséért?

Interjú Dr. Takács Péter egészségügyi államtitkárral

A betegségeket megelőzni a leghatékonyabb – ezt mindenki tudja elméletben. A rettegett betegségek, mint a daganatok megelőzésére hatványozottan igaz ez. 2019-ben kormányprogrammá vált a Nemzeti Rákellenes Program, amely része a Nemzeti Egészségügyi Stratégiának. Több szektor együttműködésével valósul meg.

Milyen módon, milyen eszközökkel irányítja a figyelmet a kormányzat az egészségügy modernizálásában a szűrésekre, milyen módon vonja be a civil szektor rákellenes szervezeteit a program megvalósításába? Mit tehet az egyén saját egészsége érdekében? És hogyan segíthet ebben egy kormányprogram? Ezekben a kérdésekben adott interjút Dr. Takács Péter a Belügyminisztérium egészségügyi államtitkára az Életigenlők magazinnak.

Államtitkár úr, ezúton is megköszönöm Önnek, hogy elfogadta a 2023. október 27-28. között immár 2. alkalommal megrendezésre kerülő „Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot! c. konferencia fővédnöki tisztét és öröm számomra, hogy a konferencia kapcsán beszélgethetünk a Nemzeti Rákellenes Program időbeli megvalósulásairól, az emberek egyéni felelősségéről az egészségük megőrzésében, civil szektor szereplőivel való együttműködésekéről.

- 10⁰⁰**
16⁰⁰
- SZEPTEMBER 9.** Eger, Nemzedékek tere, Egészség- és Családi Nap
 - SZEPTEMBER 23.** Pusztaszabolcs, Városi Egészségnap
 - SZEPTEMBER 30.** Budapest, Kispest, Fő u. 50/a, Yamamoto Intézet, Egészségnap és workshop
 - OKTÓBER 7.** Gödöllő, Szabadság tér, Városi Egészségnap
 - OKTÓBER 27.** Budapest, Zuglói Civil Ház, Színes Egészségnap
 - OKTÓBER 27-28.** Budapest, Országos Onkológiai Intézet, „Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot!” Országos Konferencia

Partnereink: Zöldpanel Egyesület, Heves Vármegyei Markhot Ferenc Oktató Kórház, Pusztaszabolcs Város Önkormányzata, Akupunktúra Rehabilitáció Alapítvány, Budapest, XIX. Kerület Kispest Önkormányzata, Magyar Rákellenes Liga Gödöllői Alapszervezete, Országos Onkológiai Intézet, ClubNetCet Egyesület

MINDENKIT MEGAJÁNDÉKOZUNK!

BÉRES CSEPP, ÉLETIGENLŐK MAGAZIN, „INBODY” ÁLTALÁNOS ÁLLAPOTFELMÉRÉS – BMI, ZSÍGERIZSÍR, TESTTÖMEGINDEX MÉRÉSEK DIETETIKAI- ÉS RÁKMEGELŐZŐ TANÁCSADÁS

Szervező: A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány
Együttműködő partner: Országos Kórházi Főigazgatóság
Könnyek helyett tarts velünk 1%-oddal! Adószámunk: 19009557-2-43



Ön szerint lehet-e a társadalmi egyeztetések színtere egy konferencia, ami több szektort egy asztalhoz ültet?

Igen. Ahogy eddig is, ezután is törekszem arra, hogy minél szélesebb szakmai és társadalmi nyilvánosság előtt ismertessem az elképzeléseinket és hallgassam meg a szakmai javaslatokat.

„A következő fél év nagy kihívása a köz- és magánellátás viszonyrendszerének tartós rendezése lesz...” – mondta egy előadásában. Az egészségügyi modernizálása a hatékonyabb üzemelést célzó intézkedés mellett a lakosság tudatosabb egészségügyi fogyasztóvá alakítását is fókuszba helyezi?

Nagyon fontos az egészségünkkel kapcsolatos gondolkodás formálása. Ebben társadalmi szinten is elmaradásban vagyunk, ez a prevencióra is vonatkozik, illetve arra is, hogy betegségeket olyan helyen kezeljünk, amit betegbiztonság szempontjából a legjobb megoldást kínálják.

A túlzott fogyasztás, a rohanó élet, a stresszes hétköznapok nem igazán kedveznek a tudatos életvezetésnek. Elméletben rengeteg információhoz jut hozzá a mai kor embere... Ön szerint miben fogalmazható meg az egyéni felelősségünk az egészségmegőrzésben?

Hazánk – a többi kelet-európai országhoz hasonlóan – küzd terhes örökségével, a magas rák gyakorisággal és halálalással. Emellett kedvező tendencia is megfigyelhető 2011 és 2019 között hazánkban, hiszen a férfiak daganatos halálalási aránya 11%-kal, míg a nőké

6%-kal javult. A HPV elleni átoltottságot tekintve pedig hazánk sokkal jobban áll, mint az EU átlag.

A dohányzás, az alkoholfogyasztás, az elhízás mind olyan életmódbeli faktorok, amelyeknek szerepe van a daganatos betegségek kialakulásában, és amiket alapvetően az egyéni egészségtudatosság és felelősségvállalás határoz meg, befolyásol. A szakpolitikának e tekintetben a társadalom egészségtudatosságra nevelésében van elmaradása, de a készülő Népegészségügyi Stratégiában jelentős szerepet kap, illetve a közoktatási államtitkár úrral is együttműködünk, hogy a gyerekek egészségre nevelését már korán, az oktatási intézményekben elkezdjük.

Mit tesz a Kormány annak érdekében, hogy a lakosság tudatosabban tegyen az egészsége megtartása érdekében?

A kormány az elmúlt években számos jogszabályi változást vezetett be, amivel képes rávezetni a lakosságot az egészségtudatosabb életmódra. Hogy csak néhányat említsek: a nemdohányzók védelméről, a népegészségügyi termékadóról, vagy a közétkeztetés táplálkozás-egészségügyi előírásaira vonatkozó törvények. 2012 óta folyamatosak az iskolai egészségfejlesztési programok is. A mindennapos testnevelés bevezetésével az EU tagországok úttörői közé kerültünk, vagy az ingyenes humán papillomavírus (HPV) elleni védőoltás, amit ma már a fiúgyermekek is megkaphatnak.

A lakóhely-közelbeli szolgáltatások támogatása érdekében hazánkban működő 107 egészségfejlesztési iroda (EFI) járási szinten lát el hiánypótló tevékenységeket egészséges életmódot támogató egyéni és közösségi egészségfejlesztési programok szervezésével és megvalósításával, s ezek száma a következő években emelkedni fog.

Év elején a Kórházszövetség konferenciáján változásokról beszélt, amelyek radikális ápolási nap csökkentésre törekzenek a fekvőbeteg-ellátásban, majd ezután a járóbeteg-szakellátás következik... Ez a daganatos betegek esetében mit jelent?

Nem ez hangzott el, tévesen idézett a sajtó. Ott arról beszéltem, hogy az orvostudomány sokat fejlődött, lényegesen lerövidült az az idő, amit a betegek a gyógyulásáig a kórházban kell eltölteni, de a finanszírozási rendszer ezt a pozitív változást nem követte. Így indokolatlanul s mesterségesen sokáig tartottak bent betegeket, akiknek az állapota egyébként már nem igényelt volna kórházi kezelést. Mindezt pusztán finanszírozási megfontolásból.

A daganatos betegek kezelésében elsődleges célja mielőbbi szövődésmenyes gyógyulás. Az elmúlt években a modern sugárterápiás és minimál invazív sebészeti technikák (pl. legújabban a robotsebészet) bevezetése lehetővé tette a daganatos betegeknek a kórházban töltött idő jelentős csökkentését. A precíziós, rövidebb sugárterápiás eljárások rövidebb kezelési kúrákkal azonos gyógyulási eredményt biztosítanak, míg a laparoszkópos és robotsebészet bevezetésével 7-10 napról 2-3 napra is lerövidülhet a kórházban töltött időszak.

Terveznek-e rehabilitáció idején térítésmentesen igénybe vehető szolgáltatásokat?

A Nemzeti Rákellenes Program tartalmaz tervekkel az onkorehabilitációs ellátás járóbeteg és fekvőbeteg kapacitásának fejlesztésére. Ezek megvalósítási lehetőségeit folyamatosan vizsgáljuk.

Kampányok, világnapok, programok, figyelemfelhívó események hangzatos és fontos célokat hirdetnek. A megvalósuláshoz a kampányokon túli időszakokban folyamatosan kell tenni... Ön szerint mik azok az eszközök, amiket a Nemzeti Rákellenes Program rövidebb és hosszabb távon hozzáad a rákellenes küzdelem eredményességéhez?

A Nemzeti Rákellenes Program felöleli a rákellenes harc minden aspektusát az elsődleges megelőzéstől, a szűrővizsgálatokon, korai felismerésen, daganatellenes kezeléseken át a rehabilitációig, illetve egészségnevelési programokat. Magyarországon az Országos Onkológiai Intézet (OOI) Európában az elsők között dolgozta ki a Magyar Nemzeti Rákellenes Programot még 1993-ban, amit azóta többször megújítottak, utoljára 2018 nyarán. Az elmúlt 5 évben számos eleme megvalósult. Hosszú távon ezek az intézkedések hozzájárulnak, hogy 2030-ig a daganatos halálalást 10%-kal tudjuk visszaszorítani.

A hosszú távú célkitűzések megvalósításában mire helyezik a hangsúlyt 2023-ban?

A fenti célok eléréséhez összetársadalmi összefogásra van szükség. Természetesen ebben megvan a kormány felelőssége és feladata is, de mind az egyén, mind a társadalom egészségének felelősségére is építenünk kell, ha sikerrel akarunk járni a rákellenes harcban. Elsősorban az elsődleges megelőzésre és a szűrővizsgálatokon való részvételi arány javítására helyezük a hangsúlyt 2023-ban. A COVID-19 pandémia minden országban átmenetileg visszavetette a panasz- és tünetmentes betegek önkéntes részvételét a szűrővizsgálatokon, így ennek visszamenés elsődleges prioritásként kezeljük. Az egyes szektorokkal való együttműködés fontos része a Nemzeti Rákellenes Program megvalósításának.



Hol és miben látja a civil szervezetek bekapcsolódási lehetőségeit?

A betegszervezetek igen fontos szerepet vállalhatnak a rákellenes harc köztudatba emelésében, különös tekintettel az egészséges életmód, az egyéni szintű rák-megelőzés lehetőségeinek propagálásával és a civil társadalom szűrővizsgálatokon való részvételének előmozdításával. Természetesen a különböző betegszervezetek szerepe igen jelentős a már kialakult betegség esetén a daganatos betegek támogatásában és gyógyulás után a teljes értékű életbe való visszavezetésükben is.

Orvosként és egészségügyi államtitkárként sokat foglalkozik az egészséges életmód, a tudatos életvezetés elterjedéséért. Mit jelent Önnek személyesen az egészséges élet? Hogyan tudja beilleszteni életébe a stressz-mentességet, a pozitív gondolkodást, mozgást, és az örömteli tevékenységet?

Mindig is úgy gondoltam, hogy a kiegyensúlyozott családi élet a lelki egészségem alapja. Szerencsés vagyok, mert támogató közeg van mögöttem, ami elsősorban a feleségemnek köszönhető.

Nincs sok szabadidőm, ezért amikor akad egy kevés, azt igyekszem tartalmasan eltölteni a családom körében. Nagyon fontosnak tartom, hogy már kicsi korban rávezessük a gyerekeket a sport és a kinti programok fontosságára – ami manapság a technika fejlődésével – nem könnyű feladat. Egyéni kikapcsolódásra természetesen nekem is szükségem van, ezt a horgászat adja meg, ha pedig sport, akkor a focit választom.

Megoldásorientált beállítottságú vagyok, ezért pozitívan állok az előttem álló feladatokhoz, talán ez az oka, hogy meg tudom őrizni a higgadtságom nehéz helyzetekben is.

Vajda Márta

(2023. tavaszi interjú másodközlése az októberi konferenciához kapcsolódó téma okán)



Betegség- megelőzés egyre fontosabb terület az egészségügyben

A rettegett betegségek... köztük a daganat, az egyik legtöbbünket érintő betegség. A daganatok sokfélék, megelőzésük is többféle módon történhet.

A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány immár második alkalommal szervezi meg a „Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot! címmel indított konferenciáját. Idén két napban kerülnek felsorakoztatásra előadások, amelyek naprakész információkat nyújtanak nemcsak az egészségügyi szakembereknek, hanem civil szervezeti munkatársaknak, és akár laikusoknak is. Prof. Dr. Kiss Istvánt, a PTE Orvosi Népegészségtani Intézet igazgatóját, A rák ellen... Alapítvány kuratóriumi elnökét kérdeztük a konferencia kapcsán az egészségmegőrzésről.

Rákmegelőzés... konferenciaszervezéshez jó téma, a valóságban is mondhatunk ilyet? Hol tart ma az egészségügyben a prevenció kérdése?

Ott, hogy az egészségügyi kiadások mintegy 4-5%-át fordítjuk prevencióra, ami önmagában is tökéletesen illusztrálja, hogy a prevenció messze nem kapja meg az őt megillető fontosságot. Ez sajnos nemcsak az anyagi ráfordítások, hanem a hozzáállás és szemlélet szempontjából is tökéletesen igaz. Az okokat érdemben boncolgatni egy rövid válaszban biztosan nem lehet, ehhez egy cikk, de lehet, hogy egy kisebb könyv sem lenne elég. Az bizonyos, hogy az egészségügy – és az egészségügyben dolgozók – jelenlegi leterheltsége mellett nehezen is lenne megvalósítható, hogy a napi több, mint 40 beteg mellett a háziorvosnak a legszükségesebb gyógyító ellátás mellett legyen ideje érdemi



prevencióra, és ez ugyanígy igaz a rendelőintézetekben vagy kórházakban dolgozó kollégákra is. Másrészt a prevenció még mindig nem kapta meg az őt megillető helyet és tiszteletet, és gyakran az általánosságokon (pl. egyen kevesebbet és ne olyan zsírosat) túl nem tudnak részletes, konkrét és hatékony információval, segítséggel szolgálni a betegségek megelőzésével kapcsolatban.

Szerencsére vannak öröndetes jelek is, amelyek azért fenntartják a reményt ezen a területen – ezek közül három ilyet említek most meg.

Az „53/2021. (II. 9.) Korm. rendelet a praxisközösségekről” előírja, hogy a háziorvosi praxisközösségekben hetente legalább 4 óra prevenciót kell tartani, amikor nem betegellátás, hanem állapotfelmérés, illetve betegségmegelőzési tanácsadás történik.

A „Megelőző orvostan és népegészségtan” szakképzés átdolgozásával a szakképesítést megszerzők az eddiginél sokkal több ismeretet és gyakorlati készséget kapnak az egyéni szintű betegségmegelőzésről, egészségtervezésről, életmódprevencióról.

A harmadik pedig az életmódorvoslás térhódítása, vagyis egyre többen töreksenek kifejezetten tudatosan arra, hogy az életmód megváltoztatása prioritást (vagy legalábbis az eddiginél sokkal nagyobb hangsúlyt) kapjon mind a betegségek gyógyításában, mind azok megelőzésében. Ennek kézzelfogható jele pl. az Életmódorvos tanácsadó című könyv megjelenése is.

A hazai civil szervezetek között kevés van, amelyek hangsúlyt helyez tevékenységében a daganatmegelőzés területeire... Vajon miért inkább rehabilitációban érdekeltek a szervezetek létrehozói?

Véleményem szerint részben az lehet az oka, hogy akik ilyen szervezetekben dolgoznak, vagy ilyeneket hoznak létre, azok ezt alapvetően emberbaráti, segítő szándékkal teszik. Fontos tehát, hogy közvetlenül lássák, tapasztalják munkájuk eredményét, aktuálisan nehéz helyzetben levő, egészségi problémákkal küzdő emberekkel foglalkozzanak. Erre is óriási igény van, az egészségügy kapacitásainak korlátozottsága miatt. A rehabilitáció a terápiás folyamat fontos része, és mivel itt már érdemben közre tudnak működni a civil szervezetek, ezért rengeteg rászoruló emberen segíthetnek.

A prevenció ezzel ellentétben nem tűnik akut szükségességnek és nem is ad olyan közvetlen sikerélményt, mint a beteg emberrel való foglalkozás. Ennek ellenére szerencsére egyre több civil szervezet is felismeri, hogy a primer és szekunder prevenciók tevékenységgel hosszú távon óriási segítséget nyújtanak az érintetteknek.

A konferencia első napján számos előadásban szó esik szó az egészségügy átszervezésében hangsúlyos egészségmegőrzésről. Kinek van leginkább szerepe, lehetősége abban, hogy az emberek számára is evidencia legyen, mit kell tenniük?

Valójában az egészségpolitikának, egészségügy minden szereplőjének, beleértve az a téren tevékenykedő civil szervezeteket is felelősége van e téren. Az egészségpolitika határozza meg a hangsúlyokat, irányokat, anyagi forrásokat, szabályokat, feladatokat. Mindezekből egyértelműen kirajzolódik, hogy egy adott országban milyen fontosnak tartják a prevenciót.

Közhely, de igen fontos a személyes példamutatás ereje. Az orvosoktól el kell várni, hogy saját életmódjukkal is példát állítsanak fel ezen a téren – ki is az, aki egy láncdohányos orvostól komolyan tudná venni a „hagyja abba a cigarettát” tanácsot.

Az egészségügyön belül a háziorvosokat tartom a prevenció zászlóvivőinek. Ők ismerik a környezetben élő embereket, egészségi állapotuk mellett tisztában vannak családi, szociális körülményeikkel, többször találkoznak velük, tehát lehetőségük van érdemi prevenciók tevékenységre. De ettől függetlenül az egészségügy minden szintjén fontos, hogy a terápia mellett hangsúlyozzák az egészségmegőrzés fontosságát. Ma már igen sok információ megtalálható a médiában, interneten, az emberek ismeretei

a prevenciót illetően is jobbak, mint mondjuk 50 évvel ezelőtt. Ennek ellenére összességében véve nem mondanám, hogy annyival egészségesebben élünk, mint korábban. Így tehát az ismeretek fejlesztése mellett döntő jelentősége van az attitűdök és a tényleges egészségmagatartás megváltoztatásának. Egy példával bemutatva ez azt jelenti, hogy nem azzal segítünk hatékonyan, hogy megmondjuk a betegnek, hogy a dohányzás abbahagyására és gyakorlati tanácsokat, segítséget adunk neki, hogy ezt hogyan tudja megtenni.

Az egyének szempontjából tudatos magatartás, életstílus, genetikai adottság kell az egészségmegőrzéshez?

Mindezek, de ha őszinték akarunk lenni, akkor a fentiek mellett még egy kis szerencse is. Kétségtelen, hogy a betegségek iránti fogékonyság bizonyos mértékig genetikailag meghatározott, és ez alatt nem kizárólag azt értem, hogy egyes emberek örökletes betegségekben szenvednek. Az általános népességben is eltérő az egyes emberek betegségek iránti érzékenysége, például közismert, hogy a világos bőrű emberek hajlamosabbak a leégésre, illetve a bőrrák kialakulására, mint a sötétebb bőrűek. De ahogy ez a példa is mutatja, az életmódnak mégis döntő szerepe van, hiszen, ha nem napozunk ész nélkül, illetve használunk fényvédő krémet, akkor a bőrrák kockázata a világos bőrű embereknél is minimálisra csökkenthető. A legfontosabb

Mi a konferencia célkitűzése?

A közgazdaságtanban világszerte egyre ismertebbé váló GNH ábra alapján alakítottuk ki a konferencia tematikáját. A 4 pillér – jó kormányzat, szakma-oktatás, civil-társadalmi szektor, média – feltételezi a szektorok közötti összhangot, aminek fókuszába a rákellenes egészségmegőrzést helyeztük. A 2. alkalommal megrendezésre kerülő országos konferencia első napján plenáris előadások hangoznak el, amelyekben a kormányzati intézmények, az onkológiai szakma és oktatás, a rákellenes civil-társadalmi szektor szereplői, valamint a média lehetőségeit mutatjuk be, azt feltételezve, hogy együttműködésükkel a rákellenes életmód terjesztését, a Magyar Nemzeti Rákellenes Program hatékony megvalósulását szolgálják.

krónikus, nem fertőző betegségek (pl. szív-érrendszeri betegségek, daganatok, elhízás) döntő része életmódi tényezőkkel megelőzhető. Ehhez tudatosan csökkentenünk kell a kockázatokat, amiben rengeteg más tényező mellett kiemelkedő szerepe van a helyes táplálkozásnak és a megfelelő fizikai aktivitásnak. Mindent összevetve tehát mi magunk vagyunk a leginkább felelősek az egészségünkért, és ezt nem háríthatjuk át az egészségügyre, környezetszennyezésre, munkaadóra, vagyis senki másra!

Az egészségügyi intézményekben konkrétan kinek van dolga a prevencióban, illetve annak népszerűsítésében?

Ahogy korábban utaltam is rá, mindenkinek. Az egészségügyi intézménynek és a benne dolgozóknak már a pusztán létükkel, megjelenésükkel, minden megnyilatkozásukkal jelezniük kell, hogy a betegségekkel való foglalkozás nem a gyógyítással, hanem a megelőzéssel kezdődik. Az orvosok felelőssége egyértelmű, minden egyes alkalommal hangsúlyozni kell a prevenció fontosságát, és segíteni kell a pácienseknek, hogy elinduljanak ezen az úton. Kiemelt szerepe van még a dietetikusoknak és gyógytornászoknak, akik részletes gyakorlati tanácsokkal, útmutatással szolgálnak, nemcsak arról, hogy mit, hanem arról is, hogy hogyan kell tenni. Fontos, hogy az orvosok partnerként tekintsenek rájuk, és minél több páciens számára javasolják a velük való konzultációt.

Hol kapnak szerepet a civil szervezetek a prevencióban?

A civil szervezetek számára rengeteg lehetőség nyílik, hogy betegségmegelőzéssel, egészségmegőréssel foglalkozzanak, és igény is van erre, hiszen a korábban elmondottak értelmében az egészségügyi ellátó rendszeren belül a prevenció terén még előrelépésre van szükség.

A primer prevencióban civil szervezetek betegségmegelőzéssel kapcsolatos ismeretek terjesztésében vállalhatnak komoly részt, aminek rengeteg módja lehetséges. Interneten, újságokon (pl. Életigenlők), kiadványokon keresztül, illetve különböző rendezvényeken (konferenciák, tanfolyamok, kurzusok, táborok, stb.) nemcsak előadásokkal, hanem bemutatókkal, gyakorlati készségek átadásával segíthetnek. Önállóan vagy más rendezvényekhez társulva, igen sok embert lehet így elérni, köztük olyanokat is, akik nem jelennek meg az egészségügyi ellátórendszerben. Civil szervezetek szervezhetnek, vagy részt vehetnek megelőzéssel kapcsolatos kampányokban, amik a folyamatos tevékenység hasznos kiegészítői, ráirányíthatják a figyelmet egyes területekre.

A civil szervezetek óriási előnye a flexibilitás, és ezért képesek a helyzethez, igényekhez gyorsan alkalmazkodni. Természetesen lényeges a hitelesség, vagyis megbízható forrásokból származó, szakmailag korrekt információk terjesztése, ami célszerűen szakmai intézményekkel, szervezetekkel való együttműködéssel, illetve szakemberek bevonásával biztosítható.

A szekunder prevencióval, szűrésekkel kapcsolatban pedig ezek megszervezése, „hához vitele” különösen kis településeken, hátrányos helyzetűek körében lehet hiánypótló, de valójában bárhol jelentősen elősegíti a részvételt. A szűrővizsgálati lehetőségek megszervezése, biztosítása komoly feladat, kiépített kapcsolatrendszer, aktív közreműködők szükségesei ehhez. Emellett óriási jelentősége van a szűrések népszerűsítésének, a szűrővizsgálatokon való részvétel stimulálásának. Nagyon sokan nincsenek tisztában azzal, hogy milyen szűrővizsgálatokon lehet, illetve célszerű részt venni, milyen betegségeket lehet ezzel igen korai, még könnyen gyógyítható stádiumban felismerni, hol vannak ilyen szűrővizsgálati lehetőségek, milyen módon lehet eljutni a szűrésre. Mindezen információk terjesztése, illetve az emberek meggyőzése a részvétel fontosságáról, kiváló lehetőség a civil szervezetek számára.

Mi lehet egy konferencia feladata ezügyben?

A jelen konferencia összehozza a prevencióban érintett intézményeket, szervezeteket. Megerősíti a tiszteletet, a szándékot a közös gondolkodásra, együttműködésre. Kiderül, hogy mennyien, milyen sok oldalról próbálnak segíteni, mik a legfőbb eredmények, pontosabban látjuk, milyen igények merülnek fel, és milyen lehetőségek állnak rendelkezésre. Tájékoztatást kapunk az egészségügyi kormányzat prevencióval kapcsolatos szándékairól, terveiről, ami meghatározza a terület működésének körvonalait. Szó lesz a jelenlegi trendekről, változásokról, a preventív feladatok és lehetőségek sokszínűségéről (komplementer medicina, életmódorvoslás, civil szervezetek), új irányok kijelöléséről. Összességében véve azt mondanám, hogy a konferencia az egészségmegőrzés és daganatmegelőzés hazai állásáról ad olyan képet, ami valószínűleg minden, egészségügyben dolgozó szakember számára tud újat, hasznosat mondani. Egymás munkájának, problémáinak megismerése közelebb visz a közös cél eléréséhez. Remélhetőleg kapcsolatok épülnek, új együttműködési lehetőségek tárulnak fel az egészségügyi intézmények, civil szervezeteket, háziorvosok és az egészségügy többi szereplői között. Mindennek végső soron a páciensek, illetve az egész népesség látja majd hasznát.

Újdonság, hogy idén a kétnapos konferenciaprogram második napján gyógyultakkal és szakemberekkel találkozhat a hallgatóság és olyan esettanulmányokat ismerhetnek meg, amikben a gyógyulást a hagyományos orvoslás mellett ún. kiegészítő gyógymódok is segítették a tünetmentessé válást. Milyen terápiák elfogadottak a hagyományos orvoslás mellett?

Úgy látom, napjainkban közeledni látszanak egymáshoz a hagyományos orvoslás és – legalábbis egyes – komplementer vagy alternatív gyógymódok. A hagyományos orvoslás is egyre nagyobb hangsúlyt helyez olyan területekre, amelyek korábban elhanyagoltak voltak vagy kevésbé voltak az előtérben, például a pszichés tényezők szerepe a betegségek kialakulásában / a gyógyulásban (lásd pl. pszicho-onkológia), vagy a táplálkozási tényezők / dietoterápia szerepe. A „hagyományos orvosláson” belül jelent meg az életmódorvoslás irányzata, amely az életmódi tényezők megváltoztatásán keresztül fejt ki gyógyító tevékenységet. A hagyományos orvoslásban tehát egyre több szerepet kapnak a „szelíd”, táplálkozást, életmódot célzó beavatkozások, amelyekkel korábban sokkal inkább csak a komplementer medicina foglalkozott.

Egyre hangsúlyosabbá válik a két megközelítés integrálása, amit ma integratív medicinának nevezünk, és a holisztikus szemléletet, a hagyományos és a komplementer módszerek együttes használatát jelenti. A konferencia második napja mindezt meggyőzően fogja illusztrálni.

A hagyományos orvoslás mellett rengeteg módszer ismeretes a világon, amelyeknek szintén a beteg ember gyógyítása a célja. Nem lévén a komplementer/alternatív medicina szakértője, én nem vállalkoznék arra, hogy ezek közül egyes irányzatokat kiemeljek, sem pozitív, sem negatív irányban. Fontosnak tartom viszont elmondani, hogy hiszek a bizonyítékok erejében, így a bizonyítékokon alapuló orvoslásban/megelőzésben is. A határvonal véleményem szerint nem ott húzódik, hogy hagyományos vagy komplementer medicinának nevezünk valamit, hanem ott, hogy működik vagy nem működik. Azoknak a módszereknek, amelyekről hitelesen, szakmai alapossággal és megfelelő tudományos kritériumok kielégítésével bebizonyították, hogy hatékonyak, szerepet kell kapniuk a terápiás/prevenció fegyvertárban; fordítva pedig a bizonyítatlan, szóbeszédre alapuló eljárások helyett olyanokat kell választani, amelyekről tudjuk, hogy működnek.

Vajda Márta



MagneVIT REFLEX®
A MAGNEPHARMÁTÓL

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

Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot!

Országos konferencia – Budapest, 2023. október 27–28.

Helyszín: Országos Onkológiai Intézet 3. épület aula

A konferencia akkreditált, a szakemberek számára kreditpontokat ad.

1. nap

Plenáris előadások a 4 pillér mentén
2023. október 27. 9:30–18:00 óráig

1 PILLÉR | JÓ KORMÁNYZÁS 9.00 Törvények, egészségmegőrző programok 11.30

9.00–9:30	REGISZTRÁCIÓ Reggeli kávé-tea, sütemény	10.25–10.45	Egészségpolitikai eszközök, népegészségügyi programok az egészségmegőrzésben Előadó: Dr. Müller Cecília országos tisztifőorvos, Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ
9:30–9:45	KÖSZÖNTŐK Dr. Takács Péter, Dr. Polgár Csaba, Dr. Kiss István	10.45–11.05	Népegészségügyi szűrések 2023. március 1-től Előadó: Dr. Pataki Piroska igazgató, Országos Kórházi Főigazgatóság
9:45–10:05	Egészségtudatosság, betegségmegelőzés hangsúlyai az egészségügyi átalakítás tükrében Előadó: Dr. Takács Péter egészségügyi államtitkár, Belügyminisztérium	11.05–11.30	Kérdések-válaszok
10.05–10.25	A Magyar Nemzeti Rákellenes Program célkitűzései és eddigi eredményei Előadó: Prof. Dr. Polgár Csaba főigazgató, Országos Onkológiai Intézet	11:30–11:50	KÁVÉSZÜNET

2 PILLÉR | SZAKMA-OKTATÁS 11.50 Képzések, kapcsolódások a daganat-megelőzésben 13.45

11.50–12.10	Egészségmegőrzés, egészségfejlesztés oktatása a graduális és a posztgraduális orvosképzésben Előadó: Prof. Dr. Kiss István igazgató, Pécsi Tudományegyetem Orvosi Népegészségtani Intézet, A rák ellen... Alapítvány kuratóriumi elnöke	13:05–13:20	Az életmódorvoslás szerepe a rákellenes életforma megismertetésében, szeretetében Előadó: Dr. Babai László életmód-orvos, Magyar Életmód Orvostani Társaság Egyesület elnöke
12.10–12.30	A komplementer gyógymódok preventív aspektusa a posztgraduális egyetemi képzésekben Előadó: Prof. Dr. habil. Hegyi Gabriella Integratív Medicina Tanszék, Pécsi Tudományegyetem	13:20–13:35	Hol tart ma a hazai integratív gyógyászat? Teendők az orvosok és természetgyógyászok közelítésében Előadó: Dr. Radnai Andrea orvos, a Magyar Integratív Medicina Szövetség alelnöke
12.30–12.50	Megelőzhető-e a daganatos betegségek? Előadó: Dr. med. habil. Lövey József jövőbeli elnök, Magyar Onkológusok Társasága	13:35–13:45	Hogyan segít a dietetikus a megelőzésben? Előadó: Erdélyi Aliz főtitkár, Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
12.50–13.05	Háziorvosok és praxisközösségek szerepe, lehetőségei az elsődleges megelőzésben Előadó: Prof. Dr. Rurik Imre családorvos	13:45–14.30	EBÉDSZÜNET

A konferencia főbb kérdései:

Mik a rákellenes egészségmegőrzés lehetőségei, módszerei? Mik az egészségtudatosság eszközei? Mi az egyes szektorok szereplőinek feladata, lehetősége a Nemzeti Rákellenes Program hatékony megvalósításában?

FŐVÉDNÖK: DR. TAKÁCS PÉTER egészségügyi államtitkár, Belügyminisztérium

VÉDNÖK: PROF. DR. POLGÁR CSABA főigazgató, Országos Onkológiai Intézet, a Magyar Onkológusok Társasága elnöke

A konferencia weboldala, program, jelentkezés: www.rakelleneskonferencia.hu

A konferencia kísérőprogramja: szájjüregi- és bőrrákszűrés, általános állapotfelmérés

3 PILLÉR | CIVIL-TÁRSADALMI SZERVEZETEK 14.30 Programok a megelőzésben és a rehabilitációban 16.00

14.30–14.50	Tudományos kutatások A rák ellen... Alapítvány által szervezett szűréseken – együttműködés a Semmelweis Egyetem Fogorvostudományi Karával Előadó: Dr. Mensch Károly fogorvos, Semmelweis Egyetem adjunktusa	15.30–15:45	Mi célból alakult a Magyar Páciens Kamara? Előadó: Oriold Károly elnök, Magyar Páciens Kamara
14.50–15.10	HPV-tudatosság fontos! Felvilágosító programok a fiatalok körében Előadó: Tóth Ió elnök, Mályvavirág Alapítvány	15:45–16:00	Hol lehet szerepe a mediációnak az együttműködő orvos-páciens kommunikációban? Előadó: Dr. Gulyás Kálmán jogász, Országos Mediációs Egyesület
15.10–15.30	Sóhaj után mosoly, avagy mit nyújt a Katolikus Szeretetszolgálat bakonyszücsi Leleki Rehabilitációs Otthona? Előadó: Forstoffer Erzsébet intézményvezető, Leleki-Rehabilitációs Otthon, Bakonyszücs	16:00–16:20	SZÜNET

4 PILLÉR | MÉDIA 16.20 Kommunikációs csatornák, online-offline média 18.00

16.20–16.40	1812 EGÉSZSÉGVONAL Contact Center Előadó: Dr. Surján Orsolya helyettes országos tisztifőorvos, Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ	17.00–17.20	Rákgyógyítás – a betegek és hozzátartozóik magazinja Előadó: B. Papp László főszerkesztő
16.40–17.00	ÉLETIGENLŐK magazin a Digitalstand.hu-n Előadók: MediaLog igazgatója és Életigenlők főszerkesztője	17:20–17:40	VNTV – a „másként gondolkodók” legismertebb csatornája, szerepe az ismeretterjesztésben Előadó: Horányi Ágnes szerkesztő
		17:40–18:00	Plenáris nap zárógondolatok

2. nap

Szekciók, panelbeszélgetések
Erőt adó sikertörténetek ráktúlélőkkel és szakemberekkel
2023. október 28. 10:00–15:00

4 esettanulmány kerül moderált panelbeszélgetésekben ismertetésre. Daganatos betegségből gyógyultakat hívunk meg, akiknek a hagyományos orvosi gyógymódok mellett az orvosok által elismert kiegészítő terápia is szerepelt a gyógyulásában. (a szekció részletes összeállítása folyamatban van)

10:00–11:00	Összehangolva gyógyít a képzelet Szekcióvezető: Dr. Prezenszki Zsuzsanna pszichiáter, pszicho-onkológus, Simonton-terapeuta	12:00–13:00	EBÉDSZÜNET
11:00–12:00	A diéták szerepe a gyógyulásban Szekcióvezető: Erdélyi Aliz dietetikus, Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége főtitkára	13:00–14:00	Hagyományos Kínai Orvoslás a terápiaikban Szekcióvezető: Prof. Dr. habil. Hegyi Gabriella orvos Yamamoto Intézet igazgatója
		14:00–15:00	Művészetek a gyógyulásban Szekcióvezető: Dr. Kádár Annamária pszichológus, művészetterapeuta, meseterapeuta (felkért)

Ragadd torkon a rákot!

A nemzetközi Make Sense kampány a fej-nyaki daganatokra hívja fel a figyelmet 2023-ban is

Az Európai Fej-Nyaki Társaság (European Head and Neck Society - EHNS) idén szeptember 18. és 23. között már 11. alkalommal buzdítja tagországainak képviselőit arra, hogy szeptember végén egy hétig hangosabban szólaljanak fel a fej-nyaki daganatok témájában. Hazánk a Magyar Fej- Nyaki Onkológia Társaság és a Mályvavirág Alapítvány együttműködésének köszönhetően immár harmadik alkalommal vesz részt a kampányban.



Hogy miért fontos mindez? Íme a válasz a számok tükrében: A fej-nyaki daganatok gyakorisága a rákos betegségek listáján a hetedik helyre sorolja ezt a betegségcsoportot. 2020-ban több mint félmillió fej-nyaki daganattal érintett férfi és nő élt világszerte, közülük majdnem kétszáznyolcvanezren vesztették életüket a betegségük miatt.

A fej-nyaki daganatok csoportjába soroljuk mindazokat a rákos betegségeket, amelyek a fej-nyaki régiót érintik, az ide tartozó betegségek közül a leggyakrabban a szájgarati, a szájüregi, az orrmelléküregi, az orrgarati, a gége/algarati rákkal, a koponyabázis tumorral, az e területet érintő, különböző típusú bórdaganatokkal, a nyálmirigydaganattal, valamint a pajzsmirigyrákkal találkoznak a szakemberek.

A hazai megmozdulás egyrészt segíti az érintetteket, másrészt ismerteti a lakossággal a más betegségekkel könnyen összekeverhető tüneteket. Mindez azért fontos, mert, mint minden daganatos betegség esetén, így a fej-nyaki rákokkal kapcsolatban is elmondható, hogy minél hamarabb kerül a betegség diagnosztizálásra, annál hatékonyabbak a kezelési lehetőségek, és annál jobbák a gyógyulási esélyek. A tünetek azonban nem specifikusak, ezért rendkívül nehéz időben felismerni, hogy akár egy komoly betegségről is szó lehet.

Fej-nyaki kisokos

Előfordulhat, hogy a máskor például egy megfázást kísérő torokfájdalom daganatos betegséget jelez, ezért nagyon fontos, hogy ha a tünetek közül valamelyik három hétnél tovább fennáll, akkor mindenképpen keresse fel orvosát!

Tünetek, amelyekre érdemes odafigyelni:

- elhúzódó torokfájás
- rekedtség
- fájdalomtalan nyaki duzzanat
- szájnyitási és/vagy nyelési nehezítettség
- hosszan tartó fülfájás
- bűzös lehelet
- légzési panaszok, fulladás
- orrdugulás, orrvérzés
- szaglászökkenés, szaglászvesztés

A fejnyakibetegut.hu weboldal egy tavaly fejlesztett digitális betegútkísérő, melyen az érintett a betegségének mindegyik állomását részletesen megismerheti, emellett látja azt is, milyen kezelési és rehabilitációs lehetőségek állnak előtte az úton. A honlap idén a pajzsmirigydaganat részletes leírásával bővül.

Szintén tájékoztatást ad a fej-nyaki régió daganatos betegségeiről a fejnyakidaganatok.hu oldal, melyen a

tüneteket és a kezelési lehetőségeket el is lehet olvasni, de meg is lehet tekinteni fej-nyaksebész szakorvosokkal készült kisfilmeket, melyekben megosztják a legfontosabb tudnivalókat. Emellett érintettek is elmesélik a saját történeteiket, így a tudományos tényeken kívül egy kis lelki támogatást is kaphat a néző.

A kampány keretében ezen kívül a szeptember 18-i héten országszerte több egészségügyi intézmény szervez fej-nyaki daganatszűrést. A szűrés mindenhol ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Időpontot a <https://fejnyakidaganatok.hu/szuresek.html> oldalon lehet foglalni.

Forrás:

www.cancer.net/cancer-types/head-and-neck-cancer/statistics
<https://makesensecampaign.eu>

FONTOS! A szakértők javaslata alapján évente-kétévente akkor is érdemes részt venni fül-orr-gégészeti vizsgálaton, ha semmilyen tünetet vagy eltérést nem tapasztalunk, valamint ajánlott évente fogorvosi ellenőrzésen is részt venni, hiszen a megfelelő szájhigiénia fenntartása egészségünk megőrzése szempontjából kiemelten fontos.

BETEGÚTKÍSÉRŐ



A Téged érintő betegség kiválasztása után pontosan látni fogod, mi várhat Rád, mik lehetnek a következő lépések.

Virtuálisan végigmehetsz az úton:
<https://fejnyakibetegut.hu>



Az integratív medicina nem a természetgyógyászat új elnevezése

Tudósítás a MIMSZ I. Nyári Szabadegyeteméről

Magyar Integratív Medicina Szövetség I. Szabadegyetem 2023. július 8-9-én került megrendezésre az Indiai Köztársaság Magyarországi Nagykövetsége kulturális centrumában.

A sikeres rendezvényen 64 érdeklődő és 20 előadó vett részt. A program kidolgozásakor célunk volt az integratív medicina elveinek, szellemiségének és bizonyos tapasztalati eredményeinek bemutatása a MIMSZ-tagok (orvosok, természetgyógyászok), valamint az érdeklődők számára. Az előadások magas színvonala nem zavarta a közérthetőséget, így egyik hallgatói csoport sem érezte magát hátrányban. A kétnapos rendezvény szerkezetét 4 tömb köré építettük fel.

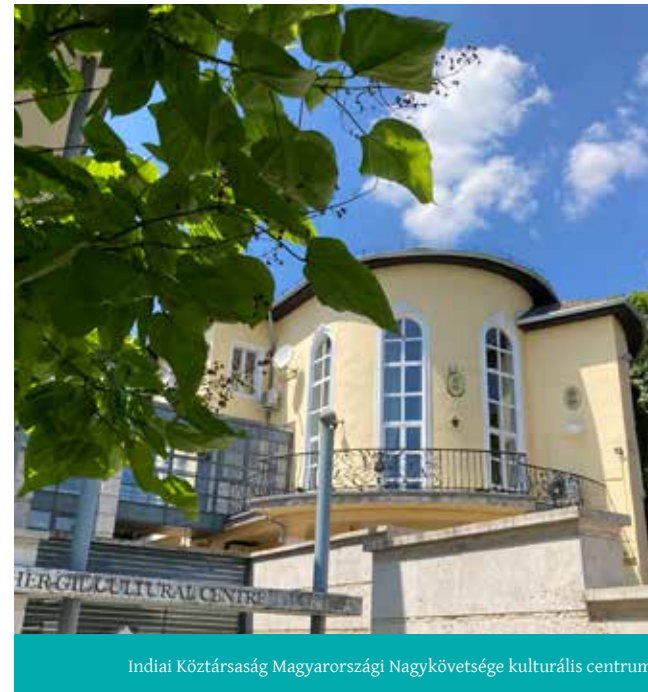
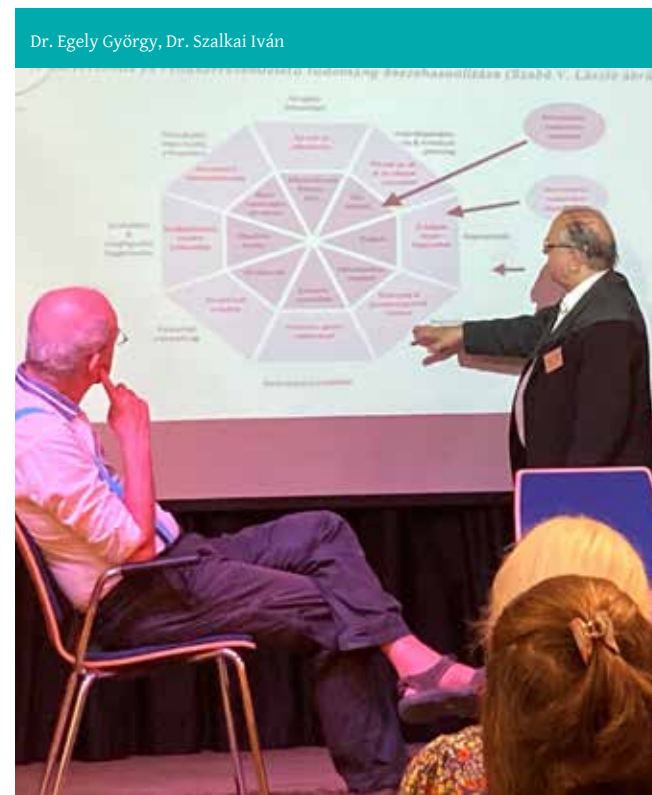
1. BLOKK: AZ INTEGRATÍV ORVOSLÁS NÉHÁNY ALAPVETŐ KÉRDÉSE

Sokan az integratív medicina fogalmát a természetgyógyászattal azonosítják, mintha ez lenne az új neve. Az elmúlt 20 évben azonban a hivatalos orvosláson belül is számos reform irányzat indult meg (funkcionális medicina, gyógyszer nem használó medicina, 4P medicina stb.), amelyek a modern kor egyes elemeivel való elégedetlenség eredményeként jöttek létre. Ez azonban nem az orvostudomány sajátossága, a másként gondolkodás jelensége más tudományágakban is megjelenik, erről Egely György, az ismert fizikus beszélt.

A blokk második részében az integratív medicináról beszélt Szalkai Iván. A modern tudomány analizál és egyszerűsíti a folyamatokat, így jut el a legapróbb részletekig. Az integratív medicinális szemlélet egyik lényegi eleme a tünetek, jelenségek közötti kapcsol-

latkeresés, a hálózatos tulajdonságok felismerése, a szintézis, s ebben az összefüggérendszerben kezeli a betegeket. A kapcsolatokat elemző és egyszerűsítő karteziánus módszer helyett hálózati kapcsolatokról beszélünk. A betegség másik kiemelt eleme a folyamat, amely az egészségtől halad a diagnózis felé. A folyamatelmélet lényege, hogy a betegség az egészség dinamikájának megváltozásával kezdődik, még nem tudjuk, mi lesz belőle (ezt a génjeink határozzák meg), de ezen a szinten kell beavatkozni, hogy megelőzzük a későbbi állapotromlást, a tényleges betegség diagnózissal.

A blokk harmadik témaként Boday Ádám agrármérnök beszélt a szakmáján belüli integratív gondolkodásról. Az ő szakterülete a mikrobiom, nem csak a bél, hanem a bőr mikrobiomja is. A mikrobiom léte, működése, a folyamatosan felderített egyre nagyobb fontossága a biológiai rendszerek működésében kiválóan példázza a biológia bonyolult összefüggérendszerét.



2. BLOKK: AZ ENDOKANABINOID RENDSZER ÉS A HOMEOSZTÁZIS KAPCSOLATA

A téma bonyolultságának megfelelően igen széles körben került vizsgálat alá a homeosztázis, s annak új magyarázatával jelentkezett dr. Karácsony Ferenc az endokanabinoid rendszer működését vizsgálva. Jakab Éva táncpedagógus a ritmikus mozgás és szervezet egyensúlya közötti kapcsolatot mutatta be, s közben mozgásra készítette a hallgatóságot is. A blokkban megjelent dr. Rosenberg László, a Nagyszombeni Egyetem docense, aki az aromaterápia oldaláról közelítette meg, a kérdést, majd ezt színesítette Kendi Hana ayurveda terapeuta, aki az ayurveda őselemek és az endokanabinoid rendszer kapcsolatát elemezte.



A második nap a homeopathiás blokkal kezdődött. A homeopathia blokk 6 kiváló előadást tartalmazott, amely átfogta a homeopátia alkalmazhatóságát a gyermekgyógyászatban, a krónikus betegségek kezelésében, valamint sor került a homeopathia elleni támadások hátterére is. A lényeg az, hogy egy biokémiai gondolkodású tudomány képviselői nem értik az energetikai folyamatokat az emberi szervezetben, pedig közismert, hogy a biológiai szervezetek biokémiai alapú energetikai rendszerek. Kritika alá vették az ún. „Ausztrál vizsgálatot”, amely alapján a világszerte összehangolt támadás indult a homeopathia ellen.

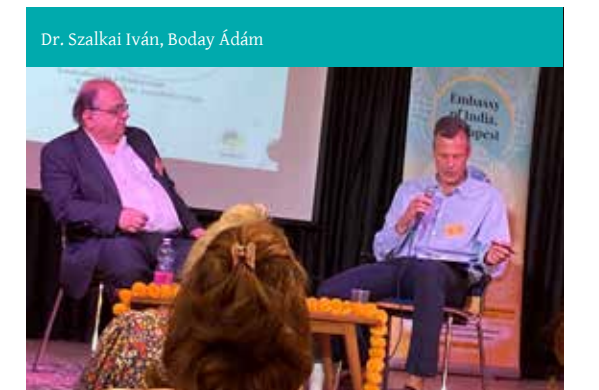
3. A RENDEZVÉNY UTOLSÓ BLOKKJA

Az „Ön és Jogvédelem” címet viselte. A blokk lényege a természetgyógyászok által követendő dokumentációs és jogi szabályok ismertetése és betartása a jogi, etikai problémák elkerülése végett. Ezek a szabályok, a betartásuk számonkérése, a továbbképzési kötelezettség érvényes minden engedéllyel rendelkező természetgyógyászra, de nem számon kérhetők a közérzetjavítás címén dolgozóakra. Ezért fontos, hogy mielőtt itt keressünk segítséget, tájékozódjunk az adott segítők képzettségéről. Tanácsokat kérhetünk a Magyar Integratív Medicina Szövetségtől is.

A rendezvényen megfogalmazódott a hallgatóság részéről az az igény, hogy ilyen magas színvonalú, nem üzleti érdeket képviselő rendezvényeket a jövőben is tartsunk. Terveink között szerepel a jövő év elején a következő Szabadegyetem megszervezése, illetve szeptemberben már viszünk előadásokat Miskolcra, ahol a MAB székházban bemutatjuk a Szabadegyetem rövidített verzióját.

Köszönet illeti a házigazdát, az Indiai Követséget, hogy önzetlenül a rendelkezésünkre bocsátotta a kulturális központját, segítette a lebonyolításban, és támogatja a működésünket.

Dr. Szalkai Iván



A MIMSZ segíti a közeledést az orvosok és természetgyógyászok között



Interjú Prof. Dr. habil. Hegyi Gabriella MD PhD, orvos-egyetemi tanárral, a MIMSZ elnökével és Dr. Szalkai Iván, orvos-ayurveda szakértővel, a MIMSZ alelnökével

Interaktív tudományos programon vehettek részt szakemberek – orvosok és természetgyógyászok – és az egészségmegőrzés iránt érdeklődő laikusok is az I. Nyári Szabadegyetemen 2023. július 8-9. között, amelyet az Indiai Nagykövetség kultúrtermében.

Az I. Nyári Szabadegyetemen az integratív gyógyászat aktualitásairól, elért eredményeiről, valamint a két szakma - az orvosok és természetgyógyászok - egymáshoz közelítéséről volt szó. A kétnapos program akkreditált volt, így azok a szakemberek, akiknek munkájához előírás a tudományos konferenciákon, továbbképzéseken való rendszeres részvétel, pontokhoz is hozzájutottak.

PROF. DR. HEGYI GABRIELLA ORVOST, A MIMSZ ALAPÍTÓ-ELNÖKÉT ARRÓL KÉRDEZTÜK

Hol tart ma a hazai integratív gyógyászat?

A kezdeti, 11/97 Miniszteri rendelethez és a 40/97 Kormány Rendelethez képest sok a változás. Alapvetően ellenőrizetlen- itt főleg a műszeres vizsgálatokra gondolok és arra, hogy sokan végzettség nélkül vagy valamilyen rövidebb-hosszabb idő alatt megszerzhető végzettséggel, „közérzet javítóként” dolgoznak és látnak el beteg embereket. Azaz hivatalosan nincsenek a nyilvántartásban, nincs engedélyük, de dolgozhatnak a betegek hiszékenységét kihasználva.

Ugyanakkor a korábbi EMMI miniszter megszüntette a szakmai Kollégiumi Tagozatot, egyetlen egy kolléga látja el a szakfelügyeletét az országnak... Szóval ezen oldalról kaotikusnak mondható a jelenlegi helyzet. Más oldalról ugyanakkor orvosok és hiteles természetes gyógymódokat ismerő szakemberek szeretnék ismereteiket tovább fejleszteni, azaz keresik az egyetemi akkreditált tanfolyamainkat. A MIMSZ megalapításánál

is erre voltunk tekintettel: a szakmai színvonal emelése érdekében, minél több és jó minőségű akkreditált egyetemi képzést indítani. Ilyen pl. a PTE Konfuciusz Intézetének minden egyetemi hallgató felé nyújtó TCM kurzusa is, amelyből azt látom, hogy igencsak érdeklődnek a nem orvosok is a téma iránt.



Van-e reális esélye, hogy az orvosok és természetgyógyászok közötti hid megépül?

A természetgyógyászati paletta nagyon széles és sok olyan módszert tartalmaz, ami ezen sokszínűséget jelenti. Ez a magyarázata annak, hogy máshogy ítéendő meg egy orvosi egyetemi, egy egészségügyi karon tanuló, vagy egy laikusból érdeklődő, majd természetgyógyásszá váló szakember ismeretanyaga, tudása és gyakorlata. A MIMSZ feladata közösségbe hozni ezen irányzatokat és lehetőséget adni a párbeszédre és egymás elfogadására. A tolerancia lényeges ebben, de a másik tisztelete is. Nehéz a dolga a MIMSZ-nek, mert rengeteg olyan tagtársaságunk van, amelyek tiszteletreméltó munkával igyekeznek elfogadtatni magukat a közösséggel és a páciensekkel is, de a társadalom egy részének elutasítása, vagy egy-egy negatív példa hatására kialakult vélemény komoly feladatok elé állítja őket. Mindenesetre találkoztam olyan természetgyógyászokkal, maga a szó nagyon lejáratott lett az utóbbi években - inkább természetes gyógymódokat ismerő és gyakorlókról beszélek -, akik folyamatosan tanulnak, képzik magukat és szakmai alázattal tekintenek a partneri kapcsolatban levő betegeikre. Ugyanakkor elszomorító állapotokat is látok, amikor magát „közérzetjavító szolgáltatóknak” kiadó vállalkozás komoly, daganatos betegeket vállal „kezelésre”, aminek rettenetes következményei vannak és lehetnek a továbbiakban is, ha nem vesszük ezeket a jeleket figyelembe és nem akarunk változtatni rajtuk.

Kinek mi a feladata az orvosok és természetgyógyászok közelítésében?

Amint említettem, a rendeleti szabályozás immár 26 éves, ideje lenne megújítani és a jelenlegi helyzetekhez alkalmazni, a végrehajtást ellenőrizni, ami állami, illetve miniszteri feladat lenne.

Akkor, amikor egy szakmának (hivatásnak!) nincs szakmai kollégiumi tagozata, amikor egyes kirívó példákban nem lehet büntetni, amikor sokan dolgoznak az ún. „szürke szférában”, akkor ott nagy a baj. Rendeletmódosítás, annak végrehajtása és felelős, hiteles személyek megnevezése kellene, amiben a MIMSZ teljes mértékben partnere a kormányzatnak, amennyiben a véleményét kéri. Kész szakmai programmal rendelkezünk évek óta.

Hogyan praktizálhatnak hivatalosan a természetgyógyászok ma hazánkban?

Hivatalos engedéllyel és anélkül is többen. Mintegy 26.000 természetgyógyász tette le a szakmai vizsgáit az OKFÓ-nél, de ebből csak kb. százan tagok a Szak-

dolgozó Kamarában! Az orvosok kötelező kamarai tagságának megszüntetése után is kb. 75 %-unk visszalépett az orvosi Kamarába, mert ez egy olyan testület, amely professzionálisan védi a jogokat és kiáll mellettünk. A természetgyógyászok nemigen érzik és tudják ennek szükségességét, amikor nem lépnek be a Szakdolgozó Kamarába természetgyógyászati Tagozatába. A „szürke szférára” pedig azt csinál, amit akar. Most volt nálam elrettentő példaként egy olyan fiatal tumoros beteg, akit egy italkereskedésre, konferenciaszervezésre alapított vállalkozás hőterápiával kezelget, nagyon sok pénzért... Felháborító és nem tudunk hova fordulni... A képzés színvonalának az emelése, az engedélyezési eljárások és a szigorú ellenőrzés hiánya alakít ki ilyen szomorú helyzeteket. Átláthatatlan ma ez a kaotikus helyzet és sok, tisztességesen, az egészségügyben dolgozó szakember (orvos és nővér, stb) ezért érzi a párbeszéd kialakításának idejét feleslegesnek ma.

Gyakori, hogy egy orvos természetgyógyásszá is tovább képezi magát?

Egyre többen fontolgatják ma - és ezt látom, közel 3 évtizedes szakmai működésem alatt is - hogy sok egészségügyi dolgozó, orvos és szakember fontolgatja a „mást is megtanulni” vágyát magában, mint csak gyógyszereket adni. Ez természetes is, hiszen a gyógyszerek és egyes szerek mellékhatásait is figyelembe véve itt az út a „kevesebb farmakológiai szer” alkalmazására. De: mindkettő ismerete elengedhetetlen ma már. Ismerni és tudni kell, mit mivel és hogyan és természetesen az ellenjavallatokat is... Ez meg a fitoterápia és gyógyszerek alkalmazásának közös tudománya. Egyre több idősebb kollégával találkozom az általam vezetett egyetemi tanfolyamoknál is, (Neuráalterápia, Hagyományos Kínai Orvoslás és kapcsolt technikái) akik váltani akarnak és szeretnének mást is ismerni, tudni! Ez egy pozitív tendencia az egészségtudatos magatartás kialakításához és annak igénye átadásához másoknak.

Van-e feladata, szerepe a MIMSZ tagjainak, hogy az emberek egészségtudatosságát a természetes módszerek felé irányuljon?

Igen, erre is kialakított programunk van, mert igyekszünk a szűrésekben is részt venni (nem csak a top-managar félékben), laikusoknak is szervezünk ismereteket átadó előadásokat és a MIMSZ most szervezte meg az I. Nyári Szabadegyetemét is, ahol sokan voltak jelen érdeklődők és nemcsak orvosok, természetes gyógymódokat alkalmazók is. A hétköznapi emberét kommunikációs felületeinken is elérjük.

DR. SZALKAI IVÁN ORVOST, A MIMSZ ALELNÖKÉT, A MIMSZ NYÁRI SZABADEGYETEM FŐSZERVEZŐJÉT MEGKÉRDEZTÜK

Mi volt a célja a kétnapos MIMSZ Nyári Szabadegyetemnek?

A MIMSZ természetgyógyászokat, orvosokat tömörítő szervezet. Ezen a területen főleg a természetgyógyászok számára az önképzés, a megfelelő szintű továbbképzés nehéz kérdés. A 2022-es évben, a MIMSZ kongresszuson kiderült, hogy nagy az érdeklődés a „Problematikus” szakterületek iránt. Ezért született az a döntés, hogy kezdjük meg elsősorban a tagszervezetek tagjainak, de laikusoknak is a képzését a természetgyógyászat egyes ágainak megfelelően. Tekintettel arra, hogy sok elméleti és gyakorlati kérdés van, a képzést folytatni tervezzük.

Beteljesítette a kitűzött célokat?

Az óvatosak féltették a szabadegyetemet, hogy nem megfelelő az időpont, nem lesznek érdeklődők, inkább ne is tartjuk meg. A több, mint 60 érdeklődő, a kiállítók nagy száma, az egyértelmű visszajelzések, hogy folytassuk, azt jelzi, hogy a kényes kérdésekről beszélni érdemes, de meg kell tartani a tudományos színvonalat.

Milyen arányban vettek részt orvosok és milyen arányban képviseltették magukat természetgyógyászok a kreditpontos rendezvényen?

A résztvevők 26%-a orvos volt, 24%-a természetgyógyász, a többiek, azaz 50% érdeklődő laikus. A laikusok jelenléte nagyon fontos, mert az ő megfelelő információval való ellátása, kétségeik megválaszolása teremti meg a tevékenységünk célcsoportját. Az orvosok, természetgyógyászok számára a kredit pontok leigénylésre kerültek.

Milyen ma a természetgyógyászat, a népi gyógymódok alkalmazásának elismertsége?

Az elmúlt évtizedekben hazai és külföldi szakemberek által végzett és dokumentált vizsgálatok egyértelműen a természetgyógyászat és az integratív gyógyászat iránti érdeklődés növekedését mutatják. Magában az



orvostudományban is pár évente új reformfolyamat indul el. Ez mind a „másképp gondolkodás” szükségességét prezentálják. Ezért fontos, hogy tagjaink új ismeretekkel való ellátását folyamatossá tegyük.

Milyen programok várhatók a jövőben?

A megkezdett folyamatot, amely a 2022-es kongresszussal indult, a mostani Szabadegyetemen folytatódott, tovább fejlesszük. A következő Szabadegyetemi hétvége januárra tervezett. Ugyanebben a 4 blokkos rendszerben tervezzük, jelenleg a két blokk már összeállt (energetikai biológia, méregtelenítési módszerek tudományos magyarázata, egészségügyi alkalmazása). A másik két blokkra 4 jelentkező van, még nem döntöttünk.

2024-es évben egyik célunk a tagok publikációs aktivitásának a fokozása. Egyetemi szintű képzéseink legjobb hallgatóit tovább inspiráljuk a Ph.D fokozat megszerzésére. A közép és felsőfokú képzettségű természetgyógyászaink számára egyetemi továbbképzéseket kezdünk kidolgozni. A természetgyógyászati törvényt a valós élet igényeihez szükséges alakítani. Tehát dolgozunk a tagok tudományos bázisú ismereteinek növelésén, valamint a működési feltételek aktualizálásán.

Vajda Márta

Nagy ellenállás van a homeopátiával szemben...

Interjú Bóna László homeopátiás szakemberrel

A Magyar Integratív Medicina Szövetség által szervezett

1. Nyári Szabadegyetemen két napon keresztül sok érdekes-értékes előadást hallgathatott meg a közönség. Kiváltképp izgalmas volt a homeopátia témában tartott 6 előadás, amiből különösképpen figyelemfelkeltő volt Bóna László előadásának címe és főleg a tartalma „Mit adott az emberiségnek a homeopátia? Akár él vele, akár nem...”

„A homeopátia lassan, lépésről lépésre gyűjtőhelyévé vált a tevékenységeimnek. Megalapítottam a Homeopátiás Gyógyművészeti Társaság nevű egyesületet, és ennek megválasztott elnöke vagyok 2000-től a mai napig. Ennek keretében rendszeresen és folyamatosan tanfolyamokat, előadásokat tartok szerte az országban” – írja életrajzában a honlapján.

És valóban a MIMSZ nyári szabadegyetemen tartott előadása nemcsak a szakmai hallgatóságnak, hanem a laikusoknak is felkeltette az érdeklődését a homeopátia világa iránt. És én, azóta is azon töprengök, vajon miért van ennyi ellenállás ezzel az ősi tudományággal szemben... holott a népi gyógymódok is elfogadottá váltak. Ezekről kérdeztem Bóna László homeopátiás tanácsadót.



Weboldalán ez áll: író, előadó, homeopátiás tanácsadó, tanár és rendező egy személyben. Melyik szakmája/foglalkozása az igazán testhezállító Önhöz?

Ezek valóban különálló szakmák, de bennem egyfajta közös érdeklődés tartja össze ezeket. Mindig azok a láthatatlan erők, hatások foglalkoztattak, amik az emberi sorsot írják, de annak ellenére, hogy láthatatlanok vagy érzéken túliak, mégis valóságosak. Ez az erő érdekel, hogy lehet ezt művésziileg megfogalmazni, hogy lehet irodalomban, színházban bemutatni, hogyan lehet mindezt tanítani-átadni, és hogyan lehet ennek mentén gyógyítani. Valójában ez az, ami összetartja ezeket a területeket bennem, akkor is, ha nem igazán tudom megnevezni, hogy melyik szakma közülük, ami nekem testhezállóbb.



MAGYAR INTEGRATÍV MEDICINA SZÖVETSÉG (MIMSZ)

Email: mimsszabadegyetem@gmail.com

<https://magyarintegrativmedicinaszovetseg.com>

Facebook: Integratív Medicina

Mit tett le a homeopátia az emberiség asztalára több évszázad alatt?

Emberek millióinak olyan szintű egészségét, amit másféle módon nem tudtak volna megkapni. Testi-, érzelmi-, és szellemi egészséget jelent, úgy, ahogyan azt a homeopátia tudja ígérni, vagyis szelíden, kíméletesen, tartósan és teljesen. (holisztikusan) Gyógyult emberek sokasága, amit a világnak a homeopátia adott.

Mi inspirálja azokat az orvosokat, akik ezeket a vívmányokat felhasználva gyógyítanak?

Az elégedetlenség. Olyan egészségügyi problémákkal találkozunk, amikre nem kapunk választ, ha nem tárgyítják ki az orvosi ismereteiket, olyan területek felé, amiket kizárólag anyagelvű módon nem lehet megérteni. Beleütköznek a praxisuk során abba, hogy amiket a betegek hoznak egészségügyi problémákat, azokra más irányból is válaszokat kell keresniük. És azok az orvosok, akik felteszik maguknak a kérdést, hogy mi is az ember valójában a teljességében, azok mindenképpen keresnek más, bevált ősi gyógymódokat, amivel kiegészíthetik az orvosi tudásukat. A gyakorlatban rájönnek, hogy van egy teljesebb látásmód az emberre, mint csak az élet anyagi része, és ezt megtalálják a homeopátiában.

Miért van ennyi ellenállás a hagyományos orvoslásban az ősi gyógymódokkal szemben?

Hogy mi az ellenállás oka lehetne összeesküvés-elméleteket gyártani, de a dolog mélyén az húzódik meg, hogy szemléletet kellene váltani, ki kellene mozdulni az anyagelvű látásmódból. Az anyagelvűség egyfajta rendet teremtett a világban, nehéz ebbe bevonni az anyagon túli, természetesen túli, érzék feletti erőket,



finom energiákat, amik ugyanúgy hatással vannak az életre, mint a közvetlen ráhatások a szervezetre. Valójában ezt a folyamatot éljük, hogy ki kellene tárgyítani a nézőpontot, a szemléletet az ember teljessége felé, a véleményem az, ha ez nem megy, akkor a félelem, a tagadás és az agresszió majd az elfogadáshoz vezetnek. Meg fog születni az emberiségben az a gondolat, hogy beengedje azt, amit a homeopátia évszázadok óta állít, eredményként mutat fel, de ehhez az emberiségnek is és az orvoslásnak is szemléletet kell váltani, tárgyítani kell a nézőpontját, és meggyőződésem, hogy erre csak akkor lesz képes, ha egyre több megoldhatatlan esettel találkozik.

Hogyan zajlik egy személyre szabott homeopátiás vizsgálat?

A homeopátiás személyre szabott vizsgálat egy mindenre kiterjedő vizsgálat, amit aztán követhet fizikai vizsgálat, diagnosztizálás, leletek, de először feltérképezi a homeopata-gyógyító a teljes képet.

Mit jelent ez? Felméri a fennálló fizikai panaszait, panaszaiában megkeresi, mik az egyediségek. Nem arra kíváncsi, hogy tüdőgyulladása van az illetőnek, hanem hogy milyen az - ő - tüdőgyulladása, mire reagál, mitől rosszabbodik, mit csinál, amikor beteg. Megpróbálja felmérni a teljes képet az adott betegségben, amivel a páciens jött. Több kérdést feltesz, ami az általános életenergiára vonatkozik, köztük az étvágyat, az alvását, az általános életenergiáját. Föltérképezi a kórtörténetet, ha lehet születéstől kezdve, rákérdez a családi anamnézisre, milyen betegségei voltak a felmenőknek, azért hogy miazmát felmérje, hogy milyen lenyomatok vannak, végül beszélnek az életéről, a munkájáról, családjáról, problémáiról, érzelmi állapotáról, életeseeményekről. Ha jó a homeopata 1,5-2 óra alatt el

kell jutnia a kliensnek, hogy egyben lássa magát testi, lelki, szellemi síkon. Ráláthat, hogyan függnek össze lelki, szellemi dolgai és a testi panaszai. Ha ebben az esetfelmérésben eljutnak az esszenciáig, ami megtestesül egy szerben, azt átadja a kliensnek gyógyulásra.

Szokták mondani, hogy az orvosnak nincs túl sok ideje beszélgetni...Mmitől van több, illetve minőségibb ideje egy homeopátiás tanácsadónak?

Szerencsése van, nem köti meg az egészségügyi ellátás protokollja, vagyis a „darálója”. Az egészségügyi ellátás az egy olyan struktúra, amivel viszont a homeopata orvos nem rendelkezik. Nem tudja befektetni a páciensét, ha olyan állapotban van, nem tud naponta ránézni, nem tud életmentő beavatkozást végrehajtani, mivel az egészségügyi struktúra a tudományos orvoslásra van építve. A homeopata orvos nem képes a saját praxisában elvégezni számos gyógyító folyamatot, természetesen el kell, hogy küldje az egészségügy keretrendszerébe, cserébe viszont végig tudja vinni a holisztikus nézőpontját azon az emberen, aki rábízta magát. Szükséges az együttműködés a tudományos orvoslással.

Az interjú végére is maradt töprengeni valóm, ami valószínű az olvasót is továbbgondolásra készíti... Lehet, hogy csak az egészséges embernek van joga ezekkel a hagyományos orvoslásban „nem elfogadott” módszerekkel élni, és csak egészségmegőrzésre alkalmazni? Maradjunk minél tovább egészségesek!

Vajda Márta

A homeopátiás készítmény (gyógyszer)

A „hasonlót hasonlóval gyógyítani” elv alapján működik. A szervezet saját öngyógyító törekvéseit támogatja. A páciens azt a gyógyszeranyagot kapja homeopátiás hígításban, amely hígítatlanul az egészséges emberben olyan tüneteket vált ki, mint amelyek leginkább hasonlítanak a beteg panaszaihoz. Túlérzékenység, allergiás reakciók nem lépnek fel, hosszoskás nem alakul ki. Országosan több patika árul recept nélkül vásárolható homeopátiás készítményeket.



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

Soha nem vagy egyedül!

Mit tud adni a rendszerszemlélet a rákgógyításban?

Amikor a csendesen szemlélődő figyelem kezdett bennem kibontakozni, éppen egy fának dőlve sírtam, hogy milyen nehéz volt az a sors, amit kaptam.

Miért volt az anyám velem olyan, és miért nem kaptam egy elfogadó, megértő, mégis határokat tartó anyát? Miért nem tudott úgy támogatni, ahogy én szerettem volna? Miért éreztem úgy, hogy kirekeszt, elárul, magamra hagy? Lehet, hogy én sem tudtam ezért a családomat vagy másokat úgy támogatni, ahogy az számunkra a legoptimálisabb lett volna? Kinek vagyok én a legfontosabb? Ki lesz mellettem, amikor majd meghalok? Ki támogat engem?

Ahogy ezeken gondolkodtam, és sirattam az egyébként sikeres és mások megmentésében szorgalmas, szép életemet, egyszer csak ráeszméltem, hogy éppen nekitámaszkodom egy fának. Ez a fa megtart, ott van nekem. Csak úgy. Nem szól, csak velem van. Csendben. Aztán észrevettem a többi fát, meghallottam a madarat, amelyik a dalával kísérte a lelkem hangulatát. Észrevettem a hernyót, amelyik egy láthatatlan szállba kapaszkodva rendületlenül tör felfelé, hogy elérje a lehetetlenül messze ringatózó lombot. Nem kesereg, hanem csak mászik szinte a semmiben, hiába lengeti a szél jobbra-balra... Megláttam a hangyákat, amelyek távol az otthonuktól haladnak fűgén, hogy táplálékhoz juthasson a hátrahagyott család, amellyel valahogy mégis kapcsolatban vannak. Felfedeztem a növényeket is. A bokrokat, a fűvet. Megláttam a kavicsot, a földhomokot, ahogy elfújja a szél, a víztócsát, ahogy felszárítja a nap...



Amikor aztán messzebből egyszer csak feltűntek a tábor emberi lakói is, akikkel együtt haladtunk a figyelem csendjében egy különleges lelki utazáson, hirtelen rájöttem, hogyha akarnék, se tudnék egyedül lenni. Egy nagy rendszer része vagyok, csak egy lakó abból a bizonyos weöresi Drága Házból. Igaz, hogy néha különféle jelmezeket öltök magamra. Időnként a kórházi ágyon fekszem gyerekként és nagyon sírok, mert nem találják a vénámat, és már csupa luk a kezem, és messze van az anyukám. Máskor túraruhában a hegycsúcsról szemlélem a tájat, érezve a felhők és a nap közelségét, élvezve a távolságot az emberektől. Foglalkozhattam betegekkel is, fehér köpenyes, maszkos jelmezben. Majd anatómiatanárként a mikroszkópban a sejt és a sejtalkotók varázslatos világában is el tudtam merülni. Egyre nagyobb csodálattal adóztam annak a különleges szerkezetnek, ami itt és most a testünk, a fizikai otthonunk. A sok tapasztalatot azonban egyre jobban fel tudtam használni a képzeleti világgal végzett munkámban is. Habár a test átmeneti otthonunk, a belső lelki tér mindig ott van velünk és mindig elérhető. Az ide vezető egyik út a hipnózis, amit az emberek közötti összehangolódás indít be, amikor közösen figyelnek egy adott célra. Egy tudatos „gyorsjárat” ahhoz a belső utazáshoz, amiben a képzelet teremtő ereje a testi működésben is megnyilvánulhat. Elcsitulhat a fájdalom, könnyebben gyógyulhatnak a testi és a lelki sebek. A különleges társas támasz segíthet, hogy a szív a legnagyobb szenvedésben is végtelen-

re nyílhasson és a belőle áradó életigenlés örömeivel, a hála érzetével feloldja a hegycsúcs és a parány múltandósága felett érzet szomorúságunkat. A képzelet világa, amiben bármire gondolhatok és a szívből érkező új érzések segítenek megtartani a méltóságot a legnehezebb helyzetekben is.

Amikor a mikroszkopikus világot figyeltem, és bár nem láttam mindent, mégis hálás lettem a sejtjeimnek, az őket felépítő sejtalkotóknak. Minden rész valahogy tudja mi a dolga: létrejön, képződik, végzi a dolgát, tesz-vesz, aztán eltűnik, meghal. Pillanatok alatt nagyon sok minden zajlik, folyamatosan, átláthatatlanul, de egy cél érdekében: miattunk, értünk, hogy itt és most megélhessünk az örömet. Nem tudom, hogy észrevették-e már, hogy a sejtmag hasonlítható egy Naphoz? Nélküle a sejt kis univerzuma egy idő után elpusztul. Benne van az ősi és univerzális információs csomag, az egészség és a helyreállítási képesség információja. Képzeletben bármit megtehetek, képzeletben szabadon játszhatok. Eljátszom a gondolattal, hogy olyan lehet a DNS spirál, mint egy antenna, mint egy fa, amely kapcsolatban van a másokkal. Azt mondják, minden fa a világon a földben lévő gombafonalakkal összeköttetésben van egymással. Tudnak egymásról, gondoskodnak egymásról, beszélgetnek. Még az embert is megvizsgálják, amikor a szenvedés, a fájdalom, a betegség tölti ki a tudatunkat. Azt hisszük, egyedül maradtunk, úgy érezzük, hogy elveszett a rend, és magányosan kell szembenéznünk a legrosszabb dolgokkal is. Képzeletben azonban a támasz segítségével könnyebb megfigyelni és elfogadni a helyzetet. A probléma gyökeréhez jutva olyan kincseket találhatunk, amelyekhez a szenvedés vitt el. Aztán újra jobban kap-

Ne bánd, hogy meghalsz. Csak tested alakja és külön-léted, értelmed muló.
A többit a minden-befoglaló végső keret magába átfogadja.

Mulandó minden forma és jelenség-
elbontható a hegycsúcs és parány:
mint állapot: halandó mindahány
s mint állomány: időtlen, tiszta fenség.

Ilyen a lélek is: kihál belőle
az állapot - az érzés, értelem,
mely mindig csak a részekre halászik

s még ezt se bírja, betegeske tőle -
de ami benne állandó elem,
elér az el-se-hagyott Drága Házig.

Weöres Sándor: A halálról (1938)

DR. JAKUBOVITS EDIT
orvos, hipnoterapeuta, egyetemi adjunktus
Email: jakedit62@gmail.com



csolódhatunk az egészséges részekhez, amikre eddig nem figyeltünk, pedig ők is ott vannak, alig várják, hogy megdicsérjük őket. Belül sem vagyunk egyedül! „Sejtelméd sincs róla, mi az öröm, ha azt hiszed, hogy a fa azért a fáért él, amilyen éppen, a saját kérgén belül. A fa szárnyas magvak forrása, nemzedékről nemzedékre alakul és szépül. Halad, de nem ahogyan te, hanem ahogyan a tűzvész terjed a szelek szeszélye szerint...”

Soha nem ismeritek meg annak a virágnak az érzéseit, amelyik kirázza a szélbe minden magját, jóllehet soha többé nem kapja vissza őket. Sohasem ismeritek meg annak a fának a nagylelkűségét, amelyik odaadja gyümölcseit, holott soha többé nem fogja visszakapni őket. Soha nem tudjátok meg, milyen ujjongó örömet érez az az ember, aki örökre megválik művétől. Soha nem tudjátok meg, mit érez a táncosnő, mikor azt a táncát lejt el előttem, amelyet sohasem adhattok vissza neki. Ugyanígy van a katona is, aki az életét adja oda.” (Antoine de Saint-Exupéry). A katona csak a testi életét, a katona-jelmezét adja oda. Az átadás öröme azonban nem múlik el. Mert a valódi élet egy örömteli szövedék, ami mindent áthat és megtart. Itt van bennünk és körülöttünk. Az élet maga az az „időtlen, tiszta fenség” és „állomány”, amiről Weöres Sándor írt. Hogy lehet mégis szenvedés és betegség? Miért nem gyógyulnak meg az emberek? A betegség, a szenvedés is egy teremtés. Régi programok, amelyek a családból, a tágabb szociális hálóból származnak. Néha a DNS-ben van hozott módon kódolva, gyakrabban a környezeti hatás aktiválja vagy sérti meg a programot. Berögzött paradigmák, gondolati sémák, negatív önszuggesztíók, amelyek hatnak ránk, befolyásolják a viselkedésünket. Gyerekkorunkban a túlélésünket szolgálta, de mára már gátol, korlátoz.

A fának dőlve, megtartva és összekapcsolva a szívemmel, a világgal, képzeletem belső világában szabad vagyok. Victor Frankl szerint „Mindig csak a múltandóság üres tarlóit nézegetjük - és nem vesszük észre azokat a tele csűröket, amelyekbe életünk természet elraktározta - a megtett cselekedeteket, a megalkotott műveket, a megélt szerelmeket és a bátran, méltósággal kiállt szenvedéseket. Ez adja meg egy ember értékét, a jelen minden hasznosságán túli értékét: ez az érték a múltból vezethető le, ezért eltörölhetetlen.”

Dr. Jakubovits Edit

Harcművész mindenki-ben él?

Interjú Suzuki Kimiyoshival
a hazánkban élő samurájával

A mesternek mindig az odaadást és a helyes magatartást kell közvetítenie, a tanítványnak pedig elsősorban ezeket kell befogadnia” – vallja Suzuki Kimiyoshi a Mecsekben élő japán harcművész, aki munkásságáért 2017-ben Magyar Bronz Érdemkeresztet kapott.



Nagyapja az utolsó samurájok egyike volt, részt vett a modernizáció elleni lázadásban, az ő alakja lett tán megformálva Az utolsó samuráj című filmben... Vajon kiből lehet jó „tanítvány”? Miből áll a harcművészet lényege? Vajon mindannyiunkban szunnyad egy harcművész? Ezekről beszélgettünk.

Milyen utolsó samuráj unokájának lenni, Kimiyoshi úr?

Nagyapám Makita Shigekatsu nagyon fiatal samuráj volt, amikor elkezdődtek a modernizációs törekvések Japánban. Több csatában is részt vett, végül Hokkaidóra menekült, amikor győztek a modernizáció erői. Ott megalapította a kenjutsu iskoláját, aminek emlékét ma obeliszk őrzi. Az utolsó samuráj című film emléket állít ezeknek az embereknek, akik nem adták fel.

Mikor érkezett Magyarországra, és miért a Mecseket választotta?

Azt, hogy kapcsolatba kerültem Magyarországgal egy szimpozionista szobrász barátomnak köszönhetően, aki a Villányi Szobrász Szimpozion meghívására érkezett Magyarországra. A munkája ott található ma is. Itt barátokat szerzett, akiket meghívtott Japánba. (három művész és egy művészettörténész) Megkért engem vállalom el egy napra a vendégeit, valami fontos elfoglaltsága miatt. Nikkóba vittem őket kirándulni, szimpatikus, kedves emberek voltak, jól éreztem magam velük. Azután, meghívtak látogassam meg őket

Magyarországon, amit meg is tettem és meglepődtem azon a vendégszereteten és baráti fogadtatáson, amiben részesítettek.

Többször jöttem ezután Magyarországra és egyre több érdekes emberrel kerültem kapcsolatba az 1980-as évek második felében. Így találkoztam későbbi feleségemmel is egy japán és magyar művészek által szervezett közös előadáson. Mivel ő itt élt Pécsért ezért természetes volt, hogy itt telepszünk le 1992-ben.

Őn szerint mitől lesz valakiből jó tanítvány?

Azt tartom jó tanítványnak, aki nemcsak a kenjutsut akarja tanulni, de megakarja ismerni a japán kultúrát és gondolkodást is.

Mitől különleges a japán kardforgatás?

Hogy mitől különleges a japán kardvívás, a kenjutsu, azt nehéz szavakba foglalni, de ha valaki 10-20 évig gyakorolja, talán kicsit tudja.

Most csak technika és filozófia, de régen a tökéletes gyilkolás technikája volt a mögötte lévő filozófia mellett. Ma nem az ellenfél, hanem a magunk feletti győzelem a fontos.

A harcművészet mitől lesz művészet?

Hogy miért művészet erre nehéz válaszolni. Hasonlóan a zenéhez vagy a képzőművészeti alkotásokhoz, ha van benne lélek, akkor művészet, ha nincs, akkor csak zene és kép.

A Bushido, a samurájok filozófiája?

A bushido jelentése samuráj út. Azt jelenti, hogyan kell élni és viselkedni egy samurájnak. Ha egy szóval akarjuk elmondani, talán a becsületesség, amiben bennfoglaltatik a hűség, a kitartás, az egyenesség stb. Úgy kell élni, hogy javára legyen a többieknek és ne csak saját magának. Szégyen nélküli, nyitott, átlátható életet kell élni, úgy, hogy ne legyen szégyellnivalód. Inkább a halál, mint a szégyen!

Ez egyfajta erkölcs kódex?

A samuráj osztály felszámolása után, mivel a japán társadalom legképzettebb rétege volt, sokan lettek tanítók, köztisztviselők, rendőrök, mint például az én nagyapám is.

Ezek az emberek tovább hagyományozták a bushi gondolkodást, ami a mai napig áthatja a japán emberek mindennapjait. A háború után ugyan a történelemkönyveket átírták, de sem a szívekből, sem az agyaktól nem lehetett kitörölni ezeket a morális alapokat. Amikor a háború befejezése után a tanító úr az osztály elé állva bocsánatot kért, mert eddig rosszul tanította pl. a császárral kapcsolatos dolgokat, hogy a császár nem Isten és mi nem vagyunk Isten gyermekei, mint eddig hittük, én nagyon csalódott voltam, mert én szerettem Isten fia lenni. Ekkor 11 éves voltam.



Átadta a harcművészeti tudományát? Vannak utódai Magyarországon?

Úgy érzem 80%-ban sikerült átadni a magyar tanítványoknak a tudást. Szentendrén, Pesten, Gödöllőn és Pécsen vannak Magyarországon tanítványaim, akik szerintem jó samurájok lennének.

Hogyan telnek hétköznapijai? Tart még bemutatókat?

A napjaim csöndesen, békésen telnek. Sokat gondolkodom, szeretek golfozni, az udvarunkban kialakítottam egy helyet a golf gyakorlására és napközben több alkalommal is felváltva gyakorlok. Próbálok tökéletesíteni a kenjutsu és a golf technikámat is. Ez szellemileg és fizikailag ia segít megőrizni az erőnlétem.

Mit tanácsol a mai embereknek, a felgyorsult élettempóból, hogyan és miért vegyenek vissza? Hogyan vehető át a japánok legendás életigenlő életstílusa?

Azt, hogy mindenki-ben élne egy harcművész, azt nem hiszem. A legjobb életfilozófia segíteni, együttműködni másokkal, az energiák összeadódnak és lendületbe hozzák a dolgokat.

Batári Gábor



Sose mondd, hogy soha!

Halász Alexandra feng shui szakértőt, az Életigenlők magazinban indított feng-shui interjúsorozat riportalányát eddig még nem kérdeztük arról, hogy a saját életében hova kerül a térrendezés, a tudatos életvezetés tudománya. Ismerjük meg Halász Alexandrát, akit jubileumi születésnapja évében saját céljairól, feng shuiról, sportszeretetről és az ismert csiga-sapkájáról is kérdeztük.

„Gyerekként, ha sportközvetítést láttam a tévében, mindig arra gondoltam, hogy „hej, ha én is köztetek lehetnék... De erre esélyem sem volt ügyetlen, tornából hármas gyerekként, akit soha egy csapatba se vettek be. Most, ötvenévesen egyszerre két régi vágyam teljesült: külföldi sporteseményen a magyar csapat tagjaként futhattam félmaratont. Ezt pár éve se én nem gondoltam volna magamról, se mások rólam...” – írta Facebook bejegyzésében a közelmúltban...

Legelőször is szeretettel gratulálok a sikereidhez, Alexandra! Miért jelentett ekkora vágyat a sport?
Köszönöm a kedves szavakat! Valószínűleg azért, mert soha nem kerültem a közelébe sem. Amikor kicsi voltam, egyszer sem mentünk ki sporteseményre, de még a tévében sem néztünk ilyet. Apám sokszor mondta, hogy a sport butaság, ha ezek az emberek rendesen dolgoznának, nem lenne idejük bohóckodni a labdával, vagy futkározni körbe-körbe. Ő fizikai munkát végzett, és nem értette, mi a jó abban, hogy az ember elfárasztja magát, és még pénzt sem kap érte. Persze nem sokat törődött az egészségével, és én már gyerekként is tudtam, hogy nem jó ez így. Ha nagy leszek, máshogy fogom csinálni! Sajnos, alkatiilag semmilyen sportra nem tűntem alkalmasnak. A

labda kiesett a kezemből, a saját lábamban elbotlottam, a tornaszekrényről lepotyogtam, a művészi tornát... hát, hagyjuk. Gyűlöltem a tornaórákat! Inkább amolyan könyvmoly diák voltam, sorra nyertem a tanulmányi versenyeket, versmondást, rajzversenyt... csak a sporthoz ne legyen köze a dolognak.

Azok az eufórikus örömelemények vonzottak, amit egy sportoló érez célba éréskor? Vagy maga a sportversenyek hangulata csábított eképp: „hej, ha én is köztetek lehetnék?”

Igen, bizony irigyeltem azokat, akik ügyesek, szépek, gyorsak, sikeresek... és egy összetartó csapat tagjai. Mert az is fontos ám! Láttam az örömeiket, a büszkeségüket. Szerettem volna átélni a célba érés örömeit, de ez olyasmí volt, mint amikor az ember nézi a tehetségkutató műsort, és elképzeli magát a színpadon, tudva, hogy ez sose fog bekövetkezni.

Miért volt ekkora az esélytelenség érzése benned?
Mert tényleg esélytelen voltam. Dagi, ügyetlen, népszerűtlen gyerek a tornasor végén, akit sose választanak be egyetlen csapatba sem, legfeljebb tartalékként a padon ülve nézheti, ahogy az osztálytársai röplabdáznak... Uhh, csüggesztő érzés volt.



Mikor fordult a kocka? Mikor kerültél a futópályák közelébe? Göröngyös utat jártál be érte?

Az első fordulópont, pontosabban élmény, miszerint talán mégse reménytelen vállalkozás örömet lelnem valamilyen mozgásformában, a hastánc volt. Tényleg! Beiratkoztam egy hastánc-tanfolyamra egy pesti művelődési házban, és ott éltem át először, hogy nini, mozgok, és jól érzem magam! Az is igaz, hogy a hastánc egyáltalán nem hasonlított az iskolai tornaórákra, és itt egyáltalán nem volt ciki, hogy nem vagyok éppen „ceruza-alkat”. Sőt, még irigyeltek is! A futópályák... nos, bő tíz évvel ezelőtt volt egy ijesztő élményem. Egy teázóban beszélgettem valakivel, és nem tudtam felállni. Úgy tűnt, elszibbadt az egyik lábam térdtől lefelé a kényelmetlen üléstől. De nem múlt el a lábam érzéketlensége még másnap reggelre sem, ráadásul nem tudtam lendíteni. Ha hozzá értem, akár másvalaki lába is lehetett volna. Bearaszoltam az orvosi rendelőbe – szerencsére két háznyira van – itt azonnal mentőt akartak hívni. Mélyvénás trombózis! A kórházban kerekesszékre ültettek, jöttek a kivizsgálások. Szerencsére kiderült, hogy „csak” gerincidegdúc-gyulladásom van, ez okozta a bémulást. De ezen a napon újragondoltam az életemet. Szó szerint egy lépést sem tudtam tenni – ezt üzent a tünet. „Egy lépést se tovább ezen az úton!” Akkoriban rengeteget dolgoztam, napi 12 órát, hétvégén is. A testem egyszerűen besokallt, és így jelezte, hogy ne tovább. Másnap felmondtam az összes másodállásomat. Megfogadtam, hogy ha meggyógyul a lábam, akkor használni is fogom. Vége a mozgásszegény életmódnak! Túrázni fogok meg futni...



A bémulás látványosan múlt, napokon belül „visszakaptam” a lábamat, és ahogy megfogadtam: azon a hétvégén már el is mentem kirándulni. Ezzel egy új világ nyílt ki a számomra: tájak, botanika, fotózás, természetbúvárkodás... és a teljesítménytúrázás, ami végre a nekem való sport! Persze, csak ha nem a teljesítményre koncentrálok, hanem a túrázásra, a természet csodálására... Azóta ebből lett túrablog, fotókiállítás, rengeteg új ismerős.

A futást egy régi cimborám kezdeményezte, egy olyan baráti kör vezetője, akikkel már régebben is kirándultunk. Együtt jártunk edzeni a Margitszigetre. Először kétszáz métert tudtam lefutni... aztán már a szállodáig, aztán az Árpád-hídig... emlékszem, mekkora sikerélmény volt az első szigetkör! És jött az első amatőr futóknak szánt verseny, a Vivicitta, amiből az öt kilométeres távra merészeltém benevezni. Nagyon izgultam, hogy sikerül-e szintidőn belül célba érnem, de barátaim végig ott voltak mellettem és biztattak.

Jöttek az egyre hosszabb távok, jött a félmaraton, aztán a maraton. Aztán jöttek a külföldi versenyek is, ahol fantasztikus érzés, amikor magyar szurkolók kiabálnak a pálya széléről, és nemzetiszín zászlóval várnak a célban! Jöttek a kalandos futások: a föld alatti pincerendszerben futás, a sáros akadályokkal megpakolt terep, a jelmezes mókák, a mindenféle jótékony célú sportesemény. Legutóbb egy autizmussal élő családokat támogató alapítvány futásán elvállaltam a „záróember” szerepét, vagyis hogy a mezőny legvégén kocogok, és „bebiztatom” a lemaradókat a célba. Fantasztikus volt!

Volt ezen az úton szerepe a feng shui-nak?

Azt hiszem, egész életemet áthatja a feng shui szellemisége. Hogy a dolgoknak legyen helye... hogy ha helyére tesszük őket, akkor rend van. És ez a „belső” dolgokra is igaz, nem csak a tárgyakra. Legyen meg a helye a mozgásnak, legyen meg a helye a baráti körnek, a családnak, a hobbinak, az alkotásnak, a kalandoknak, a tanulásnak. Korábban ezeknek nem volt meg a helye az életben, a munka minden szabad helyre beterpeszkedett. És még pont időben figyelmeztetett a lábam, hogy ez így nem lesz jó!

Az ismert „csiga-sapka” a célfotónál egyfajta kabala, tudatos marketing, vagy az ismert kedves humorodat jelzi?

Igen, legalábbis a célegyenesben fel szoktam venni egy csiga-csapokkal ékesített sapkát. Ez a motivációs sapkám: aki meglátja, elmosolyodik és gyorsít: nehogy már lehajrázzon egy csiga! Az is tény, hogy továbbra sem va-

gyok egy kimondottan atletikus alkat. Ha a futókat egy tolltartóba képzeljük, a sok ceruza között én vagyok a radír. Meg néha a ceruzahegyező... Ha vállalom, hogy minden erőfeszítés ellenére, vagy mellett is bizony a mezőny végén kocogok, akkor ezzel sokan tudnak azonosulni. Hiszen sok a középkeresetű, kissé túlsúlyos nő az amatőr futók között, aki valamilyen fordulópont után kezdett sportolni. Akik olyanok, mint én. És nem szégyellnivaló, ha valaki nem fiatal, gyors, karcsú vagy ügyes...

Szokták mondani, hogy a legjobb tanácsadók a tapasztalati szakértők. Másként fogalmazva: „attól kérjük tanácsot, aki már meghaladta, ahová mi éppen tartunk” Ezzel a megállapítással egyetértesz?

Sok tekintetben igen. Viszont vannak kivételek. Nem biztos, hogy az a legjobb edző, aki volt valaha világbajnok vagy olimpikon is (és viszont: hajdani élsportolókból nem mindig válik kiváló edző).

Több olyan ismerősöm is van, aki nem haladta meg az adott élethelyzetet, még önmagánál sem, de tanácsokat osztogat. Innen szoktam tudni, hogy mit NE csináljak.



Például pénzügyi befektetések terén rengeteg ötlete van az illetőnek, miközben pénze, az nincs. Vagy marketing-tanácsokat ad, miközben nincsenek ügyfelei. Mindig tudom őt figyelve, hogy mit nem szabad tennem. Ez legalább olyan hasznos, mintha azt mutatná meg valaki, hogy mit érdemes tennem! Olyan is akad, hogy valaki egész bölcs tanácsot ad, miközben igazából saját magának kéne elsőként megfogadnia azt. De attól még a tanácsa teljesen jó és megfogadásra érdemes lehet. Szóval tanácsot kérni vagy kapni bárkitől lehet, de a mi felelősségünk, hogy mit fogadunk meg belőle!

Azt írtad egyszer egy posztban, hogy a facebook és a közösségi média sorolt be életmód-tanácsadónak... Hogyan definiárod magadat?

Valóban, automatikusan címkézett meg a közösségi oldal, és amikor a követők száma meghaladt valami értéket, még a „közszerelő” címkét is hozzá biggyesztette.

Én igazából nem adok tanácsot. Nem érdemes, egyrészt úgyse fogadják meg... másrészt, az emberek rendszerint maguktól is tudják, mit kéne tenniük. Az más kérdés, hogy nem teszik. Mindenki tudja például, hogy egészségesebben kéne táplálkozni, szakítania kéne végre a rossz kapcsolatával, ki kéne állnia magáért a munkahelyén, meg kéne tanulni a rendesen angolul, vagy le kéne szoknia a cigizésről. Túl sok az életünkben a „kéne”, és ez sokszor nem változik addig, míg a „kéne” át nem változik „kell”-re... ahogy az én esetemben is történt. Én is tudtam, hogy többet kéne mozognom és kevesebbet kéne dolgoznom... Szóval az emberek alpból tudják, mi tenne jót nekik, csak nem teszik.

Ott kezd izgalmassá válni a kérdés, hogy vajon miért? Én tehát az akadályokat segíték elhárítani az útból, a feng shuiban például ezt segíti a „góccok” felszámolása. De hogy tényleg megtegye valaki azt, amit „kéne” az őrajta múlik. Ha kevesebb az akadály, kevesebb a „kéne” is, és több a „szeretném”... nem kell megvárni a „kell”-t, például egy csúnya diagnózist, egy kiégést vagy egy üzleti csődöt.

Az életed során mik voltak még olyan akadályok, amik leküzdéséhez erőt vettél magadon és sikerre vitted?

Ó, rengeteg ilyen van! Én világeletemben azt hittem, hogy hülye vagyok a matekhoz. Annak idején a tanító néni szó szerint igyekezett belém verni a szorzótáblát... micsoda stressz mentalizálás fenyegeti az embert. Felnőtt fejjel felfogadtam egy matektanárt, hogy tanítsa meg a négy alpműveletet! Egy órán belül sikerrel járt. Nem én voltam „hülye”, a tanító néni volt alkalmatlan.



Volt, aki azt mondta, sose fogok beilleszkedni közösségbe, soha senkit se fog érdekelni, mit csinállok, ne is erőltessem... érzem be önkéntes, vagy szociális munkával. Nos, ezt mind sikerült megcáfolnom!

Vállalkozónak lenni azért is izgalmas, mert nap mint nap adódnak olyan dolgok, amiknek a leküzdéséhez erőt kell venni magamon. Ilyen például a számlák kiállítás vagy válaszolni 1.000 bejövő íméltre. Hú, de nem szokott kedvem lenni hozzá. De legalább senki se áll mögöttem „ostorral”, ha teszem, magamért teszem. És persze azokért, akikkel kapcsolatban állok.

Ötven éves vagyok, nem titok. Volt több fotókiállításom, különdíjat kaptam a National Geographictól, voltak önálló festészeti kiállításaim, forgatott rólam életrajzi filmet a tévé, kétszer végigjártam a Camino zarándoklatot, könyveket írtam, szóval egész sok dolog van, amit sikerre vittem. És még rengeteg ötletem van!

Mikor-hogyan jött az életedbe a feng shui? Minek nevezed: szakma, hivatás vagy életstílus?

Ennek legalább negyed évszázada. Akkoriban ez nagyon új dolog volt, ahogy elvégeztem egy tanfolyamot és ez kiderült, máris rovatom lett egy akkor induló internetes portálon – miközben még számítógépem és internetem sem volt. Egy kínai bolt emeletére jártam netezni, itt volt a legolcsóbb... és nem zavart, hogy kínai írásjelek vannak a billentyűzeten, mert tudok vakon gépelni.

Szerintem ez lehet szakma, hivatás vagy életstílus egyaránt. Ahogy a tai-csi vagy az ázsiai harcművészetek sem csak sportok, hanem életstílusok is. Egy karatéka nem viselkedhet akárhogy akkor sem, ha éppen nem a dojo-ban van, fehér öltözetben. Ennek az egésznek van egy szellemisége, ami áthatja az életet. Még mindig tanulom, és még mindig elbűvöl, micsoda mélységei vannak a „rend és harmónia művészetének”.

Használsz vagy a „cipész cipője” mondás érvényesül?

Persze hogy használok... és nagyokat nevetek, amikor felfedezek valami tárgyak általi „üzenetet” itthon! Mert sokszor pont én nem veszem észre... de igyekszem. És ami még örömmel tölt el, hogy a környezetem is „elkapta” tőlem a dolgot, és megosztják velem a felismeréseiket, meg hogy milyen eredményekre jutottak. Ez nagyszerű.

Jubileumi évemben készítettük ezt az interjút. Hogyan érzed magad mostanában? Mik a közeli-távoli terveid?

Múlt hétfőgén a Börzsönyben kirándultam, és hazafelé a vonaton egy idősebb házaspárral beszélgettem. Azt mondták, „látszik, hogy jól vagy”. Igen, jól vagyok. Ez nagyon ritka, és ez a legtöbb, amit el tudok mondani. Jó az életem, jól vagyok, jól érzem magam benne. Sose hittem volna, hogy ez lehetséges... hogy ez ilyen. Hogy jó felkelni reggel azzal, hogy mi mindent tartogat a nap számomra, szorongás nélkül. Hogy jó emberek vesznek körül, akikre számíthatok. Hogy vannak terveim, és meg is fogom őket valósítani. Hogy van jövőm, és bármi nehezét is tartogat számomra, tudom, hogy meg fogom valahogy oldani, kérhetek segítséget, ha egyedül nem megy. Hogy van önbizalmam, vagyis nem hagyom magam elbizonytalanítani, megállítani kritizáló vagy irigy emberektől. Nem mindig volt ez így, ebben rengeteg munka van, és most látszik igazán, hogy megérte.

Tervek? Most jött ki a nyomdából a feng shui könyvem átdolgozott új kiadása. El is kell ám adni! Ilyet még nem csináltam... számtalan apró feladat, mindenféle szerződés, teljesen ismeretlen terep. Szóval szeretném, ha karácsonyig elfogyna. Összel beindul a futó-szezon, lesz hazai és külföldi félmaraton is köztük. Szeretném ezeknek minden méterét élvezni. Szeretnék eljutni Madeirára, még az ősszel. Szóval van elég terv. A mozgást egészen biztosan nem hagyom abba, legalább tíz futóverseny lesz még idén, ahová szeretnék elmenni: és nem nézőnek!

Vajda Márta

Sokan jönnek majd az én nevemben

Hogyan ismerjük fel az igazi segítőket, avagy a hamis prófétáktól, a „spiri okoskodóktól” ments meg Uram minket!

„Mert sokan jönnek majd az én nevemben, akik ezt mondják: Én vagyok a Krisztus; és sokakat elhíttetnek... Mert hamis Krisztusok és hamis próféták támadnak, és nagy jeleket és csodákat tesznek, annyira, hogy elhíttessék, ha lehet, a választottakat is.” Mt 24:5,24.

ÖNHITSÉG VS ÖNBIZALOM

Önjelölt segítő, akik inkább segítségre szorulnának, önhittek, azt hiszik hiteles életvezetést, netán lelki, testi gyógyulást adhatnak, holott önbizalom-hiányukat pótolják önhittséggel, hitbeli vakmerőséggel, Istenkísértéssel, „nagy jeleket és csodákat tesznek”, pedig önjelölt próféták, nincs valóságos elhívásuk a szolgálatra, az ön- önmagam, az önösség van a központban, nem Krisztus és a Megváltó Szellemén, szellemiségén keresztül a segítségre szorulók, a másik ember, a felebarát.

Krisztus az utolsó ítéletkor azonosítja magát a szűkséget szenvedővel, „ha az éhezőnek enni adtatok, a ruhátlan

felöltöztettétek, a beteget, börtönben sínylődőt meglátogattatok velem tettétek”, az efféle cselekvés biztos belépő az Egek királyságába, Krisztus földi békebirodalmába.

Hogyan ismerjük fel, az álsegítőket, hamis tanítókat, a hamis prófétákat?

- 1) Nem az Úr akaratát cselekszik, mert úgymondóként téve is lehet gonosztevő valaki, láthatjuk az igében Jézusnak a tőle nem rendelt csodákat tévő buzgókat elutasító válaszából.
- 2) Nem az Isten szavát, - amit az Istentől vettek -, hirdetik, hanem a saját logikus olykor logikátlan, okoskodásukat, hablatyukat terjesztik, ilyenkor magát az Urat hazudtolják meg, ez klasszikus tévtanítás, ebből manapság nagyon sok van, ez az egyik jele, hogy apokaliptikus időkben élünk.
- 3) Gyümölcsseikről ismeritek meg őket, a) próféciája homályos, kétértelmű, nem teljesedik be egyértelműen, gyógyítása csak első látásra, látszólag eredményes, nem hosszú távon, valóságosan, tanítása nem igazolható bizonyítottan b) Nem adta át Krisztusnak és ez által az embereknek az életét teljes egészében, ténylegesen, csak ímmel-ámmal.

Jézus azt mondja; „gyümölcsseikről ismeritek meg őket”, meg azt is: „Nem jut be mindenki a mennyek országába, aki mondja nekem: - Uram, Uram! Csak az, aki teljesíti mennyei Atyám akaratát. Sokan mondják majd nekem azon a napon: Uram, Uram, hát nem a te nevedben jövendőtünk? Nem a te nevedben üztünk ördögöket? Nem a te nevedben tettünk annyi csodát? - Akkor kijelentem nekik: Sosem ismertelek benneteket. Távozzatok szí- nem elől, ti gonosztevők!”

Az odaadó segítő, az Istentől rendelt tanító, arról a hozzáállásról ismerszik meg, hogy:

„Aki első akar lenni köztetek, legyen mindenki szolgája!”, miként Jézus mondja. Ennek a mentalitásnak kell beragyognia különösen fokozottan egy segítő, gyógyítót, tanítót, prófétát.

Batári Gábor

I. FöldŐrző Fesztivál

Közelünkbe hozza a természetet



Pécelen, 2023. augusztus 25-27. között első alkalommal kerül megrendezésre a FöldŐrző Fesztivál. ÖKO-szisztéma, természet-közeliség, állatok szeretete, az egészséges életmód, a kulturális hagyományok, népi gyógymódok, kerekasztal-beszélgetések, zene-tánc várja a közönséget. A rendezvény céljáról, és a programokról kérdeztük a főszervezőt, a Globális Nézőpont Országos Szövetség elnökét, Tóth Zoltánt.

Honnan jött az ötlet egy ilyen széleskörű programokat felvonultató fesztivál szervezésére?

Nekem abban szerencsém volt, hogy gyerekként egyszerre volt részem a városi és a tanyasi életben, ennek eredménye, hogy sok mindent átfogóan látok. Ma az egyes szakmák szinte külön-külön szakosodva (professzionálisan) kezelik magukat, pedig mindenki függ a másiktól, de legfőképp mi emberek függünk a természettől, ezért a fesztiválunk központi témája a természet.

Azt figyeltem meg, hogy az emberek nagyon szubjektívek lettek. Ez azt jelenti, hogy egy-egy dolgot ismernek, azt is inkább könyvből, vagy a netről, de átfogóan kevesen látják a világot, ami a lehető legfontosabb lenne, mert vannak következményei. Spanyolországban a 60 fokos meleg sem véletlen, de az sem, hogy tavaly a galagonya bokraim lepörzsölődtek, karácsonykor napraforgó nőtt ki a kertemben és Amerikában már 1:30 az autisták aránya. Sokan azt hiszik, hogy ezek egymástól különálló területek, és nincs közük egymáshoz, de valójában a Földünkön minden összefügg!

Ezért szeretnénk megismertetni az ide ellátogatókkal több különböző témát, hogy átfogóbban láthassák a világot, ami ma elengedhetlenné vált.

A szórakozáson túl, mi a fő célja a háromnapos nyárvégi programsorozatnak?

Érdeklődést nyitni az emberekben főleg a gyerekekben több dolog megismerésére, mert ők azok, akik majd igazán tudnak változtatni a bolygónk helyzetén. Ezért 8 éves kor alatt ingyenes lesz a belépés, illetve 60 év

felett is, akik tapasztalatot hozhatnak. A következő réteg, akik nagy kedvezményben részesülnek azok a családok!

Ki kell mozdítsuk az embereket a virtualitásból, hiszen ha hirtelen a szemetesek nem vinnék el a szemetet, leállna a csatornarendszer, vagy a vízellátás, bezárnának a boltok, akkor sokan nagyon nagy bajba kerülnének!

Ebben előrébb van vidék, főleg, akik tanyán élnek önellátásban, mert őket ez a veszély nem fenyegeti. Hozzáteszem ma a modern technikával is sok mindent meg lehet oldani, akár napelemmel, szélmotorral, vagy víztisztítókkal, ezért a természet mellett a technikai fejlődés megismertetése is nagyon fontos cél! A fő cél az emberek objektivitásának visszaszerzése.



Milyen programok lesznek?

Lesznek világrekorderek, mint Mónus József íjász, vagy Tóth Lajos csikós, de lesz tüzes szürkemarha show, karikás csergetés, traktorgyorsulási verseny, íjászat, gyerek programok, kézművesség, vályogzás, ahol legálisan megcskolódhatnak, építészet, ehető vadnövények megismerése, főzőverseny, de teret adunk az autista családoknak is, akik otthon készült termékeiket árulhatják, és persze lesz kirakodó vásár is. Lesz Hungarikum sátor is, ahol látható majd Erdélyi kopó, cifraszűr, kürtös kalács, karikás ostor... lesz több kiállítás, és persze sok sok finomság. Zenei részen pedig - ők a jó hangulatért felelősök - Dj Dominique lesz pénteken, illetve Miss Bee a Bestiákból, aki a Honfoglalást is éneкли majd, szombaton Bebe, illetve a Szkiton Hungarikum koncert lesz. A tudatosságnak, az egészségnek, az állatvédelemnek és a sportnak is teret adunk. Lesz „parasztfitness”, varacskos futás is, és vasvilladobálás is a stresszesebbeknek. Továbbá lesz hagyományörzés csikósokkal, szerintem a legnagyobb showt pont ők viszik majd el a fesztivál ideje alatt mindhárom napon. A természetességet, a kézművességet, a lovas vonalat, az állat és tanyavilágot is ők képviselik, lesz mit tanulni és látni tőlük.

Kik vesznek részt?

Többféle kiállító és vegyes vendégkör lesz. Lesz agrárvonal, hímzett ruhák, ételek, lovasok, természetkedvelők, sportolók, pihenni vágyók.

Jönnek hivatalos szervek, több szövetség, illetve jelen lesznek a Globális Nézőpont Országos Szövetség tagja is.

**A Bambiland és a tervezett állatpark is látogatható lesz?**

Jelenleg is építjük a helyüket, illetve a helyi vadásztársaság segítségével épp zajlik a hivatalos dokumentumok beszerzése, így reményeink szerint láthatóak lesznek a bambik is a felnőttek, és a főleg gyerekek öröme. Az állatpark is elviekben elkészül. Nagyörökkel zajlik az építése.

Milyen támogatói kört sikerült első alkalommal megnyerni?

Szerencsére vannak, akik szívükön viselik ezt a küldetést és látják mekkora a jelentősége. Vannak helyi magán személyek, vállalkozók, akik szeretnék, ha elindulna itt Pécelen valami értékeremtés, közösség, illetve vannak cégek, amelyek szintén egyetértenek az esemény eszmeiségével, és kihasználják a marketing értékét is. A közös bennük, hogy átlátják a fontosságát, szükségességét annak az iránynak, amivel a természet szeretetét népszerűsítjük, közösen.

(VM)



Aki próbált már, úgy tényleg, igazából életmódot váltani, a régi szokásokat újjakra, esetleg kényelmetlenekre cserélni, nos, pontosan tudja, hogy ez milyen nehéz!

Az, hogy nekem mégis sikerült, az annak köszönhető, hogy egy olyan csapatra sikerült rátalálnom, akik biztattak, támogattak, ahogy mondani szokták „támogató terepet nyújtva” segítettek elhinni, hogy ennek van értelme, a fokozatosság és kitaratás után elérem a kitűzött célt, az életmódváltást...

Elsőként egy vérteszlet végeztünk el, majd a tiszta vízbevitel, aztán az étkezés; és étrendkiegészítők megismerése és használata következett... aztán a mozgás.

Épp 3 hét telt el, amikor már kezdett lankadni a lelkesedésem, akkor megérkezett a vérteszlet kiértékelése... ami azt mutatta, hogy a szervezetemben a zsírsavak nincsenek egyensúlyban(!), és pont ez a „nem jó hír” adott újabb erőt, hogy folytassam a megkezdett programot és próbáljam egyensúlyba hozni a szervezetem.

Majdnem 6 hónap telt el, mialatt minden nap figyeltem arra, hogy kicsit változtassak, vagy csak ne essek vissza régi „táplálékaim csapdjába”



Életmódváltás, ahogy én csinálom

Hogyan kell elhagynunk eddigi rossz szokásainkat és milyen új életvitel kialakítása vezethet az egészség-megőrzéshez?

3 fontos változást tapasztaltam:

- a hátam, lábamban az ízületek már nem fájnak
- 85 kg helyett 65 kg-ot mutatott a mérleg
- és megcsináltuk a következő vérteszlet, ahol az értékek javultak

3 éve történt mindez, azóta kellően motiváltan tovább kísérletezek a reform élelmiszereimmel, fogyasztom az étrend-kiegészítőket, és aki megengedi, annak szívesen segítek, hogy hasonló pozitív tapasztalatokra tegyen szert.

Ha össze szeretném foglalni, akkor azt mondhatom, mert ezen az úton járok: életmódot váltani csak tudatosan lehet, tudatosak pedig csak úgy tudunk lenni, ha tudjuk, mi játszódik le a szervezetünkben. Ne csak higgyük, hogy egészségesek vagyunk, hanem mérjük is, szűréseken, más vizsgálatokon.

Tudományosan bizonyított, hogy ha valamit mérni tudunk, akkor sokkal eredményesebbek vagyunk! Fontos a sejt szintű egyensúly! Mert akkor egészséges a szervezetünk, ha az elfogyasztott ételek tápértéke, a vitaminok és nyomelemek megfelelően épülnek be a szervezetünkbe és a salakanyagok rendszeresen távoznak.

Az én életmódváltásom számomra igazolja, megfelelő sejt szintű anyagcserét pedig a szervezetünk megfelelő omega6-omega3 arány elérésével tudja biztosítani! (X)

SUDÁRNÉ BALÁZS KATALIN
ZINZINO INDEPEND PARTNER

Telefon: +36 30 869 6584
E-mail: miskola.iskola@gmail.com



Táncolva gyógyulnak

10 éves az Újjászületés Rehabilitációs Alapítvány



Számtalan sorstársnak szóló fellépésen vesznek részt a daganatos betegségből gyógyuló hölgyek. A tánc révén önfeledten találnak magukra, céljuk, hogy visszanyerjék testi-lelki egészségüket és megerősödvé, segítő kezet nyújtsanak azoknak, akik egyedül, magányosan próbálkoznak túlélni. Táncukkal példát mutatnak gyógyuló sorstársaiknak és egyre többen gyógyulnak meg általa.

Az Újjászületés Táncsoportot, ami az Újjászületés Rehabilitációs Alapítvány elődje is volt, tíz éve alapították daganatos betegségen átesett hölgyek Legéni Veronika vezetésével, mert a táncsoport folyamatosan működött 2020 tavaszáig, amikor a covid miatt szüneteltetni kellett a foglalkozásokat. Sajnos közben az Alapítvány alapítójának és a csoport fő összetartójának, Legéni Veronikának 19 év után kiújult a betegsége, és bár a járvány ideje alatt végig hősiessé küzdött a gyógyulásért, sajnos tavaly nyáron elhunyt. A táncsoport tagjai, úgy gondolták, hogy folytatni kell a táncot. Veronika ezt akarta, ezt álmodta meg. Ez volt tíz éve.

A 10 éves születésnapra 2023. május 5-én volt a Vigyázó Ferenc művelődési házban. A daganatos betegségből gyógyuló hölgyek többsége mellrákos volt, de ők győztek. Mindannyian átestek azokon a megpróbáltatásokon, ami e kórral jár. A rák nem válogat...

Nem kérdezi meg, akarod-e, felkészültél-e? Csak jön, mint derült égből a villámcsapás...

De küzdeni kell, meggyógyulni, tünetmentessé válni! Mert nem szabad feladni; ott van a család, a barátok, és ők számítanak ránk – vallják mindannyian.

Egyik fő szempontjuk, hogy a fizikai megpróbáltatáson túl sérül az ember lelke, így egymásra találásuk jóvoltából, megbeszélhetik a gondjaikat, amiket megpróbálnak feladatként fogadni.

Nagyon fontosnak tartják a rehabilitációt, a nőieség visszaszerzését. Ennek érdekében hozták létre az „Újjászületés” táncterápiás csoportjukat Budapesten, ahol rákos és gyógyult nőbetegek – kortól függetlenül – hetente egyszer összejönnek. Táncolnak (hastánc, latin tánc, vagy amihez épp kedvük van), meteoroznak, botot forgatnak.

Szívesen segítenek zsákutcában toporgó embertársaiknak. Jóérzésű háziasszonyok, tizletasszonyok, pe-

dagógusok, édesanyák, nem testi-lelki betegségekkel foglalkozó szakemberek, de akik sikerélményre éhesen nem mindennapi sorsukat erénnyé kovácsolták, akik megtapasztalták azt, már „jártak ott”, ahol most vannak azok, akik segíteni akarnak.

Az „Újjászületés” klubban táncterápiával rehabilitálják a testüket, a lelküket. Hetente kétszer két órára az ajtón kívül hagynak minden bajt, fájdalmat, megoldandó feladatot. A meglévő koreográfiákat gyakorolják, és új koreográfiákat találnak ki, amelyeket felkérés esetén elsősorban daganatos betegeknek szervezett rendezvényeken mutatnak be, hogy sorstársaiknak reményt adjanak a gyógyulásra. A foglalkozások nem csak a táncról szólnak.

Ars poeticájuk: Mi itt a klubban „egyformák” vagyunk, ugyanazon estünk át, ugyanazt éltük meg. Elsősorban hangsúlyozzuk a „vagyunk” szót, mert mi vagyunk egymásnak, egymásért. Mindent meg tudunk beszélni, tudunk egymásnak segíteni, számíthatunk egymásra.

Az alapítvány 10 éves jubileumára összegyűjtöttünk egy csokorral azokból a „hálaüzenetekből”, amelyeket visszajeleztek a közösség tagjai az évek során.

„Háziorvosként találkozom olyan páciensekkel, akik apró testi panaszait sem tudják türelemmel viselni. Ezért számomra különösen megható volt olyan emberek táncát látni, akik nem csak méltósággal, hanem a gyógyuláshoz és az élethez való reménnyel ajándékoztak meg bennünket a produkcióikban.

„Végtelenül hálás vagyok az alapítvány kurátorainak, hogy folytatják a táncklubunk működését. Most - részben nézőként gondoltam el azon, hogy mennyi munkájuk van ebben. Nemcsak a koreográfiák betanítása a gyönyörű kosztümök elkészítése, vagy akár az éves beszámoló ünnepi lebonyolítása. Legéni Veronika csodálatos hagyományt teremtett. A mércét nagyon magasra állította - mégis sikerült megugrani a tegnapi ünnep-



ségen. Elgondolkoztam azon, hogy hány táncos életét aranyozták már be az évek során - azokét is, akik sajnos már nincsenek közöttünk. Tegnap az enyémet is! Az endorfin még ma is tart. Köszönöm, hogy ott lehettem! Tánc nélkül lehet élni, de nincs értelme.” (Santavec Andrea korábbi csoporttag)

„Hiszem, hogy a táncsoport tagjai egymásra odafigyelve, egymást segítve sok erőt adnak az esetleges nehéz napokban, és hogy a tánc érzelmeket felszabadító ereje gyógyító hatású betegségekben.” (dr. Miltényi Beáta háziorvos)

„Az Újjászületés Alapítvány születésnapra rendezvénye az Életigenlős kiváló példája. Ismét ízelítőt kaptunk abból, hogyan lehet a közösség megtartó erejével és a táncban meglelt örömmel felülemelkedni a nehézségeken.” (Győri Ágnes sorstárs és barát)

Batári Gábor
Fotó: Csikós Árpád

ÚJJÁSZÜLETÉS REHABILITÁCIÓS
ALAPÍTVÁNY

Klubvezető: Krisztián Ferencné

Email: alapitvany@ujjaszuleses.eu

http://ujjaszuleses.eu | +36/70-776-3193

Facebook: Újjászületés Rehabilitációs Táncklub



Gertrudis királynétól
Kató néni barátnőjéig –

Máthé Erzsi (1927–2023)

Életigenlő nagyjaink köréből Máthé Erzsire emlékezünk, aki ez év május 8-án hagyta itt az árnyékvilágot 95 éves korában.

Már ennek az árnybirodalomnak az eredetijében, az idea létben alakít, játszik önfeledten, beteljesedett homo ludensként földi gondnehezékektől mentesen. Mert azt mondta az élete, a családja a színház, a színházak színházában az égi teátrumban folytatja a játékot sok már korábban elment „színjátékos” családtag között.

Mert Erzsi néven született Budafokon, 1927. május 16.-án, a Nemzet Színésze címmel kitüntetett Kossuth- és kétszeres Jászai Mari-díjas magyar színművész, érdemes és kiváló művész, a Halhatatlanok Társulatának örökös tagja, Mertz Antal és Heckmann Anna gyermekeként.

Jelentkezett a Színház- és Filmművészeti Főiskolára, de nem vették fel. 1945–1948 között az Országos Színerszeregyesület színiiskolájának lett a hallgatója, ahol mes-



terei voltak Rátkai Márton, Ascher Oszkár, Lázár Mária, Várkonyi Zoltán és Gobbi Hilda. Mert súlyos gondolatai voltak; „a világ súlya, az élet gondja”, mégis vagy épp ezért mondhatjuk életigenlőnek. Veszélytelen mély, zengő orgánumát sanyarú gyerekkora miatt még meg is keményítette. Életigenlés ez a javából.

Gobbi Hilda azt mondta rá, hogy mindent el tud játszani, és valóban, volt cseléd, királynő, szobalány, komika és parasztasszony is. Sokoldalú művész volt, alkati adottságai – királynői tartása és mély, zengő orgánuma – tragikus szerepek megformálására predesztináltak, és különösen pályája kezdetén több klasszikus hősnőt játszott, ugyanakkor humora, karikírozóképesége vígjátékokban, komédiákban is nagyszerűen érvényesült.

Életigenlő volt humora, karikírozóképesége miatt, Ihos József, Kató néni megalkotója, egyszer azt nyilatkozta, a rendezők Kató néni Máthé Erzsinek szánták volna, de Máthé Erzsi valamiért nem volt jelen, kénytelen volt Ihos eljátszani, micsoda életigenlő tréfa az életben, nem a színpadon.

Életigenlő volt, mert nem akadt fenn, hogy nem vették fel a Színművészetre, rögtön jelentkezett a Színerszeregyesület iskolájába, az élet megjutalmazta talpraesettségét, a legkiválóbb színésztanári lettek.

1948–49-ben a Vígszínház tagja volt. 1949–1952 között a Pécsi Nemzeti Színház színésze. 1952–1983 között a budapesti Nemzeti Színháznak volt tagja. 1983-tól a Katona József Színházban játszott, melynek alapító tagja volt. 2012-ben lépett utoljára színpadra Spiró György Koccanás című drámájában. 2003-ban díjat alapított, amelyet az évadzáró társulati ülésen adnak át a kiemelkedő teljesítményt nyújtó társulati tagnak.

2002. augusztus 26-án hozta létre a Máthé Erzsi Alapítvány a Koraszülöttekért, melynek célja a kora- és újszülöttek intézményen belüli és otthoni ellátásának támogatása. 2006-ban még egy alapítványt alapított, a Pécsi Nemzeti Színház, a kaposvári Csiky Gergely Színház, valamint a határon túli magyar nyelvű színházak tagjainak, továbbá a Színház- és Filmművészeti Egyetem végzős hallgatóinak segítésére.

2000-ben, elsőik között elnyerte a Nemzet Színésze címet. A cím díjazottjai közül ő élt a leghosszabb ideig és az eredeti díjazottak közül ő hunyt el a legkésőbb. A színésztől csak 84 évesen vonult vissza. Elmondása szerint a színház volt a családja, amelyhez a végsőkig ragaszkodott. Budapesten Zugligeri otthonában élt.

Életigenlő volt, mert díjakat alapított, kiváló teljesítményű színészkollégai, továbbá végzős színészhallgatók vidéki és határon túli magyar színházak számára, valamint Alapítványt melynek célja a kora- és újszülöttek intézményen belüli és otthoni ellátásának támogatása.

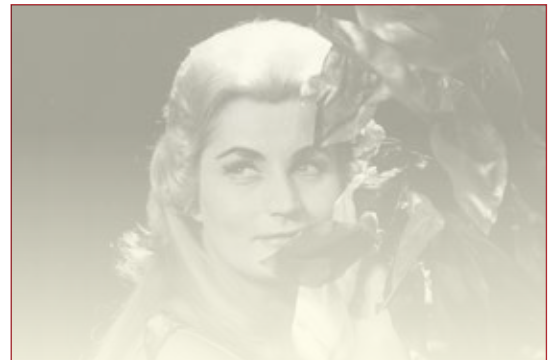
MAGÁNÉLETE

1949-től Szendrő József színész felesége volt, 1957-től külön éltek. Első házasságából született gyermeke csupán egy évet élt.

1965 óta férje Kéri László mérnök volt, aki Casablancán (Marokkó) kapott állást, ahova követte. Egy évig élt kint, míg férje hét évet töltött az afrikai országban.

Haláláig hordozta magában életének legsúlyosabb traumáját Máthé Erzsi. A színésznő szakmailag hamar feljutott a csúcsra, s több mint hetvenéves pályafutása során az összes rangos kitüntetést megkapta, a magánélete azonban szerencsétlenül alakult.

Kétszer házasodott, először a szakmából választott párt magának: Szendrő József színész, színigazgatóval 1949-ben házasodtak össze, ám a frigy nem volt sikeres, mindössze nyolc évig tartott. Évekkel ezelőtt úgy



VÉGSŐ BÚCSÚ

2023. május 8-án este hunyt el 95 éves korában. 2023. június 20-án 11 órakor vettek tőle végső búcsút a budapesti Fiumei Úti Sírkertben. Hamvait a szökőkútban, szórással módszerrel helyezték örök nyugalomra. Búcsúbeszédet mondott Tóth Augustza, Bósz Anett, Szentmártoni János és Máté Gábor. A temetésen még részt vett többek között Nagy Ervin, Rajkai Zoltán, Molnár Piroska, Csákányi Eszter, Szacsavay László, Bezerédi Zoltán, Pelsőczy Réka, Gyurkovics Zsuzsa, Nyertes Zsuzsa, Elek Ferenc, Dankó István, Ujlaki Dénes, Szirtes Ági, Pálmai Anna, Pálos Hanna, Vizi Dávid, Kocsis Gergely, Tasnádi Bence, Keresztes Tamás, Rezes Judit, Csoma Judit, Vajdai Vilmos, Fekete Ernő és Zsámbéki Gábor.

nyilatkozott Szendrőről, hogy bár a férfi fülig szerelmes volt belé, ő ezt nem igazán tudta viszonzni. Nem tartotta férjnek valónak. Ez idő alatt következett be a színésznő életének legnagyobb tragédiája. Szendrővel közös kislánya mindössze egy éves volt, amikor agyhártyagyulladás következtében elhunyt – írja a *Blikk*.

Talán akkor még én sem voltam feleségnek való. Kemény voltam, ostoroztam, kioktattam. Rosszul csináltam, de nem tudtam más lenni, ezt hoztam otthonról. Tőle született a fiam, egy évig élt csak. Agyhártyagyulladásban halt meg, a pécsi temetőben van a sírja. Szokták mondani, hogy az idő gyógyítja a sebeket, de ez a seb soha nem gyógyult be, a mai napig úgy fáj, mint amikor meghalt... A mai napig nem tudok erről beszélni – vallott veszteségéről a Nemzet Színésze.

Életigenlő volt, mert e fiatal kori traumája, egy éves gyermeke elvesztése, ellenére, ami élete végső szakaszáig mélyen élt benne, tudott művészi alkotómunkájára, mások segítésére, támogatására koncentrálni.

Batári Gábor

A nem fújtató, ám inkább fuvolázó gőzhajó, a keresztes lovag, aki soha nem adja fel

Török Ádám

(1948–2023)

Ez év áprilisában életigenlő nagyjaink körébe távozott Török Ádám Máté Péter-díjas fuvolista, énekes és dalszövegíró, a Mini együttes frontembere, alapítója, hogy az égi blues-rock banda jeles tagjai között muzikálhasson tovább.

Élete volt a jazz-rock, a blues-rock, az úgynevezett progresszív muzsika, pazar életigenlő volt, sőt élethabzsoló, mert minden koncertjén mindent beleadott, mintegy harci sebességre állított gőzhajó, ezt a sokszáz lóerős csuda vízi masinát meg is énekelte, Indul a gőzhajó című egyik leghíresebb opuszában.



Neki a gőzhajó, talán afféle önportré volt, mint Csontvárnak a Magányos cédrus. Soha nem adta fel, ha egy zenemű tökéletes színpadra állításáról volt szó és keresztes lovagként küzdött, ha a progresszív rock népszerűsítése volt a tét. Ezek is dalban megénekelte vallomások: (Ne add fel) kurjantotta milliomszor az értő közönség vájt fülébe, a Kereszteslovag megint-csak önarckép, kinek a város, ahova indulni kell, -kategorikus imperativus-, ahol nyugalom van és fény (Vissza a városba) csak is a tökéletes idea-város, a Mennyei Jeruzsálem lehet.

Úgy egy éve sztrókon esett át, a legendás fuvolista-énekes hihetetlen akaratereje, életigenlése, nem utolsó sorban közönségszeretete azonban olyan gyors gyógyulást produkált hogy még a fehérköpenyes társadalom is a csodájára járt.

Török Ádám 1948. január 12-én született Budapesten. Gyerekkorában kezdett el fuvolázni, majd elvégezte a Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskola dzsessz-tanszakának előkészítőjét. 1965-ben – gimnáziumi évei alatt – kezdett el zenélni zenekarban. Pár évvel később, 1968-ban, a Dogs együttes énekesé lett, majd ugyanebben az évben megalapította a progresszív rockot, blues-rockot és jazz-rockot játszó Mini együttest. 1974-ben Závodi János kilépett a zenekarból, és helyé-

re Tátrai Tibor került a Syriusból. Ettől kezdve a Mini jazz-rockot játszott, számtalan hazai és külföldi helyszínen, de közben folyamatosan cserélődtek a tagok.

1976-tól rendszeresen felléptek az Ifjúsági Parkban a P. Mobillal, majd az 1980-as évek elejétől megszűnt a Mini, s megalapította a Mini RC-t (Robot Company) és a Tátrai-Török Tandemet. 1987-től 1990-ig szólókarrierbe kezdett, s fellépett Amerikában, Svájcban, Olaszországban és Ausztriában. 1990-ben fellépett a philadelphiai Freedom fesztiválon a svájci Jammin együttesel, majd egy évre rá megalapította a R.A.B.B. (Rhythm and Blues Branch) nevű zenekart Závodi Jánossal.

1993-ban nosztalgia Mini-koncertet szervezett a Budapest Sportcsarnokban, ahol az együttes valamennyi korábbi tagja is szerepelt.

1998. január 31-én jubileumi koncertet adott a Petőfi Csarnokban, ahol 30 éves zenei pályafutását és 50. születésnapját ünnepelte, majd még ugyan ebben az évben újraindult az addig szünetelő Mini együttes, ezúttal Török Ádám és a Mini néven. 1999-ben Pro Urbe Budapest-díjat kapott, majd 2003-ban egy Best Of Mini Jubileumi Koncertet adott az együttesével a Petőfi Csarnokban.

2004-től 2007-ig turnékon és fesztiválokon vettek részt, többek között Tel-Avivban és Erdélyben is, 2005-ben megjelent Éjszakai harcos című lemeze megjelenése alkalmából pedig szuperkoncertet adott ugyancsak a Petőfi Csarnokban.

Aztán egy év múlva mégis...

Családja, barátai és az egész hazai zenei élet gyászolja a 75 éves korában elhunyt Török Ádámot, a népszerű Mini együttes alapító frontemberét. A rajongott fuvolás és frontember felesége éjszaka furcsa hörgésre ébredt, ám mellette fekvő férje életét az azonnal megkezdett újraélesztésnek köszönhetően sem sikerült már megmentenie.

Batári Gábor



AZTÁN EGY ÉV MÚLVA MÉGIS...

Nemrég Török Ádám felesége beszélt a zenész halálának körülményeiről.

Látom magam előtt Ádám arcát, ahogy rám mosolyog. Néhány órája történt, de olyan, mintha egy másik világban éltük volna át a pillanatot. Hétfő este azt mondta nekem: milyen jó, hogy mi vagyunk egymásnak, s hogy ilyen harmóniában, boldogságban tudunk élni. Aztán megcsókoltuk egymást. Éjszaka arra ébredtem, hogy valamilyen furcsa, hörgő hangot hallok. Nem tudom, miért, de azonnal rossz érzés fogott el - mesélte a zenész gyászoló özvegye, Dóra.

Mint mondta, a rossz érzés miatt azonnal szólítgatni kezdte férjét, Török Ádám azonban ekkor már semmire sem reagált. Felesége azonnal mentőt hívott, és megkezdte az újraélesztést is, a frontember életét azonban már nem lehetett megmenteni.

Odaugrottam Ádámhoz, szólítottam, simogattam, csókoltattam, és szinte kiabáltam, hogy kelj fel, ébredj fel! De már nem mozdult. Hívtam a mentőt, akik mondták, mit kell csinálnom, amíg kiérkezik a kocsí. Húsz percig próbáltam újraélesztetni azt az embert, akit a világon a legjobban szerettem. Húsz percig nyomkodtam, masszíroztam, és közben könyörögtem a Jóistennek, hogy ne vegye el tőlem. Aztán a mentősök folytatták újabb húsz percig. Ádám a karjaim között halt meg. Olyan nyugodt volt az arca, soha nem fogom elfelejteni - nyilatkozta az özvegy a Blikknek, majd hozzátette: egyszer, amikor erről beszélgettek, a férje azt mondta neki, hogy így, álmában szeretne meghalni, ám ennek ellenére sem tudja felfogni egyelőre a történeteket.

Halála is életigenlés volt...

RAJKI MIKLÓS: BIZTATÓ

Biztatlak: Örülj!
 Örülj a világnak,
 Örülj a kinyíló virágnak,
 Örülj a rikkantó madárnak!
 A zöldlombos erdőnek, a viruló mezőnek.
 Örülj a hasadó hajnalnak,
 Éjben az égen ragyogó csillagnak!
 A szép napra ébredő reggelnek,
 A neked köszönő embernek,
 S minden ártatlan gyermeknek.
 Örülj a feléd küldött mosolynak,
 A hozzád szóló szavaknak!
 Örülj, ha egy ajtót neked kitárnak,
 Ha valahol éppen tereád várnak!
 Örülj, ha megfogják a kezedet,
 Tanítsd meg örülni gyermekek!
 Örülj és te is tárd ki szívedet!
 Az öröm széppé teszi lelkedet és vidámmá kedvedet.
 Örülj az őszenek, a tavasznak,
 A fakadó rügyeknek, a lehulló lomboknak!
 Nyáron a rekkenő melegnek,
 Télen a hóval borított hegyeknek.
 Örülj, ha jön egy zivatar,
 Ha örülsz, akkor nem zavar.
 Örülj a megkonduló harangnak,
 A felröppenő sok - sok galambnak!
 A felhangzó zenének!
 Örülj minden csendes estének!
 Örülj a farkát csóváló kutyának,
 Örülj az egész világnak!
 Hiszen annyi jó és szép van, aminek örülhetsz,
 Örülj, ha valakivel törődhetsz!
 Lásd meg mások örömét, örülj, ha bárkit öröm ér!
 Örömet adj minden kicsi örömért!
 Az öröm az egy jó dolog,
 akik örülni tudnak, azok boldogok.
 Te is az lehetsz, ha akarod.

Almási Kitti:

Bátran élni

Félelmeink és gátlásaink leküzdése

Rengeteg gátlás és félelem van bennünk még a legegyszerűbb helyzetekben is – rettegünk attól, hogyha megmutatunk magunkból valamit, akkor kiteszük magunkat mások kritikájának, ítéletének, elutasításának.

Sokkal egyszerűbbnek tűnik, ha inkább elrejtőzünk a szerepeink mögé, ha nem mondjuk ki, amit gondolunk, ha nem fejezzük ki, amit érzünk, mert így nem szolgáltatjuk ki magunkat annak, hogy mások nem fogadják el és nem szeretnek bennünket.

Éljük-e így le az életünket? Óvatosságunkban nem hagyjuk-e ki éppen a lényegét? Képesek lehetünk-e valódi intimításra, megvalósíthatjuk-e legmélyebb vágyainkat, ha állandó önvédelemre rendezkedünk be?

Úgy látom, a legtöbb ember nem meri azt az életet élni, amit a szíve mélyén kívánna. Azt mondjuk, nincs rá lehetőségünk, de sokszor valójában bátorságunk nincs, hogy kivívjuk, megteremtjük azt. Ehhez ugyanis egyrészt el kellene hinnünk azt, hogy képesek vagyunk rá, másrészt elsősorban saját belső hangunkra hallgatni, nem pedig mások - gyakran jóakarátú, de megalapozat-



lan, önös érdekekre épülő, vagy akár kifejezetten romboló - véleményére. Azon erőlködünk egész életünkben, hogy másoknak megfeleljünk, hogy ne gondoljanak rosszat rólunk, ne szóljanak meg, ne bántsanak minket, miközben önmagunkat cserbenhagyjuk. Miért nem tesszük fel néha a kérdést: „És akkor mi van?!” Mi van akkor, ha valami nem sikerül, ha valaki nem fogad el? Megéri-e lemondani arról, hogy a saját bensőnkől fakadó, autentikus életünket éljük, csak azért, hogy soha meg ne sérüljünk, el ne utasítsanak, el ne bukjunk (ami minden bizonnyal így is, úgy is lehetetlen)? Azt tapasztalom, hogy visszatekintve mindig megbánjuk, ha nem tesszük meg, ami igazán fontos lett volna számunkra, ha elszalasztjuk azokat a lehetőségeket, amelyek által azzá lehetnénk, akik lenni szeretnénk.

Igen, vannak az életben rettenetesen nehéz és ijesztő helyzetek, amikor természetes, hogy félünk - mint ahogy olyan mély felnőttkori gátlások és szorongások is, amelyek korai sérülésekből fakadnak, így gyakorlatilag beleíródtak a sejtjeinkbe. Ilyenkor valóban nem könnyű a dolgunk - de vannak eszközök a kezünkben, és szó sincs arról, hogy ebbe bele kellene törődnünk, hogy ne élhetnénk bátran és hitelesen az életünket, ha így akarjuk, és erőfeszítést teszünk érte.



A KÖTET MEGVÁSÁROLHATÓ

https://nyitottakademia.hu/webshop/konyv/almasi-kitti_batran-elni-2580
 A könyv elektronikus formátumban is megvásárolható.



A rosszindulatú daganatos betegségek megelőzése és szelíd gyógymódjai

(Napfényes egészségkalauz 5. kötet)



A rák korunk talán legrettegettebb betegsége, a diagnózisra sokan „halálos ítéletként” tekintenek, aminek bénító terhe már önmagában akadályt gördíthet a gyógyulás útjába. A Napfényes Gyógyközpont munkatársaiént olyan kiadványt szerettünk volna az érintettek és az érdeklődők kezébe adni, amely széleskörű információt nyújt a rosszindulatú daganatos betegségek megelőzéséről, illetve a gyógyulás természetes lehetőségeiről, de ami ennél is fontosabb, reményt ad a betegeknek!

A 2014 óta működő Napfényes Gyógyközpont egy egyedülálló kezdeményezés, ahol orvosok, pszichológusok, természetgyógyászok és önismereti szakemberek dolgoznak együtt a valóban holisztikus gyógyítás érdekében. Napfényes egészségkalauz című sorozatunkban egy-egy népbetegség kapcsán összefoglaljuk a hagyományos orvoslás, valamint a természetgyógyászat tapasztalatait és tanácsait, emellett pedig ízelítőt adjunk abból, mit jelent számunkra a holisztikus szemlélet a mindennapokban.

A sorozat legújabb, 5. kötetében a rosszindulatú daganatos betegségekkel foglalkozunk. Erre a betegségre különösen igaz, hogy minél hamarabb fedezzük fel, annál jobb a gyógyulás esélyei. Ezt szem előtt tartva a hagyományos diagnosztikai lehetőségek mellett bemutatjuk a vizuáldiagnosztika és az íriszdiagnosztika módszerét, melyek igen korai stádiumban jelezhetik a betegség kialakulását, illetve a betegség-hajlamot is. Meggyőződésünk, hogy az életmódnak jelentős szerepe van a rákos megbetegedés megelőzésében, kialakulásában és gyógyításában is, ezért részletesen foglalkozunk a helyes életmóddal, ami a megfelelő étrend mellett a légzés- és mozgásterápiát is magába foglalja. Számos statisztikai adatot és izgalmas kuta-

tást olvashatnak, melyek mind alátámasztják a helyes életmód kitüntetett szerepét.

Valljuk, hogy a hagyományos medicina és a természetgyógyászat jól kiegészíti egymást. Ennek fényében egyaránt ismertetjük a hagyományos orvoslás által alkalmazott lehetőségeket, valamint a természetgyógyászat módszereit is, így például a böjterápiát és a különböző tisztítókurákat, a homeopátiát, a Schüssler-terápiát és a fitoterápiát. Ezek a természetes módszerek hatékonyan enyhítik ezeknek a hagyományos orvoslás által javasolt kezelések kellemetlen mellékhatásait.

A holisztikus gyógyászat szerint minden betegség valamilyen változásra hív minket, ezért a teljes gyógyulás érdekében szükség van a betegség üzenetének megértésére is. A rosszindulatú daganatos betegségek hátterében többek között meg nem bocsájtott sérelmek, elfojtott érzelmek, el nem gyászolt veszteségek állnak. Ha szimbolikusan értelmezzük a tüneteket, a betegség a különböző határproblémákra, az önzés és önzetlenség, valamint a kontroll és szabadság témáira irányítja a figyelmet. Kiadványunkban a hasznos önszerző kérdések, különböző stresszoldó technikák és a betegség által leggyakrabban érintett szervekhez köthető lelki területek mellett több önismereti módszer bemutatásáról is olvashat.

Bízunk benne, hogy kiadványunk felkeltette az érdeklődését!

A KÖTET MEGVÁSÁROLHATÓ

Napfényes Gyógyközpontban és
a www.napfenyesgyogykozpont.hu oldalon



Gelléri Ágnes:

Szeretet-bibliámban lapozgatok

Dr. Gelléri Ágnes pszichológus, filozófus, tanár, dramaturg, az Irodalmi Színpad szerkesztőjeként sokat foglalkozott versekkel, nagy versmondókkal, Latinovits Zoltánnal, Madaras Józseffel. Az utóbbi évtizedekben pszichológusként verseket ír, holott nagyon más versekkel foglalkozni és verseket írni. Szinte más dimenzió.

Megkapta a boldog létezés ajándékát, amivel rögtön megmagyarázzuk, hogy nem akármilyen verseket ír. Mondhatjuk gyógyító verseket. A szeretetet ünnepli, és a szavak gyógyító erejét mutatja be. Ez az adottsága összefügg veleszületett boldogság-érzetével, azzal, hogy tud boldog lenni, és képességében benne van az a szeretet-energia, amivel átadja verseit a közönségének.

Jellemzi őt ennek az örömmel, derűvel a túlcsoportulása mások felé. Hitvallása a jobbítani akarás, a szeretet-adás minden rászorulónak, és azt is fontosnak tartja, hogy úgy adjon, hogy ne vegyék észre. Az ilyen adásra tökéletesen alkalmas a költészet, mindegyre kézzelfogható bizonyíték az épp ajánlott kötet.

Az élet-esszencia a szeretet, amit közöl a szerző költeményein keresztül. Erre a gyógyító, békítő szeretetre van felépítve, „felszerkesztve” a könyv. Bibliai helyzeteket állít elénk szinte provokatívan, hogy ezek által választhassunk, ám szelíden sugallja a szerinte

helyes választást, a „szép, s jó, igaz ösvényét”. Ezért az egész versláncolat nyitó alkotása az Ösvénykereső. A kötetben szereplő szó-gyógyszerek könnyedek, játékosak nem lehet őket túladagolni, és a kötetből vett vers-pirulákat, aki befogadja, „felírhatja másoknak is receptre”. A kötetben szereplő verselemek, képek, metaforák segítenek lélekben eljutni a boldogság szigetére, ahol már most teljességgel és megállíthatatlanul a szeretet a mindenség alapvető összekötő ereje.

A kötet költeményei kisimítják a ráncokat, amelyek az idő és a bajok rajzolatai testünkön-lelkünkön, ezért hat elementárisan a szerző sokadik talányos, de találó szóalkotása, az egyik verscíme: Ránc-simogató.

Ezt írta Szakonyi Károly a műről: “Olyan e könyvecske, mint egy meghitt beszélgetés, nyugtató, enyhítő, derítő, elméledtető, készítő”.

A könyv az Akupunktúra Rehabilitáció Alapítvány gondozásában a BGA Zrt. NEA támogatással kerül újrakiadásra. Terjesztése díjmentesen történik őszi rákszerűen és konferencián.



GELLÉRI ÁGNES

Szeretet-bibliámban lapozgatok című könyvét 2023. szeptember 30-án a XIX. kerületben, Kispesten a Yamamoto Intézetben szervezett szűrőeseményen kapják ajándékba a résztvevők, ahol a szerző dedikálja könyvét.

További dedikált köteteket juttat a szerző a 2023. október 27-28. között szervezett „Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot!” országos konferencia előadói és hallgatói számára.





Egy vagy inkább több kávé Toszkánában?

Szubjektív filmajánló az áloméletünk eléréséhez

„Kiborító érzés, amikor egy vadidegen reálisabban lát téged, mint te magadat.” – szól a film egyik ütős, velejéig megrázó szembesítése rögtön az elején... Mekkora igazság és micsoda tiszta tükör, amit csak hosszas önismereti tréning tud megláttatni önmagunkkal. Vagy egy kiváló film-remek is képes rá...

Augusztus 8-ról 9-ére virradóra megnéztem újból (sokadszorra) ezt az önéletrajzi ihletettséggű hosszú filmet, ami akár az én, a mi életünkben is játszódhatna...

Időről-időre tele vagyunk olyan „nagytervekkel”, amikről álmodozunk, és kis idő elteltével legyintünk: „ááá ezt se nekünk szánta a sors”... Valamire vagy valakire (főleg a körülményekre) rámutatunk és önigazolunk. Úgy jobban elviselhető a halogatásból vagy a rossz lépésekből eredő „kudarc”? Nem! Csak azt bevalani (legalább önmagunknak) nagyon nehéz, hogy azokat a „nagyigazságokat”, amikkel szembe kell nézni az álmok megvalósításához, még csak meg se közelítjük. Pedig megtehetnénk legalább egy gondolat kíséreltetéjéig... Most komolyan mindenki nézzen magába: melyikünk tudná vállalni, hogy kilép egy évre, de akár csak egy hónapra is az aktív életéből, és tudatosan csak magára figyel, és ezzel rátalál az igazi emberi kapcsolódásokra, és a legfontosabbra, önmagára. Nehezen tudunk kiszakadni a mindennapok mókuskerekéből.

Az, hogy imádni való az író Liz Gilbert és hogy ez a film a legeslegjobb tréningekhez is hasonló, az nem kérdés. Mint a legjobb terápiák, a film is tele van sírással, nevetéssel és a katarzisoknál sírva-nevetéssel...

Igen! Ezek kellene ahhoz, hogy egy-egy kisebb-nagyobb tervünket górcső alá vegyük. Legyen az magánéleti vagy munka-szintű - ezeken a holtpontról ki-mozdító „eddig és ne tovább” stáción át kell haladni.

És még néhány nagyon fontos szempont van, amik kellene: pl. érezni kell mindazt a megvalósulást kísérő „aha-élményt”, amik akkor vannak, amikor már a vágyott cél a miénk...

Nem bonyolult dolgok ezek; szeret mindenki sikereket elérni, abban fürdőzni, szeret mindenki egy odafigyelős, jó párkapcsolatban élni, szerelmesnek lenni, jókat enni-inni... Hajjaj de mennyire.

Hogy ezekről készítünk-e terveket? Hát persze, hogy készítünk. Mindről! Úgy hívják ÉLETTERV, és ahogy

mondani szoktam - én -, minden lépés ott van hozzájuk, pl. a tenyerünkben, ahonnan Ketut is „látta” Liz életét.

És megmagyarázhatatlanul feszít belül, ösztönöz a mozdulásra az órangyal, belső hang, felettes én, Jóisten.. kinek hogy tetszik a” tréner”.

Persze, mint minden nagy változtatás előtt vannak nagy törések, traumák, bukások, amik elviselhetetlenné válnak, aztán legtöbb esetben arra készítetnek, hogy felálljunk és újratervezzük azokat a fontos dolgokat, amik ott lüktetnek, dübörögnek bennünk, legbelül. A szívünkben... ott van megírva minden döntés állomása. És hogy meglépjük-e vagy ellapozzuk, halogatjuk, az a mi „itt és most” hozott döntésünkötől függ.

A katarzisokat - belátásokat - mindig megelőzi, hogy eldöntjük: kiszakadunk egy időre a megszokásból, kiszállunk a mókuskerekéből, vagyis elhagyjuk a manapság oly sokat használt komfortzónánkat (az is fontos hogy meghatározzuk az nekünk mit jelent, hol vannak a határaink) és akkor láss csodát bele tudunk nézni, bele tudunk szagolni, ízlelni a flow-sztrádán felénk érkező élmények, lehetőségek sokaságába. És, ha éberek vagyunk, megérezzük, hogy melyik a miénk belőle... Erős vágyat érzünk, hogy meg is tegyük értük a lépéseket.

Azt, hogy ehhez el kell-e menni Rómába, Indiába, Balira, esetleg Los Angelesbe vagy Marylandre, netán maradni kell saját lakóhelyünkön, ki-ki maga döntse el. Van, amikor egy nagyon-nagyon jó film elröpít a vágyaink színhelyére.

Liz Gilbert az életrajzi ihletettséggű regényében és a könyv alapján készült filmben a „B-oldalon” járva elindult a nagyvilágba, hogy ott saját magára találjon. Mindene megvolt, csak önmaga nem... Úgy érezte nem él, nem érez semmit. Ekkor jutott eszébe egy balinéz öreg bölcs gyógyító, Ketut jóvendőmondása és eldöntötte, hogy az elkövetkező egy évet utazással és önmaga keresésével fogja tölteni.



A filmben Liz világutazásának első állomása Olaszország, ahol a Rómában eltöltött 4 hónap alatt szerzett új barátai bevezették „az édes semmittevés” érzésébe. Ezután Indiában egy ashramban töltött hónapokat, hogy rálelhessen az áhított lelki békére. Megtanult meditálni, és megtanulta elengedni a fölösleges túlagalásait, megtapasztalta, hogy a hallgatás remek lelki gyakorlat és Istent nem kívül kell keresnünk, Isten bennünk van. Az egyéves világutazása utolsó hónapjaira visszatért Balira és újra felkereste Ketutot. Elmesélte neki, hogy jóslatai valóra váltak. Liz az egy év végén nemcsak a belső harmóniát, hanem a szerelmet is megtalálta egy őt majdnem halálra gázoló férfi személyében. (A filmben Javier Bardem alakította Felipe szerepében)

Miközben néztem a filmet, sűrűn bólogatva kiírogattam pár gondolatot, és most azt hiszem az olvasók is velem együtt bólogatnak:



“Nem kell, hogy szeressenek ahhoz, hogy szeressem önmagamat.”

“Minden azzal kezdődik, hogy elkezdesz vágyani valamire, olyan dolgokról kezdesz fantáziálni, amikről korábban még csak nem is álmodtál, és mielőtt felelmesnél, villámcsapásszerűen önt el a szeretet és az izgalom.”

“Ha szeretlek, mindenem a tiéd: a pénzem, az időm, a testem, a kutyám. (...) Olyan elképesztő tulajdonságaidat is bálványozom, amiket sosem szeretted magadban. Teljességgel átadom magam neked, amíg teljesen ki nem zsigerelsz, és csak úgy tudok kigyógyulni belőled, ha ugyanígy belebolondulok másba.”

Szinte olyan volt újra megnézni és a tudatomig hatolni hagyni a filmet, mintha tényleg egy tréningen jártam volna az augusztus 8-i éjjelen... mintha az örökkévalóban jártam volna és mintha ezer életem áthaladtam volna. Sokadszorra is sok aha-élményt adott.

Sírni, nevetni, sírva-nevetni szerintem mindenki szeret. Bizalmat, szeretetet, vágyakozást megélni, fizikai élményeket, mentális-lelki örömeiket átélni szintén mindenki imád. Jókat enni-inni, szeretni és szeretve lenni... ezek a földi élet legnagyobb kincsei.

Mindannyian kincskeresőek vagyunk. Aranyásók, kékmadárkergetők, boldogságkutatók, élményhajhászok, boldogtalanság-kerülők vagyunk mindannyian.

A cél közös: jól-létben élni, nem szenvedni és nem szenvedtetni, segíteni önmagukon és aztán segíteni másoknak is!



Szívből kívánok mindenkinek egy Ketutot, aki kímoldja a megrekedt örömtelen életéből, hogy nekivágjon a kalandokkal teli kincskeresésnek, és éljen...

Szeretettel ajánlom a filmet, ami Elizabeth Gilbert könyvéből készült. A főszerepben az írónőt Julia Roberts fantasztikusan alakította. Mindenkinek látni kell! Videán és más filmmegosztó portálon megnézhető!

Ízek, imák, szerelmek (2010) Eat Pray Love, amerikai dráma, romantikus, életrajzi regény/film. Rendező: Ryan Murphy.

Vajda Márta



Világelső a deutériumcsökkentésben

● ● ● ● ● ●
PREVENTA
csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz



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

További információ, online megrendelés: www.preventa.hu

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

www.preventa.hu

Ásványok és fények az ayurvédában

Az ayurvéda nemcsak testtípus dósa meghatározásból áll. Több ágazatát ismerjük, melyet a Védák hagytak ránk örökségül.

Ilyen az ayurvédikus asztrológia vagy az ayurvédikus építészet, sőt az aromaterápiát, a raga zenét is ide sorolhatnánk, mely a napszakok és bolygók állásához igazodik, hiszen a napszakoknak, hónapoknak is megvannak a maguk dósái.

A gyógyításban előszeretettel használják a drágaköveket, melyeket por formájában néhány gyógytablettába is kevernek és a megfelelő színekkel öltöztetnek. A köveket viselik a bolygók hatásainak erősítésére és ártó hatásai ellen is. Kilenc fő bolygót tartoznak meg, melyekhez napok, színek és drágakövek tartoznak. Azt is meghatározzák, hol és mennyi ideig kell őket viselni.

1. **Naphoz a vasárnap** tartozik, színe a világosbarna, narancssárga, köve a rubin.
2. **Holdhoz a hétfő** tartozik, színe a fehér és ezüst, köve az igazgyöngy.
3. **Marshoz a kedd** tartozik, színe a vörös és a piros, köve a korall.
4. **Merkúrhoz a szerda** tartozik, színe a zöld köve a smaragd.
5. **Jupiterhez a csütörtök** tartozik, színe a sárga, okker, arany, köve a sárga zaffír.
6. **Vénuszhoz a péntek** tartozik, színe a fehér, kevert szín, köve a gyémánt.
7. **Szturnuszhoz a szombat** tartozik, színe a sötétkék, fekete, köve a kék zaffír.
8. **Rahuhoz a szombat** tartozik, színe a sötétkék, fekete, köve a hesszonit.
9. **Ketuhoz a kedd** tartozik, színe a barna, köve a macskaszem.

Egy drágakő, akár csak a testünk, mélyebb szintű gyógyító energiával rendelkezik. Az ősi rezgés, energia nagy koncentrációban található meg kőben, ami megfelel valamelyik bolygónak, amely a testünk energiájával van összefüggésben. Ha viselünk karkötőt, gyűrűt, nyakláncot, azok természetüktől fogva segítik a jólé-

tünket. Mantrázhatunk a bolygók felé, ha éppen arra van szükségünk. Az ősidőkben természetes dolog volt a teremtő intelligenciával kommunikálni. Ahhoz, hogy könnyebb életünk legyen, napjainkban is visszatérhünk ehhez a jó szokáshoz.

És most térjünk át a színek varázslatára. A színeket tudatosan vagy tudattalanul az érzékszerveinkkel is tudjuk érzékelni. Tudjuk mondani például a feketére, hogy sötét, hideg, mély, kemény. A rózsaszínre, hogy lágy, könnyed, meleg, olvadó, cukorszínű és már érezzük is a nyelvünkön az édességét.

De mi az, ami ilyenkor kommunikál velünk és érzetet kelt bennünk a színek láttán? Ezek a bennünk működő dósáink, melyek érzékelik, hogy mit kelt bennünk egy-egy szín. Kellemeset, haragot szítót, idegesítőt, megnyugtatót... és máris tudjuk, hogy milyen állapotban vagyunk, van-e kibillenésünk. A színeknek óriási jelentősége van a pszichénkre, hiszen magunk is tapasztalhatjuk, hogy melyik nap milyen színhez van kedvünk. Alapjában a szivárvány színei közül három fő színt különböztetnek meg, melyekhez egy-egy dósa társul. Ezek a piros, a zöld és a kék.

1. **Vata dósához kapcsolódik a kék**, mely a világoskékktől a feketéig terjed.
2. **Pitta dósához kapcsolódik a piros** és annak változatai.
3. **Kapha dósához kapcsolódik a zöld**, amely szinte a fehérig világosodik.

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

Természetes szivárvány színeire gondoljunk és viseljünk, otthonunkat is ennek megfelelően színesítsük.

A piros hangsúlyozza a lobbanékonyságunkat, a pitta élénkít, jó energiahiányos állapotban, ezért sok esetben nagyon jó a vatáknak és kaphának. Minden piros szín keveréke a pittát erősíti bennünk.

A kék szín nyugtató, csökkenti a lázat, fájdalomcsillapító, hűsítően hat testre és lélekre, a vata színe, terápiaiban kiegyensúlyozza a lobbanékony pittát.

A halvány zöld az idegek nyugtatója, lélekbalzsama, alvászavaroknál jótékony hatású, erősít, aktiválja a kaphát.

A kezeléseimben az állapotnak megfelelően használom a színeket és ásványokat. Nagyon szeretek a rózsakvarccal szépíteni, rózsaszín színe mindhárom dósának harmonizáló. Másik kedvencem a jade roller zöld színe, mély ellazulást hoz a marma pontok érintésével. Közben a megfelelő fényt kapcsolom, vagy a megfelelő színű gyertyát gyújtom a tökéletes pihenés érdekében.

Csodás világban élhetünk, ha kapcsolódunk univerzumunkhoz és megértjük az üzeneteit, magunkra, mint kis részletére tekintünk - a világ feltáru előttünk.

Mison Judit

A boldogtalanság másokon múlik, a boldogság önmagunkon.

(Manu Szmriti)



Hazatérés a testünkbe – A Pilates módszer

„Milliók és milliók élnek a bölcsőtől a sírig anélkül, hogy valóban megismernék önmagukat és anélkül, hogy tudnák miről is szól valóban az élet.” Joseph H. Pilates



Több mint 20 évvel ezelőtt kezdtem el foglalkozni a Pilates módszerrel. Azóta is a mindennapjaim része – gyakorlom és oktatom. Végtelenül hálás vagyok, hogy rajtam keresztül több ezer ember tapasztalhatja meg.

A módszer atyja Joseph Hubertus Pilates volt, aki Németországban született 1883-ban. Születése óta Angliában, asztmában és ízületi gyulladásos betegségben szenvedett. Ez a beteges kisfiú azonban úgy döntött, hogy nem a betegségei fogják meghatározni. Tisztában volt helyzetével, de nem ragadt bele, fölé emelkedett és egy merész víziót épített az idővonalába: meg fog gyógyulni és életét a sportolásnak és az egészséges test kialakításának fogja szentelni. Buzgón merült el az anatómia rejtelmében, gimnasztikázott, súlyt emelt és ezek mellett különböző keleti mozgásformákkal is megismerkedett, mint a jóga és harcművészetek. Jó pár évig bokszolóként, artistaként is dolgozott miközben folyamatosan tökéletesítette saját maga által kialakított mozgásrendszerét. Módszerét alkalmazta a háborúban katona társain is, de igazán kiteljesedni Amerikában tudott, ahol megnyitotta első stúdióját.

Mozgásrendszerért „Art of Contrology”-nak nevezte el, melyet a mester halála után nevezték el Pilates-nek. A Pilates egy



olyan komplex mozgásforma, amely ötvözi a „nyugati” világ anatómiai ismereteit a „keleti” mozgáskultúra eszközeivel és a test-lélek-szellem egységének létrehozása áll a fókuszában. A gyakorlati rész alapja 6 edzéselv, mely elvek lehetővé teszik azt, hogy a Pilates gyakorlatok összessége zárt egységet alkosson.

Az első elv az **Összpontosítás**, a mozdulatok minden egyes szakaszára, a dolgozó izmokra vagy az egyes elvekre való fókuszálás teszi lehetővé a szellem és a test összjátékát. Pilatesnek meggyőződése volt, hogy azok a gyakorlatok, amiket nem kellő odafigyeléssel végeznek nincs valódi, építő jellegű egészségügyi hatása. Csak akkor érünk el sikert, ha a mozdulatok teljes tudatában végezzük a gyakorlatokat.

A második elv az **Ellenőrzés**, mely során a mozdulatokat ellenőrzés alatt kell tartani és a rosszul beidegzett, reflexszerű mozdulatokat kiütni. A Pilates több ezernyi szunnyadó izomsejtet ébreszt fel – több ezer agysejtet éleszt újra, így új területeket aktivizál és tovább serkenti az agyműködést, új mozgáspályák kiépítése válik lehetővé.

A harmadik elv a **Központ**hoz való kapcsolódás. Ha meg akarjuk találni az egyensúlyt az életünkben a központosításra nagy szükség van. A test középpontjából indul ki minden Pilates gyakorlat.

Elméleti és gyakorlati alkalmazásom szerint a Központunk aktiválása két irányból történik – egyik

a nyugati, anatómiai ismeretünk által ismert törzs körüli izomfűző és medencefenék izmok aktiválása, másik része pedig a keleti, a Tao Yin-ből átvett, a tan tien-hez való kapcsolódásból áll. A köldökzsinóron keresztül születünk és a Taóban úgy gondolják, hogy energetikailag minden szervünk a központunkhoz, a köldökünkhöz kapcsolódik. Ez a mi energiaközpontunk, ahol az Energiát (csít) tároljuk. Az alsó tan tien a köldök mögött, a vesék előtt helyezkedik el. Úgy működik, mint egy akkumulátor, fel is tudjuk tölteni, de valójában egy végtelen mélység, melyben elmerülve feléled testünk belső intelligenciája és beindulnak öngyógyító folyamataink.

A negyedik elv a **Folyamatosság**. A Pilates módszert a mozgás szépségéről is ismert. Minden egyes mozdulatnak van kiindulási és végpontja, a közte lévő mozgásfolyamat egyenletes és mintegy átfolyik a következőbe, elmosódik a köztük lévő átmenet. Több, egymás után végzett mozdulat harmonikus folyamatot eredményez.

Az ötödik alapelv a **Mozgás pontossága**, mely szoros kapcsolatban áll az Ellenőrzéssel. „A minőség fontosabb, mint a mennyiség” az irányadó gondolat ennél az alapelnél.

A hatodik, de nem kevésbé lényeges elv pedig a **Légzés**. Joseph Pilates számára a helyes légzés elsajátítása volt az edzés első lépése. A légzés adja meg a mozgás sebességét, és támogatja a mozgás áramlását. Vértünk friss oxigénnel töltődik fel, az elhasznált, testünket már nem támogató levegőt kitisztítjuk minden egyes sejtünkben. Pilates nagyon komolyan vette az alapelvek a betar-



tását, de azzal is tisztában volt, hogy az egészséghez vezető úthoz önmagában a Pilates gyakorlása kevés, teljes életmódváltásra van szükség.

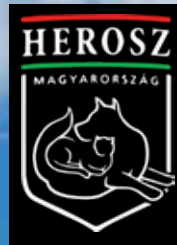
„Nincsenek illúzióim – csak a Pilates torna gyakorlásával még nem lesz valaki egészséges. A pihenés- munka megfelelő, egészséges aránya, az alvás minősége és a táplálkozás szintje fontos része a Pilates gyakorlásának. A tudatosság ezeken a területeken is létfontosságú. Csak a Pilates gyakorlással még nem éred el tested-lelked-szellemed hármasságában a tökéletes egyensúlyt.”

Pilates egy látnok volt, aki meghaladta kora szellemét. Hagyatéka felbecsülhetetlen értékű, és ha valaki egyszer megtapasztalja a Pilates esszenciáját örökre a szerelmese lesz.

Kocsis Kata



Egy csodás kis oázis megunt, elkóborolt, gazdátlan állatoknak



Herman Ottó Magyar Országos Állat és Természetvédő Egyesület Budapesti Állatotthona

Állatotthonunk 1991-ben nyitotta meg kapuit a főváros első állatotthonaként a XXII. kerületben, kizárólag adományozó állatbarátok jóvoltából.

Az Állatvédelmi Világszövetség (WSPA) és az Angol Királyi Társaság (RSPCA) munkánkat Közép-Kelet-Európai viszonylatban egyedülállónak minősítette. Természetvédelmi területen lévő kis oázisunk 2700 négyzetméteres zárt területen, különféle állatoknak ad otthont, négy főállású gondozó segítségével, saját állatorvossal.



Állatotthonaink, egyesületünk a mai napig kizárólag adományokból működik, illetve az évi befolyt 1%-ból tud gazdálkodni. A XXII. kerületi önkormányzat időközönkénti támogatása is nagy segítség számunkra.

Nem szükségmenhely vagyunk, nem elfekvő, hanem egy elkötelezett állatbarát intézmény. Állandó teltházzal - 70-80 kutya, 20-30 macska talál ideiglenes menedéket. Éves viszonylatban kb. 200 kutyát és 100-150 macskát sikerül gazdához juttatnunk. Rajtuk kívül időközönként előfordulnak kistrágyaszálók (hőrcsög, degu, tengerimalac), díszmadarak (pinty, különféle papagájok), hüllők (kígyó, béka, teknős) is állatotthonunkban. Állandó lakóink is vannak Lulu malac, valamint Zsanett és Bojtár kutyusok, akik a „telepöreink”. Munkánkat rendezvényeken való megjelenésekkel, nyílt napok tartásával próbáljuk minél ismertebbé tenni.

Kutyáink mozgatásában, ellátásában önkénteseink nyújtanak segítséget, kiegészítve a gyakran kevésnek bizonyuló dolgozói létszámot.

Az utóbbi 1-2 év történéseit (covid, háborús helyzet) sajnos a mi menhelyeink is megéreztek, az állatorvosi költségek, illetve a telep fenntartása óriási kiadásokkal jár. A többi szervezettel ellentétben mi szerencsés helyzetben vagyunk az állatok takarmányozását illetően, hiszen fő támogatónk a Purina Magyarország Kft. biztosítja állataink állandó étellemezését. Nekik köszönhetően néha be tudunk segíteni rászorultabb civil csoportoknak, szervezeteknek. A Purina támogatásán kívül a FRESSNAPF-Hungária Kft. is gyakran segít minket adományokkal, állateledelekkel, felszerelésekkel.

Minden pártfogolt kutyánk, cicánk teljesen „készen”, időszerű oltásokkal, chippelve, ivartalanítva kerül új családjához, gazdájához.

Ahogy minden állatvédő szervezet, mi is az ivartalanítást tartjuk a legfontosabbnak, úgy látjuk-gondoljuk, csak ez lehet a megoldás országunkban az iszonyatos mennyiségű kóbor állat visszaszorítására.

Az ezt követő fontos lépcsőfoknak véleményünk szerint az állattartás szigorítása, feltételekhez kötése, ellenőrzése, és megfelelő szankcionálása kell, hogy legyen. Ezen lépéseknek mindenképpen állami segítséget, támogatást kell kapniuk, hiszen minden állatvédő szervezet erején felül teljesen, szinte képtelenség ennyi elhagyott, koordinálatlanul szaporodó állatot elhelyezni, ellátni. Hiszünk benne, hogy ez a szinte kezelhetetlen állapot rövid időn belül javulni fog.

Állatotthonunk Nógrád vármegye általi mentett állatok elhelyezésébe is besegít, sajnos nap mint nap látjuk, hogy mi zajlik a keleti régiókban. Amint nagy nehezen sikerül egy állatot örökbe adnunk, azonnal 8-10

HEROSZ BUDAPESTI ÁLLATOTTHON

+36/30-367-1393 | www.herosz.hu
budapestiallatotthon@gmail.com

www.facebook.com/heroszbudapestiallatotthon



újabb jöjjön a helyére... Magyarország gyerekcipőben jár az állatvédelem terén. Igyekszünk bizakodva tekinteni a jövőbe, sok hullámvölgyet átéltünk már mi is, az utóbbi években gyakran kerültünk a bezárás határára...

Sokakban bizonyára felmerül a kérdés; vajon mégis miért csináljuk ezt? Egyszerűen azért, mert leírhatatlan öröm, mikor bekerül hozzánk egy elhanyagolt, beteg, sovány, félős állat és pár hét múlva egy boldog, kiegyensúlyozott, jó egészségi állapotnak örvendő pártfogolt tekint ránk hálával vissza. Ezt az örömet már csak az örökbeadás fokozza, mikor visszaigazolásként a védencünket boldog családi fotókon látjuk viszont hálás sorok kíséretében, hogy vigyáztunk rájuk, gondjukat viseltük, amíg ők rájuk nem találtak. Állatotthonunk köszönettel fogad adományokat.

Vargyas Krisztián
 telepvezető

„Ha csontot löksz a kutyának,
 még nem vagy jótékony.
 Akkor vagy jótékony, ha megosztod
 a csontot a kutyával, pedig magad is éppoly éhes
 vagy, mint a kutya.”
 (Jack London)





Bambiland nyílik hamarosan Pécelen

A Bambiland megálmodóját, Tóth Zoltánt arra kértük mesélje el, hogyan kezdett őzeket tartani és hogyan született az ötlet az állatpark kialakítására, mi a célja?

Az ötlet valahol még a tanyasi időszakból származik, ahol gyerekként Apajpusztán a nagymamám megmentett egy elütött őzet, aki ott gyógyult az istállóban. Ez meghatározó élmény volt nekem.

Valahol mélyen benn maradt a fejemben. Akkor éledt újra az élmény bennem, mikor megláttam a neten, hogy őzeket ment több állatkórház, vagy vadmentő szervezet. Egyik ismerősöm dolgozott az egyik ilyen helyen és azt mesélte, hogy túlterhelt a kórház és nem tudnak már mit tenni. Akkor felmerült

bennem, hogy segítsék és felajánlottam magam, mivel van nagy területem.

Ezeket az őzeket gondosan kellett ápolni, 4 óránként kecsketejjel etetni, de szépen cseperedtek.

Közben kiismertem az összes jogszabályt, és a végén a vadaspark mellett döntöttem, ami elképzelhető, hogy később állatkert lesz.

Mindenesetre a neve Bambiland lett.

A bambiknak van egyfajta különleges hatása az emberekre. Egyrészt sokan szerették meg a meséből az ártatlan őzeket, a tisztaság, az ártatlanság példaképei, mások meg tudják, hogy az őzbakok, akár ölnek is.

Egy biztos! Mikor picik, mindenkiből a megmentés érzését váltja ki, főleg ahogy csipognak, mint egy kis vércse.

Pont ez az oka, hogy felkapkodják őket megannyian, ami után csak akkor nem utasítja el az anyjuk, ha fűvel be van dörzsölve. Ezt minél több emberrel tudatni szeretnénk, ezért is fontos a tudatos állatbarátságról beszélni. A BAMBILAND ehhez a tudatformáló tevékenységhez is jó színhely lesz.

Rengeteg tapasztalatom lett az őzekről, mire érzékenyek, hogyan reagálnak, és abban is, hogy másokra hogyan hatnak mentálisan.

Volt olyan autista gyermek, aki elnevette magát, amikor a kis őz megcumizta a fülét, aki addig nem evett, de onnantól igen. Mennyire jól hatottak egymásra ember, állat együtt. Aztán volt olyan felnőtt hölgy ismerősöm, aki az őz viselkedésében meglátta saját személyiségének gyökerét, és amikor ezt felismerte, onnantól határozottabb életvite lett.

Ebből fakadóan indult el az a gondolat is, hogy kutatásokat indítanánk az alapítványunkkal, mivel az őzek a tapasztalat szerint terápiás hatással lehetnek az emberekre. Belőlem is kiedzették a túlféltést, mert azt figyeltem meg, ha aggódom értük, akkor gyengülnek. Valahogy megérzik rajtam az állapotom, és akkor erősödnek fel, ha én stabil vagyok. Hihetetlen volt ezt is megtapasztalni.

Fel is merült a tapasztalás során, hogy nincs semmilyen jogszabály a kis, árván maradt őzekre, mert nyilván azzal a vadászok nem sok mindent tudnak kezdeni, de még konkrét mentésükről szóló szabályzat nincs, pedig a mentésük, ha szakszerű, akkor egy új esélyt adhat nekik.

Hamarosan megnyílik Bambiland nálam Pécelen, minden korosztálynak lehet majd látogatni, terveink szerint a rászoruló családok számára térítésmentessé tesszük az ismerkedést az állatokkal.



Az őszi jótékony finomságai

Hangolódjunk az ősze, próbáljuk ki az idényzöldségekből, gyümölcsökből készült tartalmas, egészséges ételeket!

Véget ért a nyár, megérkeztek az egyre rövidülő őszi napok. A téli hónapokra való felkészülés és a meghűléses megbetegedések elkerülése megkívánja, hogy táplálkozásunkat az évszaknak megfelelően alakítsuk.

SÜLT RICOTTAKRÉM PARADICSOMMAL

Hozzávalók (4 főre)

A ricottakrémhez

500 g ricotta, 1 db citrom reszelt héja, 5 dkg parmezán, 1 gerezd fokhagyma lereszelve, 2 ek tejföl, ízlés szerint só és bors

A sült paradicsomhoz

25 dkg koktélpáradicsom, 2 ek olaj, 1 ek balsamecet

A tálaláshoz

1 csokor friss bazsalikom, pirított bagett szeletek



Elkészítés

A hozzávalókat egy tálban összekeverjük és egy 15x20 cm nagyságú, enyhén kiolajozott tepsibe rakjuk. A paradicsomokat elfelezzük, sütőpapírral bélelt tepsire rakjuk, meglöcsöljük az olajjal, balsamecettel, majd sózzuk, borsozzuk és a ricottakrémmel együtt berakjuk a 200 fokra előmelegített sütőbe. A paradicsomot 25 percig, a ricottát pedig 35 percig sütjük. Ha megsültek, kivesszük őket, a paradicsomot a ricottakrém tetejére rakjuk, pirított bagett szeletekkel és friss bazsalikommal megszórva tálaljuk.

A paradicsom egészségre gyakorolt hatása

Tápanyagban, ásványi anyagokban gazdag, bővelkedik A-, B1-, B2-, C-, E-, K-vitaminban. Öregedésgátló hatással bír, védi a bőrt a káros UV-sugaraktól. Olyan antioxidánsokat tartalmaz, mint a likopin és más karotinoidek. A likopin hozzájárul a degeneratív betegségek alapját képező gyulladásos folyamatok gátlásához, ezzel segít megelőzni a daganatok képződését - mell-, prosztatata-, vastagbél-, gyomor-, végbélrák - és az időskori makuladegeneráció kialakulását is. Kálium és magnéziumtartalma segíti a szív működését, védi a szívrohamtól, csökkenti a vérzsírok szintjét. Kítűnő vértisztító hatással bír, védelmet nyújt a vérrögök kialakulása ellen. Magas króm-tartalma segít megelőzni a 2-es típusú diabétesz kialakulását. Erősíti az immunrendszert, magas rézkoncentrációja óvja az idegrendszert. Fogyasztása hozzájárul a csontok erősítéséhez,

hogy a szövetek megőrizzék épségüket. Segíti a férfiak termékenységét, csökkenti a koleszterinszintet, némiképp semlegesíti a dohányfüst által a szervezetbe jutott rákkeltő anyagokat és serkenti a véráramlást. Íz- és illatanyagai hatással vannak az emésztőnedvek termelődésére, ezáltal segítik az emésztést.

ŐSZI ZÖLDSÉGKRÉM LEVES

Hozzávalók (4 főre)

20 dkg édesburgonya, 40 dkg sütőtök, 1 db kápia paprika, ízlés szerint só és bors, olívaolaj, 2 dkg vaj, 1 kis fej vörshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 10 dkg répa, 1 kis csokor friss zsálya, 1 ½-2 l zöldségalaplé, 2 tk fehérborecet

A tökmagropogóshoz

1 db tojásfehérje, 1 csipet só, 1 tk fokhagymapor, 10 dkg natúr tökmag

Elkészítés

A megtisztított édesburgonyát, tököt és paprikát 2 cm-es kockákra vágjuk, tepsire rakjuk, összekeverjük sóval, borssal, 2 evőkanál olajjal és 200 fokra előmelegített sütőben 25 perc alatt elősütjük. A leveshez a vaj és olaj keverékén megpirítjuk az apróra vágott hagymát, fokhagymát, a vékonyra szeletelt répát és a zsályaleveleket, majd belerakjuk az elősütött zöldségeket. Felöntjük ízlés szerint az alaplével attól függően, hogy milyen sűrűn szeretjük, majd addig főzzük, amíg a zöldségek teljesen megpuhulnak. Leturmixoljuk, belerakjuk az ecetet és elzárjuk alatta a lángot. A ropogóshoz kicsit felverjük a tojásfehérjét a sóval és a fokhagymaporral, belekeverjük a tökmagot, tepsire terítjük és 160 fokra előmelegített sütőben 18-20 perc alatt megsütjük. Ezzel tálaljuk a levest.

A kápia paprika egészségre gyakorolt hatása

Bővelkedik olyan tápanyagokban, mint az A-, B6-, C- és K-vitamin, karotinoidek és rostok. Folsavtartalma csökkenti a szívproblémák kialakulásának kockázatát. Luteinben gazdag, ami hozzájárul a szem egészségéhez, csökkenti a makula degeneráció kialakulását, de védelmet nyújt a szürkehályog kialakulása ellen is, ami magas béta-karotin tartalmának köszönhető. Mivel gazdag antioxidánsokban és gyulladásgátló tápanyagokban, számos rákellenes tulajdonsággal rendelkezik, a benne lévő enzimek megakadályozzák a gyomor- és a nyelőcsőrák kialakulását. Likopint is tartalmaz, amellyel megelőzhető a prosztatata-, a hólyag-, a méhnyak- és a hasnyálmirigyrák kialakulása. Kiváló hatással van a szívre, koleszterincsökkentő rostokat is tartalmaz, káliumtartalma miatt vérnyomáscsökkentő hatással



bír. Erősíti az immunrendszer, jó hatással van a bőrre. Csökkenti az ízületi gyulladás kockázatát, megakadályozza a vérrögök kialakulását. Csonterősítő hatású, megvédi a sejteket az oxidatív károktól. Serkenti a haj növekedését, hatékonyan kezelhető vele a hajhullás.

ÍNYENC RAKOTT CUKKINI

Hozzávalók (4 főre)

1 nagy cukkini, 20 dkg rizs, 50 dkg darált pulykamell, 2 közepes paradicsom, 15 dkg mozzarella, 300 ml joghurt, 1 közepes vörshagyma, 3 gerezd fokhagyma, ízlés szerint só és bors, kakukkfű, bazsalikom, oregánó, 1 ek fűszerpaprika, 1 púpozott ek teljes kiőrlésű liszt

Elkészítés

A rizst egy csipet sóval puhára főzzük. A felkockázott vörshagymát kevés vízen üvegesre pároljuk, majd hozzáadjuk a darált pulykamellet, amit kifehértünk.



Ezek után sóval, borssal, kakukkfűvel, oregánóval, bazsalikommal, piros paprikával ízesítjük, végül hozzáadjuk a paradicsomot, amit előtte leturmixolunk. Fél evőkanálnyi liszttel besűrítjük. A cukkinit vékony karikákra szeleteljük, és száraz teflonserpenyőben megpirítjuk. Egy kiolajozott sütőtál aljába simítjuk a rizst, erre jön egy réteg cukkini, majd a hús, végül befedjük a maradék zöldséggel. A tetejét megkenjük a liszttel elkevert joghurttal, majd kirakjuk szeletelt mozzarellával. 180 fokra előmelegített sütőben addig sütjük, amíg a teteje megpirul.

A cukkini egészségre gyakorolt hatása

95%-a víz, amelynek köszönhetően kiváló hidratáló. Sok B6-, C- és K-vitamin, valamint folát található benne. Ásványi anyagok tekintetében jelentős mennyiségű mangánt és káliumot tartalmaz. Héja C-vitaminban és polifenolban bővelkedik, ezek támogatják a mellékvese és a pajzsmirigy egészséges működését, szabályozzák az inzulinszintet. Élelmirost- és víztartalma támogatja az emésztést, csökkenti a székrekedést és a puffadást. Antioxidáns és gyulladásgátló hatása lelassítja az öregedési folyamatot, csökkenti a prosztaták kialakulásának kockázatát. A fitonutriensek visszaszorítják a gyulladást, és segítenek kiüríteni a káros anyagokat. Csökkenti a vércukorszintet. Rengeteg élelmi rost van benne, amely növeli a telítettség érzését, ezáltal csökkenti a szénhidrátbevitelt. Javítja a vérkeringést, mivel sok rostot és káliumot, illetve kevés nátriumot tartalmaz. Az alacsony nátriumszint és a magas káliumszint segít normalizálni a vérnyomást. Lutein- és zeaxantintartalma miatt erősíti a szemet. A benne található B-vitaminok támogatják a szénhidrátok és a fehérjék energiává alakulását. Hangulatfokozó, fáradtságcsökkentő hatással bír.



PIROS SZŐLŐS-SAJTOS SALÁTA

Hozzávalók (2 főre)

A salátához

15-20 szem piros szőlő, 5 dkg madársaláta, 10 dkg fehér cheddar sajt, negyed fej lila hagyma, negyed fej brokkoli

Az öntethez

1 csokor bazsalikom, 50 ml olívaolaj, 1 ek majonéz, 1 db lime, 6 dkg reszelt parmezán, 2 ek tökmag, ízlés szerint só és bors

Elkészítés

A szőlőszemeket félbevágjuk, és egy tálba rakjuk a madársalátával, a kis kockákra vágott sajttal és a felszeletelt lila hagymával együtt. A brokkolit kicsi rózsákra szedjük, és ha nem szeretjük teljesen nyersen, akkor forró vízbe dobjuk 5-6 másodpercre, majd kihalásszuk őket a vízből, és hideg vizes tálba rakjuk. Amikor lehültek, ez is mehet a salátához. Az öntethez a bazsalikomleveleket, az olívaolajat, a majonézt, a lime reszelt héját és a felének a levét, a parmezánt és a tökmagot egy keses aprítóba rakjuk, sózzuk, borsozzuk, és alaposan lezúzzuk. Ha nem elég krémes, még olívaolajjal és kevés majonézzel hígíthatjuk. Ráöntjük a salátaalapra, összeforgatjuk, hogy mindent szépen bevonjon a krémes salátaöntet.

A piros szőlő egészségre gyakorolt hatása

Héja és magjai rezzevatrolt tartalmaznak, amelyek szabályozzák az öregedési folyamatot, segít abban, hogy a bőr egészséges maradjon, megelőzhető az Alzheimer-kór kialakulása. Antibakteriális és vírusölő hatású, ezért sokféle fertőzés ellen nyújt védelmet, felveszi a harcot a polio vírussal és a herpeszrel is. Hatékonyan

csökkenti a húgysav képződést. Mivel elpusztítja a szervezetben a savat, így csökkenti a vesékre nehezedő nyomást. Javítja a látást, megakadályozza a szürkehályog kialakulását. Flavonoid tartalmának köszönhetően hatékony az allergiára. Aspolifenol, flavonoid és a rezzevatrol tartalma csökkenti a magas koleszterin, a magas vérnyomás, a vérrögök és a szívbetegségek kialakulásának kockázatát. Növeli az agyban a vérkeringést, ezáltal felgyorsítja az agyi aktivitást. A rezzevatrol pozitív hatással van a rák szabályozására, védi a bőrt a káros UV sugarakkal szemben, ezáltal megvédi a bőrrák kialakulásától. A piros szőlő a sugárzástól is védi a szervezetet a rák kezelése alatt. Az antocianinok és proantocianidinszek meggátolják a rákos anyagok elszaporodását, a daganatos sejtek terjedését a szervezetben, különösen nagy hatással bír a mellrák megelőzésében. A legjobb természetes anyag az immunrendszer megerősítésére. Szaponinban gazdag, ami meggátolja az elhízást. Olyan értékes gyógyhatásokkal rendelkezik, amelyekkel kezelhető az asztma.

SZILVÁS-MÁKOS LEPÉNY

Hozzávalók (8 főre)

50 dkg liszt, 2,5 dkg élesztő (fél csomag), 6 dkg cukor, 1 csipet só, 5 dkg vaj, 2 dl tej, 2 egész tojás, 2 tk fahéj, 2 kg szilva, 5 dkg cukor, 10 dkg darált mák, 20 g vaj a megkenéshez

Elkészítés

Az élesztőt 0,5 dl langyos tejben egy teáskanál cukorral elkeverve kb. 10 perc alatt felfuttatjuk. A lisztet belemérjük egy keverőtálba, beleütjük a tojást, hozzáadjuk a cukrot, a sót az olvasztott vaját és a maradék langyos tejet. Beleöntjük a felfuttatott élesztőt és kb. 15 perc alatt kidagasztjuk. Letakarva 1 órán át kelni hagyjuk. A megkelt tésztát belisztezt munkalapra dobjuk és egy sodrófával kicsit kinyújtjuk, majd elgyengítjük egy kivajazott tepsiben. A mákot egy tálban összekeverjük a cukorral és a fahéjjal. A kimagozott és felgyedelt szilvát sorokba rendezve elhelyezzük a tésztán, majd megszórjuk a cukros-mákos keverékkel és kb. 40perc alatt készre sütjük. (Minél több gyümölcsöt teszünk a sütemény tetejére, annál szaftosabb lesz a végeredmény.)

A szilva egészségre gyakorolt hatása

Kalóriaszegény, nem tartalmaz telített zsírokat, ám vitaminokban, ásványokban gazdag, amik hozzájárulnak az ideális egészség fenntartásához. Kiváló hashajtó, mert a benne lévő rost, szorbit és szatén elősegítik az anyagcserét az emésztőrendszerben. Remek C-vitamin forrás, felveszi a harcot a rákkal és



a gyulladással szemben. A-vitaminban, béta-karotinban gazdag, amely jótékonyan hat a látásra, nyálkahártyákra, bőrre. Az A-vitamin véd a tüdőrák és a rák szövődései ellen. Jelentős mennyiségben tartalmaz olyan polyphenolic antioxidánsokat is, mint a lutein, és a zeaxanthinul cryptoxanthinul. Ezek az összetevők segítenek a szabadgyökök elleni harcban, lassítják az öregedési folyamatot. A zeaxanthin, a retina sárga foltjában levő karotinoid elnyelő szelektív anyag, melynek feltehetőleg fényszűrő szerepe van. Káliumban, vasban, fluoridban bővelkedik. A vas vörösvérsejtképző hatású. A kálium szabályozza a vérnyomást, szívverést. Gazdag olyan B-vitamin komplexekben, mint a niacin, a B6-vitamin és a pantoténsav, ezek együtt elősegítik a szervezetben a proteinek és a zsírok anyagcseréjét. A véralváadáshoz fontos K-vitaminban is bővelkedik, ami szükséges a csontok fejlődéséhez és segítség az Alzheimer-kórban szenvedők gyógyításában.

ALMÁS-SPENÓTOS JUICE

Hozzávalók (2 főre)

2 db alma (kb. 40 dkg), 8 dkg spenót, 2 szál zellerszár (kb. 20 dkg), 1 szál kígyóborka (kb. 35 dkg), 3 dl víz, 1 tk méz

Elkészítés

Az almákat megpucoljuk, félbevágjuk, kicsumázzuk, kisebb darabokra vágjuk, majd beledobjuk a turmixgépbe. Mehet bele a spenót is, a kisebb darabokra vágott zellerszár és a kígyóborka, a víz, majd a méz is, és az egészét alaposan leturmixoljuk. Apró lyukú szűrőn átpasszírozzuk, és behűtve fogyasztjuk.

A kígyóborka egészségre gyakorolt hatása

95%-a víz, miközben a szervezetet hidratált állapotban tartja, segíti a test méregtelenítő folyamatait. Kiváló B- és C-vitamin forrás. Lariciresinol, pinorecinol és secoisolariciresinol tartalma rákölő, csökkeneti számos ráktípus, például a mell-, petefészek-, méh- és prosztaták előfordulását. A magas víztartalmú élelmi rost különösen hatékony abban, hogy megszabadítsa a testet a toxinoktól az emésztőrendszerben, ezzel segítve az emésztést. Napi fogyasztása krónikus székrekedésre is gyógyír lehet. Felturbózza az immunrendszert, a benne lévő vitaminok és ásványi anyagok segítségével a szervezetből tökéletesen kipucolja a mérgeanyagokat. Rendszeres fogyasztásával a vesekövet is oldja. A kígyóborka szteroljai csökkentik a koleszterinszintet. Rengeteg káliumot, magnéziumot tartalmaz, ezek az ásványi anyagok hatékonyan szabályozzák a vérnyomást. Gyógyír az ínybetegségeire, csökkenti a szájban lévő baktériumok mennyiségét, amik gyakran okoznak rossz leheletet, így az uborka rágcsálásával a napközbeni fogmosás is helyettesíthető. Reggeli másnaposság vagy fejfájás ellen is hatékony, számos alapvető tápanyagot tartalmaz ahhoz, hogy feltöltse a szervezetet.

Jó étvágyat!

Molnár Éva

Fotó: streetkitchen.hu, istockphoto.com



Ízek hatása a szervezetünkre, testi és lelki állapotunkra

Az ájurvéda az ételeket különleges módon szemléli, mert akárcsak a dhósákat az ételeket is tulajdonságokkal írja le.

A különböző jellemzők hatással vannak a testi felépítésünkre, fizikai állapotunkra, általános elme állapotunkra és a tudatosságunkra. A rasa az ájurvédában az egyik legjelentősebb terápiás eszköz.

A rasa szó a szanszkrit nyelvben több jelentéssel is bír - íz, egyfajta tapasztalat, lelkesedés, gyümölcslé, plazma (rasa dhatu), lényeg.

Az ájurvéda 6 alapvető ízt különböztet meg, ezek mindegyike létfontosságú a testi és mentális egészségünk, belső harmóniánk szempontjából. Az ízek egymással keveredve sokféle kombinációban léteznek és a végtelen változatosság által tudják élvezetessé tenni az életünket, étkezéseinket, tapasztalatainkat.

Az ájurvéda tudományának alapját az elemek tana képezi. Az 5 fő elem: éter, levegő, tűz, víz, föld. Egy adott étel mind az 5 elemet tartalmazza, de általában 2 elem jelentősebb mértékben fordul elő benne - ezek határozzák meg leginkább a tulajdonságait.

Édes (Madhura): Föld és Víz
Savanyú (Amla): Föld és Tűz
Sós (Lavana): Víz és Tűz
Csípős (Kata): Tűz és Levegő
Keserű (Tikta): Levegő és Éter
Fanyar (Kashaja): Levegő és Föld

ÍZEKHEZ KAPCSOLÓDÓ FOGALMAK

Rasa: íz, amit az étel elfogyasztásakor először tapasztalsz

Virya: hőmérsékletre gyakorolt hatás, hevítő vagy hűsítő. Az íz után kezdődik érzékelni a szájban vagy akár az egész testben. Például chili fogyasztása után meleged lesz.

Vipaka: emésztés utáni hatás a testre és a tudatra. Befolyásolja az izzadságot, ürüléket, vizeletet és táplálja a sejteket. Például, ha chilis ételt eszel, azonnal érzed a csípős ízt, utána megjelenik a hőérzet, majd másnap tapasztalhatod rossz testszagot, égető érzést a vizeletben.

Prabhava: ez egyfajta kiszámíthatatlan hatása egy adott



ételnek. Például a ghee hűt, de mégis meggyújtja az emésztés tüzeit, a méz édes, de fűtő hatással rendelkezik.

A kiegyensúlyozott étrend, mind a 6 ízt tartalmazza és az egyéni alkat (prakriti), aktuális állapot, egyensúlyhiány (vikriti) és az adott egyén környezeti tényezői (pl. évszakok) határozzák meg, hogy milyen ízeket hogyan alkalmazzunk.

ÉDES**Föld+ Víz****Jellemzők:** olajos, hűsítő, nehéz**Virya:** hűsítő**Vipaka:** édes

Egyensúlyba hozza a Vata-t, Pitta-t és súlyosbítja a Kapha-t.

Ételek: Rizs, tej, búza, kukorica, dinnye, datolya, füge, cékla és répa megfőzve, cukkini, mung dhal, vöröslencse, mandula, dió, tökmag, kókusz, ghee, minden édesítőszert (kivéve méz, vanília, édesgyökér).

Növeli az életenergiát, erőt, felépítő, tápláló és hosszú életet ad. Élénkíti az érzékeket. Szép bőrt, haját és hangot biztosít. Megszünteti a testben az égő érzeteket és a szomjúságot. Stabilitást ad és gyógyítja a sovány-ságot. A legszattvikusabb íz, növeli a test ragyogását, erősíti az immunrendszert. Elősegíti az szeretet, megosztás, együttérzés, öröm, boldogság érzését.

Túlzott használat esetén növeli a kaphát, a zsírt, a hideget, a tompaságot, a nehézségérzetet a testben és elmében, a lustaságot. Elhízást, cukorbetegséget, abnormális izomnövekedést, ödémát, tumort okozhat. Hajlamossá tesz megfázásra, köhögésre. Növeli a ragaszkodást, birtoklást, kapzsiságot.

Amikor a gyógynövények egész évben kisüsti pálinkában áznak...

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

Próbálja ki Ön is!

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

SAVANYÚ**Föld+ Tűz****Jellemzők:** olajos, könnyű, folyékony, forró**Virya:** fűt**Vipaka:** savanyú

Egyensúlyba hozza a Vata-t és súlyosbítja a Pitta-t, Kapha-t.

Ételek: Citrom, grapefruit, lime, zöld szőlő, éretlen gyümölcsök, paradicsom, tészta, kenyér, sajt, tejföl, joghurt, ecet, erjesztett ételek, alkohol, fokhagyma.

A savanykás íz étvágyat gerjeszt, segíti az emésztést, javítja az anyagcserét. Energetizálja, frissíti a testet és táplálja a szívet. Nedvesíti a száját, folyadékot tart a szövetekben, megszünteti a szárazságot. Segíti az epeáramlást és a máj stagnálását is megszünteti. Felébreszti az elmét. Elősegíti a megértést, megbecsülést.

Túlzott használat esetén érzékenységet hoz létre a fogakban, szemekben. Szárítja a nyálkahártyákat, torlódásokat, ödémát, viszketést, túlzott szomjat és emésztési gondokat (savasodás, gyomorégés, fekély) is okozhat. Toxikus a vér számára és bőrváltozásokat okoz (mintpattanások, pikkelysömör, ekcéma). A forró tulajdonsága miatt savasodik a pH a testben és égő érzést okozhat a mellkasban, torokban, szívben, epében és a húgyutakban. Növeli a kritikát, féltékenységet, izgatottságot, gyűlöletet, önzést, hiperaktivitást.

SÓS**Tűz + Víz****Jellemzők:** olajos, nehéz, meleg**Virya:** fűt**Vipaka:** édes

Egyensúlyba hozza a Vata-t súlyosbítja a Kapha-t, Pitta-t.



Ételek: Kósa, tengeri só, szójaszós, tamari, zeller, tengeri moszat.

Energetizáló, tápláló, erősítő. Hashajtó hatású és oldja a görcsöket a bélrendszerben. Fokozza a nyálkaképződést, javítja az emésztést és a felszívódást. Elősegíti a növekedést, támogatja az izomerőt, nedvesíti a testet, fenntartja a testben az elektrolit egyensúlyt. Földelő, segít megnyugtatni az idegrendszert. Serkentő hatású, megakadályozza a testi és szellemi merevséget, szomorúságot, tompaságot, kreativitás hiányát. Elősegíti a bátorságot, lelkesedést, érdeklődést, magabiztosságot.

Túlzott használat esetén a vért besűríti ezzel magas vérnyomást okozhat. Növelheti az ödémát és vízviszogatartást. Savasítja a testet bőrproblémákat, kiütéseket, fekélyeket és kellemetlen hőérzetet hozhat létre. A túlzott sóbevitel ájulást, kopaszodást és ráncosodást is okozhat. Növeli a ragaszkodást, függőségeket, birtoklást, kapzsiságot, ingerlékenységet.

CSÍPÓS**Tűz + Levegő****Jellemzők:** forró, száraz, könnyű, éles**Virya:** fűt**Vipaka:** csípős

Egyensúlyba hozza a Kapha-t és súlyosbítja a Vata-t, Pitta-t.

Ételek: Chili, feketebors, fokhagyma, hagyma, retek, hajdina, mustármag, gyömbér, asafoetida (indiai fűszer).

Felmelegíti a testet, tisztítja a száját, érzéket, láng-ra lobbantja az emésztést tüzét (agnit), javítja a felszívódást. A testüregeket (arc- orrüreg) is tisztítja. A csípős íz nagyon fontos a kapha felesleg eltávolításában, mert felmelegíti és szárítja a nyálkát, zsírt és felszámolja a torlódásokat. Energetikailag serkent, élénkít, növeli a keringést, értágító hatása van, ösztönzi az izzadást, tisztítja az egész testet. Elpusztítja a baktériumokat és parazitákat. Elősegíti a lelkesedést, kíváncsiságot, tisztaságot, vitalitást, koncentrációt.

Túlzott használat esetén izgatottságot, túlzott aktivitást, idegrendszeri egyensúlyhiányt hozhat létre. Az általa keltett túlzott hő a testben égő érzéseket, bőrpírt, szomjúságot, fáradtságot, emésztési nehé-

ségeket, csuklást, bélgyulladást okozhat. Ha a pitta-t emeli, okozhat gyomorégést, hányást és hasmenést. Ha a vata-t emeli, okozhat remegést, álmatlanságot és fájdalmakat az izmokban. A csípős íz túlzásbavitele elpusztítja a spermát és a petesejtet, szexuális gyengeséget okoz mindkét nem számára. Növeli az agressziót, ingerlékenységet, haragot, dühöt, irigységet, versengést.

KESERŰ**Levegő + Éter****Jellemzők:** hideg, könnyű, száraz**Virya:** hűsít**Vipaka:** csípős

Egyensúlyba hozza a Pitta-t, Kapha-t és súlyosbítja a Vata-t.

Ételek: Leveles zöldségek pl. káposztafélék, padlizsán, szezám, écsokoládé, kávé, görögsezána, kurkuma, karéla (balzsamkörte vagy keserűborka).

Mélyen tisztítja a testet, megszabadítja az ama-tól és a zsírtól, elpusztítja a baktériumokat. Enyhíti a szomjat és ösztönzi az egészséges étvágyat. Segít tisztítani a testben a vért, májat, beleket. Megszünteti az égő érzést, viszketést, bőrproblémákat és csökkenti a lázat. Elvezeti a testből a felesleges nedvességet. Stimulálja az idegrendszert, a bőr és az izmok tónusát. Elősegíti az epe és a máj működését. Száraz, könnyű tulajdonságával segíti az emésztést, csökkenti a zsírt. Elősegíti az egészséges elszakadást a világi dolgoktól, az önmegfigyelést, világosságot.

Túlzott használat esetén szárazságot okoz a szájbán, szövetekben és az egész testben. Kiszárítja az ojas-t, a szövetek leépülését, soványságot, gyengeséget okozhat. Kiváltó oka lehet a szédülésnek. Növeli a cinizmust, elutasítást, unalmat, elszigeteltséget, magányt.

Fanyar (összehúzó)**Levegő + Föld****Jellemzők:** hideg, nehéz, száraz**Virya:** hűsít**Vipaka:** csípős

Egyensúlyba hozza a Pitta-t, Kapha-t és súlyosbítja a Vata-t.

Ételek: Éretlen banán, gránátalma, okra, borsó, zöldbab, karfiol, legtöbb nyers zöldség, babfélék, oregánó, petrezselyem, rozsmaring, kurkuma, safrány.

Hűsíti és szárítja a testet és az elmét. Összehúzó hatású, megállítja a vérzékenységet. Szárazságot okoz a szájbán, csökkenti az izzadást. Elősegíti az egységesség érzését és a stabilitást.

Túlzott használat esetén növeli a vata-t. Szárazságot okozhat a szájbán és csuklást is. Nehezíti az emésztést,



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

étvágytalanságot, székrekedést, erős szomjúságot, fogyást és emésztési problémákat okozhat. Létrehozhat elakadásokat a hangban, keringésben. Izom és ízületi problémák gyökere is lehet a túl sok fanyar íz (pl. ar-cidegzsába). Stagnálást okozhat a vérben, nyirokban és lassítja a keringést. Gyengíti a spermát. Növeli a féltelmet, szorongást, idegességet, szomorúságot, merevséget, nehezítést.

Az íz egyfajta tapasztalat, érdemes ezt gazdagítani, élvezni az ízek sokszínűségét, figyelni a hatásukat. Ha megismered az ízekkel kapcsolatos ájurvédikus tudást, befolyásolható a fizikális és mentális állapotod.

Ahhoz, hogy boldog és elégedett legyél, próbáld meg hozzáadni mind a 6 ízt minden egyes étkezésedhez és vedd figyelembe az egyéni alkotodat is. Ez segít abban, hogy az étkezésed ne csak változatos, de egészséges is legyen.

Ha szeretnél az egészséges és tudatos táplálkozásról többet tudni, jelentkezz főzőtanfolyamunkra a www.eljharmoniaban.hu/tudatos-taplalkozas oldalon.

Ízekben, élményekben gazdag életet kívánok!

Vitai Katalin



A forrás, melyből mindenki meríthet és olthatja szomját

Inspiráló idézetek Disney mesékből

Sokszor hisszük azt, hogy a mesék csak a gyerekeknek valók, pedig olyan üzeneteket rejtnek, amelyek a felnőttek számára is nagyon elgondolkodtatóak. Felnőttként sem ciki meséket nézni. Jöjjenek most a mi kedvenc életbölcseseink!

„Nem számít, mennyire erősen gyászol a szíved, ha képes vagy továbbra is hinni, akkor előbb-utóbb valóra válnak az álmaid.” (Hamupipőke)

„A szeretet azt jelenti, hogy valaki másnak a szükségletei sokkal fontosabbak, mint a sajátod.” (Jégvarázs)

„Ó, igen, a múlt fájdalmas. De ahogy én látom, vagy elfutsz előle vagy tanulsz belőle.” (Az oroszlánc király)

„A ma különleges pillanatai lesznek a holnap emlékei.” (Aladdin)

„A hínár mindig zöldebb, ha más vízében ring.” (A kis hableány)

„Nézz mélyen magadba. Sokkal több vagy annál, mint amivé váltál.” (Az oroszlánc király)

„Minden csodához kell egy kis idő.” (Hamupipőke)

„Néha a helyes ösvény a legnehezebb.” (Pocahontas)

„Minden, ami számít, hit és bizalom.” (Pán Péter)

„Meg ne tévesszen a rút külső, mert a szépség a belsőben lakozik.” (A szépség és a szörnyeteg)

„A tudás nem ér fel a bölcsességgel.” (Pocahontas)

„A virág, amely a leghányatottabb körülmények között nyílik, a legkivételesebb és legszebb mind közül.” (Mulan)

„Mindig hallgass a lelkiismeretedre.” (Pinokkió)



ÉLETIGENLŐK rákellenes életmódmagazin | Impresszum

Főszerkesztő: Vajda Márta

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

Vendégszerzők: Dr. Jakubovits Edit, Kocsis Kata, Mison Judit, Tóth Zoltán, Vargyas Krisztián, Vitai Katalin

Nyomda: Impressio Correctura Nyomda – Felelős vezető: Nagy Tamás – Tördelés: Kosza 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:



KEDVEZMÉNYES
ELŐFIZETÉSI DÍJ
3 HÓNAPRA
MOST CSAK

3800 Ft*

SZABAD FÖLD

előfizetéssel most
jobban jár!



MEGRENDÉLÉS:

☎ 06-46/99-88-00

✉ ugyfelszolgalat@mediaworks.hu

FIZESSEN ELŐ
A SZABAD FÖLDRE
3 HÓNAPRA

20%
KEDVEZMÉNNYEL!

*Az akció azon új előfizetőkre vonatkozik, akik 2023. szeptember 1. és 2023. november 30. között fizetnek elő a Szabad Föld hetilapra. Az akcióban előfizetők 3 hónapra 4 750 Ft helyett 20% kedvezménnyel, 3 800 Ft-ért fizethetnek elő a lapra. A tájékoztatás nem teljes körű. További információ a 06-46/99-88-00-as telefonszámon vagy az ugyfelszolgalat@mediaworks.hu e-mail-címen kérhető.

Ászf: www.mediaworks.hu/elofizetoi-aszf/

Adatvédelem: www.mediaworks.hu/adatvedelem/

SZABAD FÖLD

MÁLYVABETEGŰT



DIGITÁLIS BETEGŰTKÍSÉRŐ

WWW.MALYVABETEGUT.HU

Virtuális kísérő nőgyógyászati
daganattal érintettek számára
a betegűt minden állomásán



Méhnyakrák



Petefészekrák



Méhtestrák



Szeméremtestrák



Hüvelyrák

A tünetek megjelenésétől a kivizsgáláson és a kezelési lehetőségeken keresztül egészen a rehabilitációig, gyógyulásig

- kísér, támogat, informál
- válaszokat ad a kérdéseidre
- segít felkészülni arra, ami előtted áll
- bemutatja, mire számíthatsz egy-egy állomásán

