

ÉLETIGENLŐK

RÁKELLENES ÉLETMÓDMAGAZIN

40 ÉVE
A RÁK ELLEN...

MEDICINA-HOLISZTIKA



A DÓSÁK TÁNCA ÁJURVÉDA ÉS A BETEGSÉGEK

Soponyai János írása

PSZICHO



ÁLMAINK TÜKRÉBEN ÖNMAGUNK FELÉ

Dárdai Viktória írása

GASZTRO



ENNI JÓ, ENNI MINDENKI SZERET

Felek Mihály írása



ÉLETIGENLŐK RÁKELLENES
ÉLETMÓDMAGAZIN

2025. ŐSZ
DÍJMENTES
ELETIGENLOK.HU

TÜKÖR A MANCSBAN

Interjú Dr. Sütő Andrással

STRESSZMENTESEN A LOMBOK ALATT

Interjú Györffy Évával

ASSZEM, ÉLEK

Interjú Mészáros Mihállyal

A GENETIKA NEM SORS

Interjú Dr. Peták Istvánnal és
Déri Júliával

TÁNCBA HÍVTAM AZ ÉLETET

Interjú Krisztián Ferencnével

ÁTTÖRÉST HOZÓ INNOVÁCIÓK

A RÁK KEZELÉSÉBEN

Interjú Dr. Kiss Istvánnal és
Dr. Zsolnai Gáborral

RÁKPOLITIKA EURÓPÁBAN

Interjú Dr. Dégi László Csabával

KÖSZÖNÖM, HOGY ÉLEK, HOGY JÓL VAGYOK!

Interjú Illényi Katica hegedűművésszel

„Az ember ne azért adakozzon, segítsen az időseknek átmenni az úton, vagy mentse meg kisállatokat, mert azt reméli, hogy mindez később majd megtérül. A rákot nem tudom meggyógyítani, sem az éhezésnek véget vetni, de az apró jótettek rengeteget számítanak.”
(Adam Silvera)

40 év az egészségért

Örültem ennek az indító gondolatsornak, mert találó és passzol a mostani mondanivaló megírásához. Mindig keresni szoktam olyan üzenetet, ami ihletet ad, és rárimlik mindarra, amit el szeretnék mondani röviden, könnyed, életigenő stílusban.

Negyven év nagy idő. A jubileum pillanata nem csupán visszatekintés, hanem előre mutató erő is. Most is ugyanazzal a hittel valljuk, mint a negyven évvel ezelőtti alapítók, hogy a legfontosabb a megelőzésről való tudás terjesztése. A lakosság mozgósítása szűrésekre, önvizsgálatokra tanítása, az együttműködések kialakítása szakmabeliekkel, valamint a közösségépítés a social média felületeken életet menthet.

40 éve hozták létre orvosok, művészek, informatikai és jogi szakemberek az Országos Onkológiai Intézetben az első hazai rákellenes civil szervezetet, ami társadalmi alapítványként akkor is, most is egyéni adományokból, pályázatokból, egyedi támogatásokból, ahogy a mottóban is olvasható apró jótettekből végez közhasznú tevékenységet.

Nomen est omen... az első és leghosszabb nevű szervezet nevében minden lényeges célkiűzés benne van, amit egy névelővel is nyomatékosítottak anno: „A Rák Ellen-Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány”.

Ebből a 40 évből 25-ben jómagam is jelen voltam, vagyok, hol távolabb, hol közelebb, és többféle minőségben. 2016-ban volt egy fordulópont, akkoriban kurátora voltam az alapítványnak, és arra a kuratóriumi felvetésre, hogy szűnjön meg a szervezet, azt mondtam: „Ebben az országban nem tudja még mindenki, hogy hogyan előzhető meg a daganatos betegség. Ezért egyértelműen a szakmai, jogi, gazdasági, társadalmi szintű újra pozícionálás lehet a cél.”

Feladat van bőven, bár a modernkori internetes információáramlás okán rengetegen tudják a teendőket, de nem feltétlenül csinálják mindazt, ami az egészséges életmód követelménye... Az egészségmegőrzés melós! Tudatos döntés, nem kampány vagy kúra, hanem élethosszig tartó folyamat, amihez szükség van a hiteles tudásátadásra, a bátorításra, amik reményt és erőt adnak. Első alkalom volt, hogy jelenkorunk kvantumgyorsaságú gépiasszisztensével a ChatGPT-vel is

értekeztem... Bevallom tartottam attól, hogy hozzá-
szóljak, de most a jubileumi év kapcsán bátorságot
merítettem, és megkérdeztem őt. Szerintem már várta
ezt a pillanatot, mert az irodai gépemen tavasszal fel-
töltésre került a program, de mindig elnapoltam, hogy
bármit kérdezzek tőle. Most nagyon kíváncsi voltam
arra, mit szól ahhoz, hogy „a 40. jubileumi év végére szer-
kesztünk egy könyvet és annak a Mindennapi életigen-
lés címet adjuk.”

Szempillantás tört része alatt érkezett a
válasza: „A Mindennapi életigenlés cím tökéle-
tes: személyes, reményteli, méltó és jól összefog-
lalja mindazt, amit a magazin és a 40 év képvi-
sel. Igazi értékmegőrző kiadvány lesz. Egyszerre
archívum és ünnepi ajándék az olvasóknak.” Ezek
után mi mást is tehetünk? Szerkesztünk egy jó
könyvet, hogy méltó ajándékot adjunk át a hazai élet-
igenlő olvasótábornak, szakmai partnereinknek, vala-
mint az egészségtudatos lakosságnak.

**Az élet a legnagyobb ajándék. Mindennap mond-
junk az életre IGENT!** Ennek népszerűsítésére született
a 2017-ben induló új projektek között az Életigenlők
rákellenes magazin. Köszönjük az óriási érdeklődést, a
sok jó interjút, a beletett munkát külső-belső szerkesz-
tőtársaknak, akikkel közösen hozzuk létre az egyre tar-
talmasabb lapszámokat. Saját forrásból adjuk ki, minden
nyomatottan megjelenő magazin, és az online felülete-
ink díjmentesek. Ez óriási büszkeség számunkra.

Év végén az Életigenlők rákellenes életmódmagazin
is jubileumot ünnepel, a téli-ünnepi szám a huszonötö-
dik (25!) lesz a sorban. De előtte szeretettel ajánlom a
24. lapszám minden írását!

Vajda Márta
főszerkesztő

A Rák Ellen... Alapítvány igazgatója



Egészségbiztosítás külföldi gyógykezelésre

- ✓ Rosszindulatú daganatos betegségek
- ✓ Szívűtékek
- ✓ Idegsebészeti műtétek
- ✓ Élődonoros szervátültetés

Korszerű gyógykezelés lehetősége külföldön, 2 millió €-ig!

Új biztosításunk meghatározott betegségek esetén nyújthat
szolgáltatást, azonban Biztosítónk egyes esetekben 180 napos
várakozási időt alkalmaz. A tájékoztatás nem teljes körű.

Részletek: nn.hu/kulfoldi-gyogykezeles



Életre való biztosítások

Köszönöm, hogy élek, hogy jól vagyok

Címlapinterjú Illényi Katica
hegedűművésszel



Minden hangban benne van a hála, az élet szeretete, az öröm. – vallja Illényi Katica, akinek neve fogalom a magyar könnyű- és komolyzene világában. Liszt Ferenc-díjjal kitüntetett virtuóz hegedűművész, érdemes és kiváló művész, énekesnő, a klasszikus zene, a jazz és a crossover stílus határain bátran átkelő alkotó. Emellett az egyetlen magyar művész, aki mesterfokon szólaltatja meg a titokzatos theremint is.

Katica a színpadon él igazán. Ott, ahol minden hang egy érzés, minden rezdülés egy vallomás. Hivatása a zene, teltházas koncertjein a közönség szeretete inspirálja és ő a muzsikán keresztül gyógyít, lényével feltölti a hallgató-ságát. Kevesen tudják, hogy volt idő, amikor a dallamok kicsit csendesebben szóltak: rákbetegségen esett át. Óriási belső erővel, hittel és kitartással járta végig ezt az utat. Ma már gyógyultan áll újra a színpadok fényében. Mi Katica életreceptje? Otthonról, zenéről, énekről, táncról, színpadról, lelkiéről, betegségről, gyógyulásról, tervekről beszélgettünk és arról is szó esett, hogyan lehet az élet legnehezebb pillanataiban is dallamot formálni.

Hogyan indult a kapcsolatok a hegedűvel?

Három és fél éves voltam, amikor a kezembe adta édesapám a hangszer. Arra emlékszem tisztán, hogy teljesen természetes volt a családban a muzsika, apu hegedült minden nap, édesanyám zongorázott és a bátyám is hegedült már. Apu úgy tanított, hogy észre sem vetjük, hogy ez később napi rutin lesz. Az elmeséléséből tudom, hogy az első hegedűórák úgy alakultak, hogy azt mondta: „ez egy olyan érdekes hangszer, hogy benne vannak a dalok, meg a muzsikák, gyere, segítek neked kikeresni, hogy hol vannak a hangok.” Így kezdtük, ezek voltak az első gyerekdalok.

Milyen útravalót kaptál otthonról zeneileg és emberileg?

Szigorú, ámde szeretetteljes, tudatos nevelést kaptunk. A testvéreimmel együtt már anyatejjel szívtuk magunkba a muzsikát. Minden szobából zene szólt, minden szobában gyakorolt valaki – a három testvérem, én, sőt még apu is – és apám sorba járta a szobákat, mindannyiunknál eltöltött egy-két órát. Ez így ment minden nap. Nem nagyon volt szünnap, talán karácsonykor és nyáron egy-két hetet engedett kihagyni apu. Nagyon komoly értékrendeket kaptam, ami meghatározza az egész életemet. Sokszor mondom, amikor valami nehézség előtt állok, hogy ha hegedülni megtanultam, akkor azt is megtanulom. Egy hangszer tanulásához tulajdonképpen egy élet is kevés és korai gyerekkorban, ha ránevelik az embert egy mindennapos, tudatos munkára, úgy gondolom, hogy ez a legnagyobb érték és ajándék, amit szakmailag kaphatunk otthonról. Arról nem is beszélve, hogy hatalmas előny az, ha az egyik szülő, ahogy nálunk az édesapám minden nap ott állt mellettünk, kontrollálta és irányította zenei életünket. Behozhatatlan előny, ha ezt összehasonlítom egy olyan gyerekkel, aki csak zeneiskolába jár és hetente kétszer fél órát kap. Úgyhogy nagyon szerencsés helyre születtem.

A testvéreiddel közös muzsikálás mindig különleges élmény. Miben más a családdal zenélni, mint kollégákkal?

A legjobb a testvérral muzsikálni, két szempontból. Először is lelkileg, mert összeköt minket minden, a gyerekkorunk, múltunk, családjunk, ami nagyon szoros szeretetközösség, ezt semmilyen kollégával nem tudja az ember átélni, csak a testvéreivel. Másodszor, ami nagyon-nagyon örömtelivé teszi a közös muzsikálást az, hogy ugyanazon értékrendek szerint nőttünk fel, ugyanúgy tanítottak minket, ugyanúgy az édesapánk volt a tanárunk, és ez közös zenei gondolkodást eredményezett. Természetesen nekünk is kell próbálni, de annyira egyértelmű minden, hogy minden magyarázat nélkül nagyon egyszerűen megy a zenélés. Mérföldkő volt a karrierem során 2010-ben a Művészetek Palotájában szervezett koncertünk, ahol a testvéreim voltak a vendégeim „4 Illényi” címmel adtunk két csodálatos koncertet. Életem egyik meghatározó és legszebb élménye volt a testvérekkel muzsikálni.

Mire emlékszel legszívesebben azokból az idők-ből, amikor bontogattad a szárnyaid?

Nagyon izgalmas időszak volt számomra. Miután befejeztem a Zeneakadémiát és megkaptam a hegedűművész diplomámat, rájöttem, hogy sok minden más



dolog is érdekel, amire addig nem volt időm. A komolyzene teljes embert igényel és én kigyermek korom óta azon az úton mentem. Azután, amikor tudatossá vált bennem, hogy énekelni, táncolni is szeretnék zenés darabokban, akkor a színpatszást is kipróbáltam. Gyakorlatilag huszonevésen nulláról kezdtem el táncolni, amikor megcsináltattam az első szteppcipőmet, amikor először mentem énekórára, hangképzésre és kitaláltam, hogy szeretnék énekelni is. Titokban indult ez az egész, mert nem akartam azt hallani, hogy „miért akarsz te mást csinálni, amikor neked már van egy szakmád, miért akarsz énekelni, te hegedűs vagy!” Ezek nekem nagyon kedves hobbik voltak. Arra voltam kíváncsi, hogyan kell énekelni, hogyan kell a testemet koordinálni. A színpadra vágytam, közlési vágyam volt, örömet és vidámságot akartam megosztani. Soha nem felejttem el, hogy az első fellépőruhánkat én terveztem, flittereztem. Utána, amikor a hegedülés mellett már pár éve énekeltem, táncoltam, jó pár évet eltöltöttem különböző tanároknál, iskolákban privát órákon, akkor rájöttem, igazából az a vágyam, hogy legyen egy saját önálló estem, egy koncertem. Vágytam egy olyan produkcióra, amit az elejétől a végéig én állíthatok össze, kiválogathatom a repertoárt, a számokat, a muzsikásokat, a stílusokat. Az első önálló estem a Thália Színházban volt 2002-ben. Nagyon szép emlék.

A klasszikus zene mellett sok műfajban kipróbáltad magad. Mi inspirál arra, hogy új stílusok felé nyiss?

Az inspirációt a régi filmek, a jó musicalek, és az igazi, sokoldalú nagyművészek adták. Minden érdekelt, ami a színpaddal kapcsolatos. Fiatal koromban, tizenhét-húsz éves lehettem, amikor egy jóbarátom megmutatott nekem egy-két amerikai filmet, amelyben Fred Astaire, Gene Kelly, Ginger Rogers énekeltek, szteppeltek, játszottak. Óriási hatással voltak rám, inentől kezdve ilyen embereket kerestem. Liza Minnellit például rengeteget néztem, és nagyon tetszett a sok-

oldalúságuk. Azt gondolom, hogy igazából ez adta az utolsó löketet. Amúgy is megvolt bennem a nyitottság és kíváncsiság, hogy ezeket a műfajokat, művészeti ágakat elsajátítsam, hogy gyakorlatilag minden pénzemet, amit akkor hegedüléssel kerestem elköltöttem az ének- és táncóráimra, színésmesterség óráimra. Rettenetesen érdekelt minden, ami kell a színpadhoz, és úgy gondoltam, hogy egy muzsikusként illik tudni énekelni is. A hangszer megtanított arra, hogy mennyi mindent kell elsajátítani ahhoz, hogy az ember teljesen üzembiztos legyen a hangszerjátékban. Ugyanezen a vonalon indultam el és tanulmányoztam az éneklést és a tánctechnikákat.

A theremin egy misztikus hangszer. Mi vonzott hozzá, és mit kaptál tőle, mit adsz át általa a közönségnek?

Azt hiszem, arról egy könyvet lehetne írni, hogy hogyan kezdődött és hogyan folytatódott, hogyan jutottam el idáig. A theremin-kalandom indulása olyan izgalom volt, mint a kisgyermeknekél, amikor új játékot kapnak. Sosem felejttem el, amikor életemben először megláttam a theremint egy YouTube linken, és első pillanatban beleszerettem, mert láttam, hogy ezzel a hangszerrel tökéletesen lehet az énekhangot, az emberi hangot és a vonóshangszerek hangját utánozni. Mivel mindkettővel foglalkozom, úgy gondoltam, hogy ez biztosan az én hangszerem, muszáj kipróbálnom. Gyermeki izgatottsággal vettem bele magamat a theremin-örületbe. A theremin sosem reked be, és soha nem fogy el a levegője, és amit még nagyon szeretek benne, hogy amit én már nem tudnék énekelni, azt a theremin még el tudja játszani. Gyakorlatilag a kezeimmel éneklek. Rengeteget jártunk az Operaházba gyerekkorunkban, apám sokat vitt minket koncertekre, operába, a fülemben van a műfaj és nagyon szeretem utánozni az énekeseket, ezért

ez egy hihetetlen nagy játék egy magamfajta muzsikusként számára. A közönség pedig imádja, már nincs olyan fellépés, hogy ne kérnék a szervezők, hogy „azt a misztikus hangszeret mindenképpen hozzam magammal.” A másik, ami kifejezetten inspiráló volt, hogy ebben az országban nem ismerte senki ezt a hangszeret és nagy öröm számomra, hogy általam ismerhették meg, hogy mi az a theremin. Számomra az élet különös ajándéka, hogy megkaphattam a lehetőséget, hogy ezt a gyakorlatilag teljesen ismeretlen hangszeret most már sokan ismerik Magyarországon.

Mit gondolsz, hogyan lehet a komolyzenét közelebb vinni a fiatalabb közönséghez?

Mindig azt mondom, hogy a komolyzenét az emberek nem nem szeretik, hanem nem ismerik. Minden ott dől el, hogy a gyerekeket, a felnövekvő fiatal generációt hogyan neveljük, milyen zenét mutatunk nekik, mit hallgatnak otthon a szülők vagy mit tanítanak az iskolában. A zenei nevelésben a pedagógusoknak nagyon nagy szerepük van abban, hogy hogyan mutatják be a gyerekeknek – ha egyáltalán bemutatják – a komolyzenét. Nagyon fontosnak tartanám, hogy jó zenét halljanak a fiatalok, mert a gyerekek azt szeretik, amit hallanak, amilyen környezetben vannak. Sokszor bosszantó tud lenni, ha az ember bemegy egy elegáns étterembe vagy egy szép üzletbe és igazi buta zene szól. Olyankor mindig elszomorodom, hogy szerintem sokkal több ember betérne és több ember étkezne abban az étteremben, vagy sokkal több mindent el lehetne adni, hogyha olyan zene szólna, ami a lélekre hat és a testnek is jólesik. Nem hiszek a gépzenében, és én muzsikusként nagyon sokat szenvedek a rossz zenétől. Meggyőződésem, minden ott dől el, hogy a gyerekekkel milyen muzsikát hallgatunk. Nekem szerencsém van, mert olyan családi környezetben nőttem fel, ahol mindig színvonalas és szép zenét hallgattam, ami egy életre szóló ajándék.

Van olyan érzés vagy gondolat, amit csak a zene által tudsz elmondani?

Kodály Zoltánt idézem, az ő híres mondása volt: „Ahol a szavak véget érnek, ott kezdődik a zene”. Ezzel a gondolattal tökéletesen egyetértek, hiszen az életben a legszébb, legmélyebb dolgokat nem tudjuk jól megfogalmazni, mert nincsenek rá elég jó szavak. És valóban, itt kezdődik a zene. Sőt, még azt is mondanám, hogyha az embernek valami bánata, szomorúsága van vagy nehéz időszakot él át – és ez minden művészeti ágra vonatkozik –, az ilyen szituációkból születtek általában a legnagyobb alkotások. A zene az önkifejezés és a lélek tükre, igazából a lelki dolgokhoz nincsenek elég jó szavak.



Sokan példaképként tekintenek rád. Mit jelent számodra a siker?

A siker számomra egyértelműen felelősséget jelent és minél sikeresebb az ember, annál nagyobb a felelőssége, hiszen egy művész sokakat vonz. Olyanfajta felelősség, minthogy az ember felelős azért, hogy mit mond egy kisgyereknek, akit felnevel. A gyerek mindent elhisz a szülőnek, az idősebbeknek. Egy művész, ha kiáll a színpadra, azzal befolyásolni tudja a nézői ízlését, véleményét, mindenképpen hat a gondolkodásukra, a lelkükre. Nagyon nem mindegy, hogy milyen műsorral állunk színpadra, mit választunk repertoárnak. Felfoghatatlan és sokszor nehéz belegondolni, hogy amikor megtelik egy hatalmas koncertterem, azok az emberek mind azért jöttek el, hogy engem hallhassanak. Óriási felelősség az, amit mondok a közönségemnek és nagyon nagy feladat, hogy mit játszom, mert a zenével befolyásolni lehet a lelket és a gondolatokat.

Hogyan éled meg a sztársággal, az ismertséggel járó mindennapi „követelményeket”?

Soha nem éreztem magamat sztárnak, minden sztársággal járó érzést, külsőséget megtartok a színpadra és abban a pillanatban, ahogy vége van a koncertnek vagy bármilyen fellépésnek és kijövök a hátsó ajtón, onnantól kezdve teljesen privát létemben Illényi Katica vagyok. Nincs igényem hétköznapi sztárságot átélni, ennek ellenére természetesen nagyon sokan megismernek, megszólítanak, éppen ezért igyekszem mindig rendes külsővel emberek közé menni. Soha nem fordulna elő, hogy rendezetlen külsővel lássanak engem az utcán, de biztos vagyok abban, hogy ha nem lennék ismert ember, ez ugyanígy működne. Igyekszem az emberekkel kedves lenni, nem veszek részt internetes vitákban, nem szólok hozzá dolgokhoz éppen azért, mert ismert ember vagyok. Aki közelről ismer engem az tudja, hogy ugyanolyan vagyok a mindennapi életben is hangulatra, természetre, mint a színpadon.

2020... mindannyiunk számára embert próbáló időszak kezdete volt. Ahogy elmesélted egy korábbi interjúban, nem akartad elhinni, hogy mindenhol az hallatszott „maradj otthon!” Azt hitted, ahogy például én is és talán sokak, hogy ez biztos „csak” egy komolyabb járvány, amit óvatosabban kezelnek, de hamarosan vége lesz. Sajnos nem így történt, és ami még tetézte ezt a lelki sokkot, hogy ezzel szinte egyidőben megtudtad betegségedet is... Hogyan emlékszel vissza arra a pillanatra, amikor kimondták a diagnózist? Mikor tudatosult benned igazán, hogy ez egy testet-lelket megterhelő hosszabb próbatétel lesz?

Abban a pillanatban, amikor kimondták a diagnózist, tudtam, hogy ez nem egy három hetes időszak lesz. Meg is mondták, hogy nagyon nagy műtét lesz és egy fél éves kemoterápia követi. Úgyhogy rögtön megjelent a szemem előtt, hogy egy fél éves kemoterápia után mire a külsőm megint olyan lesz amilyen volt, az nagyon hosszú ideig fog tartani. Akkor gyakorlatilag számot vettem az életemmel. A műtét előtt végig gondoltam, ha most el kell menni, akkor tulajdonképpen, ami idáig történt velem az életben, az nagyon szép és jó volt, azt csinálhattam, amit szerettem, csodálatos, szerető családban nőttem fel, senkivel nem vagyok haragban, sikeres vagyok, minden ideális. Gyakorlatilag egy olyan mozgó és színes életútban vagyok benne, amiben minden együtt van. És most itt van ez a betegség... de ha ezt itt abba kell hagyni, akkor is azt mondhatom, hogy csak hálás lehetek. Ha most menni kell, akkor menni kell, de azért imádkoztam, hogy ha lehet, akkor hadd maradjak még, mert annyi tervem, ötletem lenne, amihez kedvem volna az életben. Ez történt a műtét előtt, ami jól sikerült. Aztán jött a másik hosszú szakasz - a kezelése -, amit egyszerűen tudomásul vettem, hogy ez így van,



ezt végig kell csinálni és bíztam, reméltem, hogy minden rendbe fog jönni. Ilyen szempontból nem voltam rossz beteg, mivel teljesen pozitív, bizakodó természettel megáldott ember vagyok. A negatív végkimenetel számomra nem volt opció. Nem volt halálfélelmem, hogy „haj Istenem, most mi lesz?” Az volt bennem, hogy most egy átmeneti időszak van, nagy a csend, minden lelassult, de majd ennek egyszer vége lesz. Az is megfordult a fejemben, hogy „hol van az megírva, hogy ez csak másokkal történhet meg és velem nem?” Teljesen természetesnek fogtam fel azt, hogy az ember lehet az életében nagybeteg is. Végig csináltam és örülök, hogy nem zuhantam össze, hanem küzdöttem, dolgoztam, harcoltam lélekben, testben és elfoglaltam magamat.

A zene veled tudott maradni a legnehezebb napokon is? Volt olyan dallam, ami kapaszkodót nyújtott akkor?

Igen, tulajdonképpen feljátszottam két lemezt is. Az egész betegség a világjárvány időszakában történt, de én dolgoztam, rengeteg célom, feladatom volt, és olyan jó volt, hogy volt időm otthon ezeket megtanulni, kigyakorolni és stúdióban feljátszani. Egyszerűen fantasztikus volt, hogy egész végig volt mit csinálnom, sőt, egy nagyon kedves ismerősöm ötlete folytán életemben először írtam zenét. Soha nem jutott eszembe, hogy én zenét írhatnék, mert mindig úgy gondoltam, hogy a zeneszerzés egy szakma, de valahogy jöttek a dallamok és írtam egy számot thereminre, aminek azt a címet adtam, hogy „Healing” azaz „Gyógyulás”. Minden koncertemen eljátszom.

Mi volt az, ami erőt adott a gyógyulásod során? Olyan, amiről korábban nem is tudtál?

Amikor az ember bajban van, akkor látja, hogy a körülötte lévő emberek mennyit segítenek. Nagyon sok szeretetet, segítséget, törődést, odaadást kaptam a családomtól, a barátaimtól. Tudjuk egymásról, hogy szeretjük egymást, hogy jó a család, jó a házasságom, jók a barátok, de amikor tényleg baj volt és kiszolgáltatott voltam, akkor fantasztikus volt látni azt a hihetetlen összefogást, azt az őriült nagy szeretetet, ami körülvevett, és azt átélni, hogy milyen sok ember imádkozott értem. Nagyon sokat imádkoztam én is. A kemoterápiás kezelésekkor fél éven keresztül gyakorlatilag az egyetlen testmozgás volt, hogy futópályán sétáltam, és ezt a sétálást összekötöttem az imádsággal. Először csak nagyon picit tudtam sétálni, utána kicsit többet, és a végén már több mint egy órát sétáltam. Ez óriási nagy dolog volt abban az állapotban és ez teljesen összefonódott az imádsággal. Soha nem gondoltam volna, hogy a folyamat, amíg az ember feláll egy nagy műtét után és végig csinál egy nehéz, hosszan tartó

kezelést, az milyen „érdekes” tud lenni. Ugyanis naplót írtam. Minden nap leírtam, hogy hogyan érzem magam. Leírtam, hogyan gyógyult meg a sebem, hogyan jött vissza az erőm, minden nap leírtam, hogy hány kiló vagyok, hány lépést tudtam megtenni, milyen távolságra tudtam sétálni. Gyakorlatilag egy vastag könyvnyi A4-es papírt teleírtam arról, hogy napról napra hogyan épülök fel. Megmondom őszintén, hogy soha nem gondoltam volna azt, hogy a betegség és az utána lévő hosszú időszak mennyire izgalmas. Egyszerűen fantasztikus volt érezni és visszakövetni, hogy honnan indult és hová jutott el, amíg vissza nem jött az erőm. A betegség utáni időszakot az emberek nagy része nagyon negatívan és rosszul éli meg, rossz a hangulatuk. Ezt az egészet én úgy fogtam fel, hogy rettenetesen izgalmas időszak, ami leírva egy naplóba és visszaolvastva, valóban nagyon érdekes. Úgyhogy mindenkinek azt ajánlom, aki ilyen helyzetben van, hogy érdemes leírni. Ezek nem jó dolgok, de minden nappal könnyebb, a test minden nap gyógyít magán, ami egy örömteli folyamat. Egy diadalmenet, aminek a vége az, hogy az ember egészséges.

A betegség sok mindent új megvilágításba helyez. Miben változott az élethez, a „vállalásokhoz” való viszonyod?

Bizony, ez nagyon nagy igazság! Nagyon-nagyon sok minden változott abból a szempontból, hogy az ember, ha átél egy ilyen nagy megpróbáltatást, akkor utána teljesen megváltozik az értékrend és mindennek tud örülni, még a rossznak is. Az volt a mottóm, miután már tudtam, hogy meggyógyultam, hogy egészséges vagyok, úgyhogy minden buli. A rossz dolgok is bulik, minden buli! Ha rossz az idő, ha dugóban vagyok, bármi, ami az



embert a mindennapi életben idegesíti, ha azon a szemüvegen keresztül nézi, hogy jól vagyok, egészséges vagyok, akkor mindennek örülni tud. És ez végig kísérheti az ember további életét. Nekem legalábbis ezt okozta és nagyon boldog vagyok, hogy ezen a változáson átmenem. Amúgy is mindig pozitív ember voltam, de egy ilyen megpróbáltatás rávilágít arra, hogy bármelyik pillanatban átkerülhetek a másik oldalra, és adjunk hálát minden nap, hogy itt vagyunk! Ezt meg is teszem minden reggel. Úgy indul a napom, hogy „köszönöm, hogy itt vagyok, hogy élek, hogy jól vagyok, és mindennek örülni tudok.” Nem kívánom senkinek, hogy át kelljen élnie ilyen nagy betegséget, de ha átéli és kijön belőle, akkor biztos, hogy tudni fogja, mire gondolok. Csak azt tudom tanácsolni, hogy örüljünk annak, amink van, és ne attól legyünk boldogtalanok, amink nincsen.

Veled volt a művészened és talán a humorod is a kezeléseken... elmeséled a rögtönzött kórtermi koncerted?

A műtét után két nappal volt. Bent volt nálam a hegedű, a család behozta. Na, nem azért, hogy gyakoroljak, hanem azért, mert egy éjszakás doktornő nagyon kedvesen kérdezte előző nap, hogy: „hát nincs itt a hegedű?” És ezért humorból behozták a hegedűmet. Nem gondoltam volna, hogy elő is kerül, de ez a doktornő kinézte belőlem, hogy én esetleg így is tudok hegedülni. Hát... negyvennyolc órával egy komoly műtét után... tulajdonképpen a kezem nincs bekötve és a fejem is rendben van, akkor próbáljuk meg ezt a hegedülést. Felhajtották nekem a támlát az ágyon és eljátszottam Bach É-dúr Prelúdiumját és persze közben az volt az első gondolatom, hogy remélem, nem ez lesz életem utolsó koncertje, de aztán ezt a gondolatot gyorsan kikapartam az agyamból. Valahol nagyon szürreális élmény volt: lógnak mindenféle zsinórok innen-onnan, és közben hegedülök. De nekem is nagy élmény volt, mert akkor döbbsentem rá, hogy az örömszerzés ilyen állapotban mennyire nagy dolog. Rádöbbsentett, hogy egész pályafutásom során próbálok megfelelni, jól játszani, csak tökéletes lehet minden... és hogy tulajdonképpen mennyire nem ez a lényeg. Igazából ennek a rögtönzött koncertnek az volt a fantasztikus eredménye, hogy ez a nagyon kedves sebészdoktornő, aki be volt osztva aznap éjszakára, ott maradt mellettem az ágyam szélén és órákon keresztül minden kérdésemre választ adott. Akkor kellett azt eldönteni, hogy vállalom-e a kemoterápiás kezeléseket vagy nem. Tele voltam félelemmel és kétségekkel, hogy mi fog történni, hiszen olyan rettenetes dolgokat hallunk erről a kezelésről. És a doktornő mindenre, amit kérdeztem, megadta a megnyugtató választ és én el tudtam eldönteni,



A 4 Illényi - Felső sor: Csaba, Ferenc, Alsó sor: Anikó, Katica

hogy igen, vállalom a kezeléseket. Úgy vágtam neki a hosszú időszaknak, hogy semmiféle kétség, félelem nem volt bennem, mert orvosként olyan pozitívan és megnyugtatóan magyarázta el az egész folyamatot és ami vele jár. A rossz és ijesztő mellékhatásokat úgy tudta megvilágítani, hogy megértettem minden a gyógyulásom érdekében történik és hogy minden mellékhatásra van segítség, van gyógyszer és az orvosok mindent meg fognak tenni azért, hogy a lehető legkisebb kellemetlenséggel tudjam végig csinálni ezt az időszakot. Ennek a kis rögtönzött koncertnek azt köszönhettem, hogy teljes nyugalommal indultam neki annak a nehéz időszaknak. Mai napig hálás vagyok érte.

A gyógyulásod során fontos volt a testeddel való kapcsolat újrakapcsolása. A mozgás, a tánc segített ebben?

Persze, maximálisan. Szerintem soha életemben nem voltam olyan szorgalmas a napi mozgás terén, mint a kemoterápiás kezelésekkor. Hiszen sokkal jobban bírtam a mellékhatások kellemetlenségeit, ha erősebb voltam. Tudtam, hogy nagyon fontos fizikailag a legjobb formában lenni, hogy izmosabb, erősebb legyek, mert a kemoterápiának az a lényege, hogy nagyon legyengíti az embert. Itt megjegyzem, hogy a kemoterápia nem fáj, ne féljen tőle senki, csak az ember olyan gyenge lesz, hogy azt el sem tudja képzelni, mert azt a fajta gyengeséget nem nagyon éljük át a mindennapi életben. De az a pár nap, amikor ilyen gyengék vagyunk, sokkal elviselhetőbb, ha a mozgástól jobb a fizikumunk. Úgyhogy én nagyon fanatikusan mentem ki sétálni, minél többet, minél hosszabbat. Minden nap mozogtam valamit: jógáztam, nyújtottam és sétáltam, nagyon sokat segített. Mindenkinek ajánlom, a lehető legjobb terápia ilyen időszakban.

Mi adott még a gyógyuláshoz energiát? Mitől tudtál megújulni nap mint nap?

Szerintem az a lényeg, hogy legyen feladatunk. Én két új albumot játszottam fel, gyakoroltam, új darabokat kezdtem el megtanulni. A legfontosabb, hogy legyen az embernek célja. Ez egy muzsikusként talán könnyebb, mert nekünk mindig jó, ha új dolgokat tanulunk. Inspirált, hogy új lemezt készítek, és nekem abból a szempontból szerencsém volt, hogy abban az időben mások is be voltak zárva és nem volt olyan feltűnő ez a nagy csend körülöttem. Igazából az emberek nem is tudtak arról, hogy milyen időszakban vagyok benne éppen, mert másoknak is megvolt a maguk baja. Aki ebben a helyzetben van, neki csak azt tudom mondani, hogy foglalja el magát, csináljon olyat, amire sosem volt ideje. A cél nagyon fontos, nekem volt mit csinálnom, volt dolgom szerencsére.

Művészként és emberként is hatással vagy sokakra. Mit üzensz azoknak, akik hasonló küzdelemmen mennek keresztül?

Mindenekelőtt azt üzenem, hogy ne féljenek, mert ezt végig lehet csinálni! Kitartás-kitartás-kitartás, bízni, reménykedni és el kell foglalnia magát az embernek. És még egy nagyon fontos dolog, hogy ez kívülről sokkal, de sokkal ijesztőbb, mint amikor az ember benne van. Nekem volt egy érdekes gondolatomban ebben a helyzetben: „valahogy mindazok ellenére, hogy az ember néha olyan szerencsétlenül érzi magát ebben a helyzetben, a kezelések gyengítene, parókát kell hordani, sok kellemetlen körülmény külsőségekben is, fizikumában is, de az agyam, a gondolataim egészségesek.” Ha az agyam és a lelkem egészséges, akkor a testem csak egy „kiszolgáló személyzet”, egy átmeneti időszakát éli, ami el fog múlni. Nem éreztem magam betegnek, mert a gondolataim nem voltak betegek. Mikor belekerülünk egy ilyen helyzetbe – kórházba járni, kezelésekre járni, eredményekre várni –, akkor valahogy az lesz a realitás és az ember csinálja. A kezeléseken nagyon sok hasonló cipőben járó

emberrel töltöttem el órákat, olyan jókat beszélgettünk és annyit nevettünk. Sok új ismeretséget szereztem. Az egészet úgy fogtam fel, mint egy izgalmas folyamatot, aminek aztán persze egyszer vége lesz. És hála Istennek vége lett. Azt tudom ajánlani az embereknek, hogy próbálják tartani magukban az erőt és inkább kíváncsisággal éljék meg a gyógyulási folyamatot, mint elkeseredéssel. Egyszerűen meg kell élni, hogy ebben a helyzetben vagyok, ezt adta az élet, hozzuk ki belőle a legjobbat! És ne féljenek, bízzanak, szeressenek, imádkozzanak, mozogjanak és minden rendben lesz!

Milyen a viszonyod a digitális világ eszközeihez? Használod a social média-platformokat?

Természetesen igen, használom: Facebook, YouTube, Instagram és pillanatokon belül elindul a TikTok-csatornám is.

Milyen terveid vannak mostanában? Van olyan álom, amit szeretnél valóra váltani?

Egy konkrét nagy tervem van, egy nagyon különleges lemezen dolgozom, amelyen operaáriák, világhírű musical dalok és klasszikus zeneművek lesznek. Gyakorlatilag egy operalemezt készítek thereminen. A Győri Filharmonikus Zenekarral vettük fel, Silló István vezényelt, hamarosan elkészülünk vele. Nagybbr, új álmaim nincsenek, csak az, hogy akikkel idáig is nagyon szerettem muzsikálni, zenélni, velük játszunk tovább.

Foglalkoztat-e a tanítás gondolata?

Nagyon szeretek tanítani, az életemnek ebben a szakaszában nincs rá időm, de ettől függetlenül, ha jól belegondolok, egész életemben tanítottam. Mindig úgy érzem, hogy a tanításnak a sikere az egy lelki siker, egészen más örömméretet, mint a színpadi siker. Egy sokkal mélyebb, szeretetteljesebb, lelkileg sokkal jobban feltöltő siker a tudás átadása, egy olyan ajándék, amit tőlem kap valaki.

Életigenlésre inspirál mindenkit ahogy a csilingelő hangodon megszólalsz, ahogy nevelsz. Mit jelent számodra az igazán jól megélt élet?

Azt gondolom, hogy a boldogság, a jól megélt élet azon múlik, hogy hálás tudok-e lenni azért, amim van, amit kaptam és hogy észre tudjam venni azokat az apró, örömteli dolgokat és történeteket, amikért érdemes volt felébredni aznap. Hálás vagyok az életemért, azért is, hogy kaptam még egy sanszot.

Köszönöm a lehetőséget ezért a szép interjúért, mindenkinek boldog és hálával teli életet kívánok szeretettel!

Vajda Márta

Asszem, élek

Mészáros Mihály
gyógyulásának története

Túlélte a rákot, de nem ettől változott meg igazán. Hanem attól, ahogyan közben elkezdett figyelni magára, az élet apró részleteire, amik korábban észrevétlenek maradtak.

A legtöbb hallgatnak róla. Mészáros Mihály inkább kiírta magából a gondolatait. Blogjában végig kísérte saját rákbetegségének történetét: megrázóan őszintén, keserű humorral. A blogból könyv is született, tanulságos olvasmány mindazoknak, akik a búslakodás helyett az életigenlést választják. Nem akart hős lenni, mégis sokak számára példakép lett. Ma már tünetmentes. A betegséget maga mögött hagyta, de az élmények, felismerések és a változások vele maradtak. Ebben az interjúban arról mesél, milyen volt szembenézni a végbélrákkal, majd visszatérni a szürke hétköznapiakba.

Altezza álnéven írsz blogot, „Vissza a szürke hétköznapiakhoz!” címmel. Miért ezt a nevet és címet választottad? Mit jelent számodra az a bizonyos „szürke hétköznapi”?

Az Altezza név egy korábbi autómnak köszönhető. Igazán mögöttes tartalma nincs, a blog írásakor egyszerűen ezt a nevet kezdtem használni, ami mára amolyan védjegyem is lett, a fotós oldalam is ezen a néven fut. A blog címe már tudatos választás volt, azzal az akkori cél kifejezése volt a szándék, ami igen egyszerű volt: mihamarabb visszatérni a megszokott hétköznapiakhoz. Ezeket a napokat szokták sokszor szürke hétköznapiaknak titulálni, miközben, ha belegondolunk, ezek a napok is sok színes élményt nyújtanak. Legyen az egy jó beszélgetés, egy közös filmnézés a családdal vagy éppen egy sikeres pillanat a munkahelyen. Összességében valami ilyesmit jelent számomra egy szürke hétköznapi.

Mikor és hogyan vetted észre, hogy valami nincs rendben? Szűrés, önvizsgálat, konkrét panasz – mi volt az első jel?

Tulajdonképpen egyetlen tünet volt: a mellékhelyiség látogatásának gyakorisága változott meg. Az ilyen betegségek tüneti leírásánál a leggyakrabban a hasmenés az, amiről hallani, olvasni lehet, nálam azonban inkább az ellenkezője történt, olykor hosszú napokig nem történt semmi, majd mikor igen, akkor annak a befejezése volt hasmenésszerű. Az érdekessége az volt, hogy hosszú időszakok teltek el úgy, hogy minden normális volt közte, éppen ezért inkább valami allergiára, ételintoleranciára gondoltam eleinte. A felkeresett gasztroenterológus is ezen a vonalon indult el, majd néhány hónappal később, a további vizsgálatok részeként megtörtént tükrözés adta meg a választ a tünet okára.

A családotban előfordult korábban dagadt betegség? Lehetett valami olyan tényező, ami hozzájárulhatott ahhoz, hogy ilyen fiatalon szembe kellett nézned vele?

Az édesanyámnak volt ugyanilyen betegsége, az ő számára ez végzetes is volt, így édesapámhoz hasonlóan nem élhette meg az 50. születésnapját. A családi érintettség okán logikus következtetés lenne a genetikai vonal, azonban ezt nem erősítette meg egy későbbi vizsgálat, melyet a kezelő onkológusom kezdeményezett. Így marad az a feltételezés, hogy valamilyen külső ok volt a nyavalya kiváltója.



Fotók: Radács Milla

Emlékszel arra a pillanatra, amikor kimondták: rák? Mit éreztél? Volt benned félelem, düh vagy valami egészen más?

Ahogy azt gyakran mondani szoktam, ki lehetett bírni röhögés nélkül a diagnózis napját. Félelem valószínűleg volt bennem, de mivel másnap reggel már mehettem is az onkológiára, sok időm nem volt tünődni a dolgon. Düh biztosan nem volt bennem, nem is lett volna kire, mire dühösnek lenni. Az élet néha nem csak kellemes dolgokat hoz, ezért felesleges mást, másokat okolni, dühösnek lenni.

Mi történt közvetlenül a diagnózis után? Mik voltak az első lépések?

A diagnózis egy Valentin nap délutánján történt, a másnap kora reggel pedig már a Szent Margit kórház onkológiai osztályának várójában talált. A kezelőorvosom Farczady Enikő lett, akiről csupa jó dolgot tudok elmondani. Ezt követően jöttek a laborvizsgálatok, CT, MR.

Volt műtét, kaptál kemoterápiát, sugárkezelést?

Egy műtét volt tervezve, végül kettő lett, mivel egy ideiglenes sztomát is nyertem az első alkalommal. A sztomaszák ragasztójával kapcsolatos kalandjaimat megírtam anno, de szerencsére annyira nem ragadt, hogy egy második műtét ne tudta volna eltávolítani. A nyoma természetesen megmaradt a hasamon, de a modellkarrierem valószínűleg nem ezen múlt. A műtétek előtt kaptam 28 sugárkezelést, annak első és utolsó hetében pedig 5-5 kemoterápiás kezelést. A második műtét után egy prevencióss kemónak is nekifutottunk, de az már annyira nyomasztott, hogy pánikrohamos rosszulétem volt, és a kezelés abbahagyása mellett döntöttem.

Hogyan élted meg ezt az időszakot fizikailag és lelkileg?

Alapvetően a kezeléseket alatt a normál hétköznapiak zajlottak, annyi különbséggel, hogy vagy munka előtt, vagy munkából kiszaladva kezeléseket kaptam. Szerencsére nem volt olyan mellékhatás, ami akadályozott volna valamiben, így a munka mellett eljártam focizni, vásárolni és a családi programok is meg tudtak maradni. A külvilág számára tulajdonképpen egy átlagembernek látszódtam.

Van olyan mondat a kezelőorvosodtól, amit azóta is magaddal viszel?

Egy mondatot nem tudnék kiemelni. A hozzáállása, segítőkészsége az, ami emlékként mindenképpen megmaradt. Mindig éreztem, hogy számíthatok rá, és ez sokat jelentett.

Mit tanított neked a betegség a lelki fejlődésed szempontjából?

Biztosan megváltoztam, de ez valószínűleg akkor is így történt volna, ha ez a kaland kimarad az életemből. Hogy milyen ember lennék ez utóbbi esetben, azt természetesen nem tudom megmondani. Talán kevésbé lennék aggodalmaskodó.

Változtattál-e életmódodon, napi rutinodon, gondolkodásodon?

A napi rutinom étkezéssel kapcsolatos részén kénytelen voltam változtatni, mivel a kioperált bélszakasz hiánya rákényszerített. A mikor, mit és mennyit eszem témakör egy olyan meghatározó részévé vált a mindennapoknak, ami alapvetően befolyásolja, hogy mit tudok csinálni. Ha nagyon le akarom egyszerűsíteni, akkor azt tudom mondani, hogy a nap nagy részében nem, vagy alig eszem valamit. És ha eszem, akkor nagyon sokszor minden nap ugyanazt a dolgot, amiről úgy gondolom, hogy nem fog problémát okozni. Az átszabott belsőm miatt nagyon megváltozott a mellék-helyiség látogatásának gyakorisága, ami nagyban befolyásolja, hogy miként tudok dolgozni, jönni-menni. Az előző kérdéshez így azt tudnám még válaszolni, hogy önfegyelmet biztosan fejlesztett ez a történet.

Hogyan reagált a környezeted? Megosztottad másokkal, mi történik? Kik voltak melletted?

Titkot a blog elkezdése előtt sem csináltam a dologból, de részleteket akkor még azok tudtak csak, akikkel napi kapcsolatban voltam. Az ismerősök egy részét én vigasztaltam, ami azért furcsa dolog. Blogot írni nem terveztem, de a kezelések, illetve az azokhoz kapcsolódó groteszk élmények hatására úgy döntöttem, hogy elkezdem

azokat leírni, mert egész egyszerűen viccesnek találtam az élményeket. Néha ez a vicc keserű volt, de attól még vicces. A bejegyzések már a távolabbi ismerősök és idegenek számára is napi gyakorisággal számoltak be az „élményeimről”. A feleségem és néhány közelebbi barát volt, akik alapvetően támogattak, bár talán erre olyan nagy szükség nem is volt minden nap. Ugyanakkor hosszú barátságok megszűnését is eredményezte a kezeléseim időszaka. Volt, ahol egy nekem szánt, nem túl szerencsés megjegyzés, volt, ahol a nekem ajánlott áltudományos kezelés túlzó mértéke volt ennek a kiváltó oka.

Az írásaidban sokszor megjelenik a fanyar humor és az őszinte önreflexió. Hogyan segítette neked ez a stílus a betegség idején?

Az írásokból megismerhető stílus a személyiségjegyem, egyszerűen ilyen vagyok. Sokszor látom a fonákját a dolgoknak, amit lehet, hogy nem mindenki ért vagy szeret, de nagyjából így telnek a hétköznapijaim. Volt, aki azt mondta a napló írásának idején, hogy ezzel írom ki magamból a betegséget, de ilyen célom ezzel nem volt. Ettől függetlenül lehet, hogy ilyen szerepet is be tudott tölteni.

Mikor jött el az a pillanat, amikor úgy érezted, valóban túl vagy a legnehezebb részen és elkezdhetsz újra élni?

Ilyen pillanat nem volt. Ez egy folyamat, ahogy mondjuk a felnőtté válás, ami nem a 18. születésnapján válsul meg varázsütésre az ember életében. Az biztos, hogy ez egy hosszabb folyamat volt.

Miért döntöttél úgy, hogy a történetedet könyv formájában is elmeséled?

A könyv formátum ötlete a blog olvasóinak köszönhető. Volt például olyan, aki megírta, hogy az édesanyjának kinyomtatta a blogom addigi tartalmát és azt adta neki karácsonyra. Mivel érintett volt, úgy érezte, hogy segíthetnek neki az általam leírtak. Sokan vannak, akik nem olvasnak blogokat, hozzájuk talán a nyomtatott formátum könnyebben eljut. Viszont azt nem éreztem helyénvalónak, hogy ezzel én pénzt keressek, ezért már az első pillanattól úgy indult a könyvkiadás, hogy a rám eső bevétel az engem kezelő két intézménynek kerül elutalásra.

Milyen tanácsot adnál azoknak, akik most járnak hasonló úton?

Legyenek résen! Ahogy írtam, a blog létrejöttének oka a furcsa élmények megörökítése volt. Az egyik ilyen az volt, mikor a váróban az egyik betegnek láthatóan kihívást okozott megfajítani azt, hogy miként jusson be az orvoshoz azon az ajtón, amin nincs kilincs, csak egy kulcs a zárban. Akkor jutott eszembe, hogy ha egy

A Minerva Kiadó gondozásában
„Rákos voltam, de már elmúlt! Asszem.”
címmel megjelent kötetről a „KÖNYVAJÁNLÓ”
rovatban olvasható több információ.



ilyen akadály megoldása problémát okoz, akkor vajon hogyan fog eligazodni a páciens a kezeléseket követően? Arra biztatok mindenkit, hogy kérdezzen az orvostól, olvasson tudományos háttérű anyagokat és használja a józan eszt! Tudom, ez furcsán hangzik, de tényleg hasznos tud lenni.

Ha lenne egy üzeneted a húszéves önmagadhoz, mit mondanál neki?

Hogy vegyen Google részvényeket! A viccet félretéve, van, hogy eszembe jut, mennyivel jobb lett volna húszévesen annyit tudni, mint most, de ezzel valószínűleg más is így van. Annyi hasznos dolgot lehetne a mai tudásomból átadni, hogy nehéz egyet kiválasztani. Mivel ez a beszélgetés most az egészségről szól, talán azt, hogy menjek el orvoshoz, orvosokhoz.

Hogy vagy most? Mit teszel azért, hogy megőrizd a tünetmentességet?

A létszám stimmel, így nagy baj nem lehet! Külön dolgokat nem teszek, alapvetően tartom magam ahhoz, amilyen eddig is voltam, hiszen sosem dohányoztam, nem iszom alkoholt, még kávézni sem szoktam. Próbálok valamennyit mozogni, de ez mostanában picit nehezebb, mert sokat dolgozom, vagy éppen valamilyen hobbi, mint például a fotózás köt le. Persze utóbbihoz is kell jönni-menni.

Mi az, amiért a leginkább hálás vagy, ami miatt ma már másképp nézel a jövőbe?

A leghálásabb természetesen azért vagyok, hogy most tudunk beszélgetni, azaz élek és láthatom a lányomat felnőtté válni.

A Rák Ellen... Alapítvány 12 szirmú virága a megelőzést és az egészséges életmódot hirdeti. Ha választanod kellene egy szirmot, melyik lenne az és miért?

Maradjunk a nevetésnél! Hogy az e a legjobb orvosság, azt nem tudom, de legalább jó kedvünk lesz és a körülöttünk lévőknek is.

Mit jelent számodra az életigenlés, Misi?

Talán azt, hogy a szürke hétköznapiakban is lehet a színeket látni!

Molnár Éva

Táncba hívtam az életet

Interjú Krisztián Ferencével

Amikor meghalljuk a rettegett szót: rák, mintha megállna körülöttünk a világ. A bizonytalanság és a félelem egyszerre nehezedik ránk, miközben kétségbeesetten keressük a válaszokat tengernyi kérdésünkre

Krisztián Ferencné Gabit mellrákkal diagnosztizálták, végig járta a gyógyulás rögös útját. A félelemből idővel bátorság, a fájdalomból erő, a csendből zene lett. Egy inspiráló nő története, aki nemcsak túlélte a betegséget, hanem az Újjászületés Rehabilitációs Táncklub vezetőjeként másokat is segít visszatérni önmagukhoz.

Családodban előfordult korábban daganatos betegség?

Édesapám és anyai nagypapám daganatos betegek voltak, de nagymamám, dédmamám egészséges, hosszú életet éltek. Édesanyám 81 évesen, kiváló fizikai és mentális állapotban van.

Mikor és hogyan vetted észre a tüneteket? Szűrősen, önvizsgálattal, vagy volt valami konkrét jele?

Évente rendszeresen részt vettem szűrővizsgálatokon. 2004-ben a vizsgálat előtt jeleztem, hogy időnként szűró, lüktető fájdalmat érzek a jobb mellemben. 2005-ben majd 2006 januárjában is megnyugtattak, hogy teljesen egészséges vagyok. 2006 augusztusában férjem vette észre, hogy megváltozott a jobb mellem alakja. Azonnal elmentem egy ultrahang vizsgálatra a Mammut Bevásárlóközpontban lévő Biovital Egészségközpontba. A vizsgálatot végző doktornő jelezte, hogy „valami oda nem illő” dolgot lát.



Emlékszel arra a pillanatra, amikor kimondták a diagnózist?

Igen, és nem akartam elhinni, hogy velem ez megtörténhet. Zokogtam, majd átgondoltam a helyzetet. Arra gondoltam, hogy természetgyógyász segítségével, alternatív módszerekkel fogok meggyógyulni, mivel akkoriban nem ismertem senkit, aki hagyományos kezeléssel gyógyult meg daganatos betegségből. Másodvéleményt is kértem, annak tudatában kezdtem el a kezeléseket.

Mik voltak a következő lépések? Műtét, kemoterápia, sugárkezelés?

Négy kemoterápia, műtét majd zárásként újból 4 kemoterápia következett. A Szent Imre Kórház kiváló orvoscsapatának köszönhetően meggyógyultam.

Hogy érezted magad a kezelése alatt? Milyen nehézségekkel kellett megküzdened?

A kórházban nap mint nap láttam pozitív hozzáállású betegeket, akik jó példaként szolgáltak. Úgy döntöttem, hogy én is vidáman fogom eltölteni a gyógyulás időszakát. A váróteremben és a kórtermekben az orvosok gyakran megkérdezték, hogy „Önöknek mitől van ilyen jókedvük”? A kezelése alatt táppénzen voltam, így lehetőségem volt arra, hogy mindig azt csinálhassam, amihez éppen kedvem volt.

Használtál-e kiegészítő módszereket a gyógyulásod során? Igénybe vettél-e mentális, táplálkozási vagy mozgásterápiát?

A diagnózis felállítása előtti években tanultam kineziológiát és férjemmel együtt Pránanadi tanfolyamot is végeztünk. A diagnózis megállapítása után minden orvosi kezelést, műtétet elfogadtam és minden utasítást pontosan betartottam. A kezelése alatt kizárólag azokat a gyógyszereket szedtem, amiket az onkológián írtak fel. A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány is rendkívül fontos szerepet játszott gyógyulásom során. 2007-2008-ban igyekeztem minél több rendezvényre és előadásra elmenni: végeztem főzőtanfolyamot Kisa Judit dietetikusnál, Simonton tréningre jártam Dr. Prezenszki Zsuzsanna onkopszichológushoz, életmódtáborban voltam Piliscsabán, igénybe vettem Dr. Borodi Judit orvos-természetgyógyász személyre szabott életmódtanácsait, és még sorolhatnám a jobbnál jobb programokat, melyeken részt vettem.

Hogyan reagált a környezeted, amikor megtudták a betegségedet? Megosztottad-e bárkivel, kik voltak a legnagyobb támaszaid?

Nagyon jó ötletnek bizonyult, hogy férjemmel úgy döntöttünk, gyógyulásom idejére abbahagyom az irodai munkát és csak magamra és családomra koncentrálok. Minden rokonommal, barátommal még a szomszédokkal is megosztottam történetemet. Meglepődve tapasztaltam, hogy nem vagyok egyedül, sokkal gyakoribb a betegség, mint gondoltam. Férjem és gyerekeim mindvégig maximálisan támogattak gyógyulásom ideje alatt, mindenben számíthattam rájuk.



Hogyan változott meg az életed, életmódod és a gondolkodásod a betegség hatására?

25 év aktív munka után felüdülés volt számomra, hogy azokkal a dolgokkal foglalkozhattam, amik igazán érdekelt: kertészkedtem, befőztem, sütöttem, főztem, varrtam, táncoltam, kirándultam. Viccesen úgy fogalmaztam meg, hogy „GYES-en vagyok magammal”. Betegség tudatom nem volt, úgy gondoltam, egy figyelmeztetést kaptam, hogy nem a saját utamon járok. Sok érdekes dolog történt velem gyógyulásom ideje alatt. Egy alkalommal, amikor az AMOENA cégnél félélneműt vásároltam, felkértek arra, hogy szerepeljek divatbemutatókon. Örömmel fogadtam el az AMOENA cég felkérését, és rendszeresen részt vettem a cég által szervezett bemutatókon. 2010-ben a táncsoport tagjaival és néhány „gyógyulós társammal” együtt készítettünk egy falinaptárt, melyet eljuttattunk néhány kórházba. A Szent Imre Kórház radiológiai osztályának főorvosa évekig megtartotta és a frissen diagnosztizált hölgyeknek megmutatta, hogy a „Rák után is van élet”.

Mi volt a legfontosabb felismerésed a gyógyulásod útján?

Rájöttem, hogy a férjem és a gyerekeim a legfontosabbak számomra, így a munkahelyet a későbbiekben megpróbáltam kicsit háttérbe sorolni. Megtanultam időnként nemet is mondani.

Mikor és hogyan került a tánc az életedbe?

Legelőször 2000 őszén ismerkedtem meg a hastáncsal, de a munkahelyi elfoglaltságom és édesapám betegsége miatt nem sikerült eljárnom a próbákra, így néhány hónap után abbahagytam. Ha jól emlékszem 2008 tavaszán, az első műtétem és a kemoterápia befejezése után kezdtem el újra hastáncanfolyamra járni a Százszorszép Hastáncsoportba.

Milyen szerepet játszott a tánc a testi-lelki megújulásodban?

A táncsoport tagjaival való rendszeres találkozás erősítette az élethez való pozitív hozzáállásomat. A fizikai állapotom erősödött, mozgásom nőiesebbé vált. Új, közösségi célok kerültek az életembe.

Mit jelent számodra az Újjászületés Rehabilitációs Táncklub?

2010-ben, Legéni Veronika vezetésével, gyógyulásunk elősegítése érdekében, megalakítottuk az Újjászületés Rehabilitációs Táncklubot, majd később létrehoztuk az alapítványt. Az Újjászületés Rehabilitációs Táncklub a nagyobb családomat jelenti. Hetente 2x2 órát aktívan táncolunk, próbáljuk az új koreográfiákat. Táncainkkal

Az Újjászületés Rehabilitációs Táncklub célja, hogy elsősorban mellrákkal küzdő és a betegségből gyógyult nők testi-lelki rehabilitációját támogassa táncterápia segítségével. A klub foglalkozásain változatos táncstílusokat gyakorolnak, mindezt egy szeretetteljes, támogató közösségben. A résztvevők nemcsak a mozgás örömét felelnek fel, hanem közösen dolgoznak nőiességük visszanyerésén és gyógyulásuk elősegítésén. A foglalkozások Budapesten, az V. kerületi Tango Mistico táncstúdióban zajlanak. Információ a www.ujjaszuleset.eu honlapon érhető el. Bejelentkezni az következő e-mail címen lehet: alapitvany@ujjaszuleset.eu

rendszeresen járunk különféle jótekonysági rendezvényekre, hitet adunk a gyógyulás alatt álló embereknek. Több alkalommal táboroztunk együtt, tehát a szabadidőnk jelentős részét is közösen töltjük. A tánc csoport vezetését a tagok biztatására Legéni Veronika halála után, 2022 őszén vettem át. A csoportot Kovács Ibolyával együtt vezetjük. A 15 éves működés alatt a tánc csoport tagjai között életre szóló mély barátságok születtek, részesei vagyunk egymás örömeinek, bánatának is. A színvonalas táncos foglalkozásokat Kissné Horváth Emese és Táncosné Szabó Krisztina vezetik. Szeretettel várjuk azokat a hölgyeket, akik egy támogató közösségben szeretnének mozogni, táncolni.

Hogy vagy most? Hogyan tartod fenn a testi-lelki egészséged?

Az utóbbi években sokat dolgoztam, stresszes volt a munkám. Tavaly ősszel újra problémákat észleltem, ezért orvosi javaslatra ki kellett cserélni a mellemben lévő implantátumokat. A műtétet dr. Tizedes György plasztikai sebész végezte Pécsen, a felépülésem zökkenőmentes volt, a szövettani vizsgálatok negatívak lettek. Családom és a tánc csoport ösztönzésére felmondtam a munkahelyemen. Most a csoport működtetésével foglalkozom, élvezem a kertes házunk előnyeit, és férjemmel együtt gyakran „fiatalodunk” unokázás közben, aktív részesei vagyunk gyerekeink, unokáink életének.

A Rák Ellen... Alapítványnak van egy 12 szirmú virága, ami a rákellenes életmód különböző területeit jelképezi. Melyik szirmot érzed a legközelebb magadhoz?

A 12 szirmom mindegyike egyformán fontos számomra. Mindig változik, hogy éppen melyiket helyezem előtérbe. Jelenleg a „pozitív gondolkodás” és a „relaxáció” állnak az első két helyen, de a „zene, ének, tánc” is a dobogón vannak.

Milyen tanácsot adnál azoknak, akik most néznek szembe a betegséggel és kapaszkodót keresnek?

Elsősorban a mellrákkal kapcsolatban tudok tanácsot adni: fontos az évenkénti szűrővizsgálat, de ha valaki szokatlan fájdalmat, csomót, bőrpirosodást vagy alakvál-

tozást tapasztal, menjen inkább félévente ellenőrzésre. Érdemes több orvostól is véleményt kérni, akár magánellátásban is – megéri, hiszen „aki időt nyer, életet nyer!”.

Ha visszamehetnél az időben, mit tanácsolnál a daganatos betegségből éppen kigyógyuló önmagadnak?

„Hidd el sikerülni fog, az orvosok megtesznek mindent annak érdekében, hogy meggyógyulj! Nem leszel egyedül, lesznek új barátaid, akik már meggyógyultak és segíteni fognak neked a gyógyulás rögzítésén!”

Mi ad erőt a mindennapokban, mi az életigenlő, Gabi?

Van egy idézetem, ennek szellemében élem a mindennapjaimat: „Arra születtem, hogy mások fájdalmát enyhítsd, hogy orvos, gyógyító, vigasztaló tanácsadó legyél a hozzád forduló testben és lélekben megtört embereknek!” Az a meggyőződésem, hogy azért lettem érintett a betegségben, hogy saját tapasztalataimat átadva segíthessem a gyógyulásuk elején járó hölgyeket.

Vajda Márta



Tanulságos történet a tudomány másik oldaláról

Kiben bízzunk, és kiben ne?

Nem célom megbántani vagy elítélni bárkit. Ez az írás tanulságul szolgál mindazoknak, akik egészségügyi problémákkal küzdenek és segítő után kutatnak. De nagyon nem mindegy, kiben bíznak meg.

Ez a történet rólam és egy magát „gyógyítónak” nevező emberről szól, akit egykor a barátomnak tartottam és akiben megbíztam. Az érintettek személyiségi jogainak tiszteletben tartása miatt nevek és személyes adatok nem kerülnek nyilvánosságra.

KI AZ A „GYÓGYÍTÓ”?

A „gyógyító” foglalkozását tekintve nem orvos. A civil szférából érkezett, autodidakta módon sajátított el bizonyos ismereteket. Magát „coach-nak” nevezte, bár sem a szó valódi jelentésével, sem annak mélyebb tartalmával nem volt tisztában, arról pedig végképp nem volt fogalma, milyen komoly feladattal és felelősséggel jár ez a hivatás.

Büszkén hirdette, hogy ő nem a hagyományos utat járja, hanem más, transzcendentális, alternatív hipnózis terápiával gyógyít. Az ő agya másként volt huzalozva: alapszabálya az volt, hogy nincsenek szabályok. Ezért aztán minden alapvető szabályt megszegett. Nem értette meg, hogy a szabályokat nem öncélúan, hanem éppen azért alkották, hogy másokat megóvjának a problémáktól, súlyos következményektől, akár életveszélyes helyzetektől is. Ezek mögött a szabályok mögött ugyanis évtizedes tapasztalat, kipróbált tudás és gyakorlati bölcsesség áll. Nem csoda, hogy folyamatosan kapta a pofonokat, a büntető „piros mikuláscsomagokat”, de őt ez egyáltalán nem érdekelte.

A TUDÁS ALÁZATRA TANÍT

Az évek során sok tapasztalat és gyakorlati tudás gyűlt össze bennem, amit nem önelégültséggel, hanem egyre nagyobb alázattal és nyitottsággal kezelek. Sokféle emberrel találkoztam, sokféle módszerrel ismerkedtem meg – és mindig arra törekedtem, hogy megértssem, mi szolgálja igazán a segítségre szorulókat. Nyitott vagyok az alternatív megközelítésekre is: nem utasított el semmit, ami valóban támogatja az egyént, és nem okoz számára kárt. Úgy gondolom, minden eszköz értékes lehet, ha jó szándékkal, hozzáértéssel és felelősséggel alkalmazzák.



AMIKOR AZ EMBER BETEG LESZ

2012-ben teljesen egészségesnek éreztem magam, semmilyen panaszom nem volt. Egy évvel később, egy kontrollröntgenen derült ki, hogy daganat van a szívemen – egy „kis citromnyi” méretű, 5x6x3 cm-es képlet.

Ez a hír bárkit letaglózna. Én sem voltam kivétel. A döbbeneten túl ott volt bennem rengeteg kérdés, félelem, bizonytalanság. A lehetséges megoldás egy rendkívül bonyolult, endoszkópos műtét lett volna: a szívet leállították volna, mesterséges keringéssel tartották volna életben, a tüdőt összeíjva próbálták volna meg hozzáférni a daganathoz. Nehéz elképzelni, mit érez az ember, amikor ilyen helyzettel szembesül: tudja, hogy döntést kell hoznia, miközben a következmények súlya óriási.

Hosszas mérlegelés után végül úgy döntöttem, nem vállalom a műtétet, hiszen, ha végzetes dolog történne, az a családomat nagyon mélyen érintené.

A BIZALOM LASSAN,
A KÉTELY GYORSAN SZÜLETIK MEG

2019-ben, hat évvel a diagnózisom után találkoztam először a „gyógyítóval”. Rendkívül kulturáltan és magával ragadóan tudott beszélni számtalan témáról, különösen az alternatív gyógyászatról. Érdeklődve hallgattam rögtönzött kiselőadásait, akkor még nem találtam bennük semmi kivetnivalót.

Egy véletlen folytán tudta meg, hogy korábban daganatos betegséggel diagnosztizáltak, és azonnal felajánlotta segítségét. Azt mondta, hogy ingyen fog kezelni, mert számára különleges kihívás egy ilyen esettel foglalkozni. Ez elsőre kifejezetten szimpatikusnak tűnt.

Ugyan voltak bennem fenntartások, hiszen még laikusként is tudja az ember, hogy bizonyos kezelésekhöz tapasztalat, képzettség és felelősségérzet is kell, de a „gyógyító” rendkívül meggyőző volt. Azt ígérte, hogy a kezelés nemcsak hatékony lesz, hanem teljesen kockázatmentes is. 100%-ig biztos volt a sikerben.



Naponta többször hívott, és valóságos üzenetáradatot zúdított rám, tele olyan írásokkal és anyagokkal, amelyek látszólag szakmai tartalommal bírtak. Már a pusztá átolvasásuk is komoly idő- és energiaráfordítást igényelt. Az elején nem igazán akartam ezzel foglalkozni, nem volt hozzá sem türelmem, sem erőm –, de a „gyógyító” olyan állhatatos és kitartó volt, hogy végül elkezdtem beleásni magam az anyagba.

Egy ponton világossá tette: az ideje drága, nem foglalkozik akárkivel. Azt kérte, hogy mielőbb döntsem el, kérem-e a kezelést vagy sem, mert sokan várnak rá, én viszont egy különleges eset vagyok, és ezért hajlandó rám szánni a nem létező szabadidejéből.

A sok noszogatás hatására végül úgy döntöttem, hogy kipróbálom a technikáját és belevágtam. Már az elején erősen szkeptikus voltam, és sajnos az idő engem igazolt.

A HATÁR, AMIT NEM SZABAD ÁTLÉPNI

A „gyógyító” módszere hipnózis alapú terápia volt. Ezzel önmagában nem is lenne gond – feltéve, ha azt megfelelő képzettséggel rendelkező, erre jogosult személy végzi. Csakhogy létezik egy jogi és etikai alapelv, közismerten „boszorkánytörvényként” emlegetik, amely kimondja: hipnózissal történő gyógyítást kizárólag olyan személy végezhet, aki megfelelő iskolázottsággal és hivatalos szakvizsgákkal rendelkezik. Ő azonban egyik feltételt sem teljesítette. Ennek ellenére évek óta folytatja ezt a tevékenységet.

Véleményem szerint óriási felelőtlenség bárkit úgy kezelni, hogy a kezelő félnek nincs átfogó rálátása az adott betegségre. Ez különösen akkor veszélyes, ha olyan állapotokról van szó, amelyek mögött komoly, akár életet veszélyeztető problémák állhatnak.

A „gyógyító” eredeti foglalkozása egyébként teljesen kívül esett az egészségügyi vagy terápiás szakmák körén. Korábban ő maga is komoly betegséggel küzdött, szteroidkezelést is kapott, és bár állítólag meggyógyult, vagy legalábbis tünetmentes lett, ennek során mélyen megrendült a bizalma az orvostudományban. Egy ponton úgy döntött, hogy hátat fordít az orvosi kezeléseknél, és saját módszereket kezdett alkalmazni. Azt vallotta, hogy amit saját magánál elért, az másoknál is működhet.

Ettől kezdve nemcsak kezelni akart, hanem bizonyítani, hogy ő többre képes, mint azok, akik mögött évtizedes tanulás és tapasztalat áll. Az, hogy engem mégis kezelni akart – annak ellenére, hogy alapvetően szkeptikus voltam –, valószínűleg számára külön „trófea” lett volna. Egyfajta személyes diadal, hogy megtérített és meggyógyított valakit, aki korábban nem hitt benne. Ez lett volna az ő elégtétele.

KONTROLL ÉS KIJÓZANODÁS

Mindig is precíz és szabálykövető ember voltam. Úgy gondolom, hogy a gyógyítás nem játék, ezért a „kezelés” ideje alatt végig szigorúan figyelemmel kísértem az állapotom alakulását. Míg a „gyógyító” erről mit sem tudott, én rendszeresen visszajártam kontrollvizsgálatokra, és képalkotó eljárásokkal dokumentáltam a daganat méretét. Ezt magam miatt is fontosnak tartottam, hogy objektív tények alapján értékelhessem a hatékonyságot, ne csupán benyomások vagy remények alapján.

Sajnos hamar világossá vált, hogy a kezelésnek a daganatra nem volt semmiféle hatása. Ekkor döntöttem el, hogy befejezem ezt a „terápiát”. Bár nem volt egyszerű lezárni az együttműködést, hiszen a „gyógyító” meggyőződésesen hitt a saját módszerében, és nem fogadott el semmilyen ésszerű érvet. Úgy éreztem, csak egyféleképpen tudok megszabadulni tőle, ha elhittem vele, hogy „meggyógyultam”, és ezzel számára is okafogyottá válik a folytatás.

Ha ugyanis rájött volna, hogy a kezelés nem hozott eredményt, valószínűleg engem hibáztatott volna érte, mint olyasvalakit, aki „nem hitt eléggé”, vagy „nem csinálta jól”. Ismertem már annyira, hogy tudjam: ismét rám zúdítaná az információcunamit, a tudományosnak tűnő és valóságtól elrugaszkodott cikkek tucatjait, felszólítva, hogy „olvasd el, tanuld meg, és csináld”. Ezt a kört nem akartam újra megfutni.



A LEPEL LEHULL

A történet elején őszintén tiszteltem a „gyógyítót” azért az elszántságért, amivel segíteni akart. Egy teljesen ismeretlen embernek, bajban, ellenszolgáltatás nélkül – ez akkoriban nagyon nemes gesztusnak tűnt. Úgy éreztem, valódi szándék vezérli. Még ha szokatlan is volt az út, amit választott, a jóindulatát nem kérdőjeleztem meg. Ahogy azonban telt az idő, világossá vált számomra, hogy a terápia nem működik. Ezt elfogadtam, és lezártam volna magamban, de ekkor történt valami, ami mindent más megvilágításba helyezett. A kezeléseket után egy alkalommal megjegyezte, hogy külföldön ezért több millió forintot is elkért volna, csak hogy érezzem, micsoda értéket kaptam tőle. A célja talán az volt, hogy lenyűgözzön a „szakmai kaliberével”, de én ekkor már egészen mást láttam.

Nem szóltam semmit, de belül megmozdult valami. Elkezdett megváltozni róla az a kép, amit korábban kialakítottam. Ott és akkor átkoztam magam, amiért ennyire jóhiszemű voltam.

AZ ÖNÁLTATÁS ÉS EGY
„TUDOMÁNYOS DOLGOZAT”

A „gyógyító” a mai napig abban a hitben él, hogy engem meggyógyított. Én ezt soha nem cáfoltam meg nyíltan – nem azért, mert igaz lenne, hanem mert egyszerűen nem lett volna értelme. Az ő legnagyobb hibája ugyanis nem a módszere volt, hanem az, hogy teljes rálátás nélkül próbált kezelni olyan betegséget, amiről sem pontos ismerete, sem valódi tapasztalata nem volt. Esetemben például azt sem tudta, hogy milyen típusú daganatról van szó – ennek ellenére kezdett hozzá a „terápiához”. Amit ő sikernek könyvelt el, az egy félreértés volt, de ezen annyira felbuzdult, hogy úgy döntött: erről a „gyógyításról” tudományos dolgozatot ír. Ennek külön weboldalt is szentelt volna. A honlaphól végül nem lett semmi, a dolgozatot pedig sosem fejezte be. Bár úgy

túnt, rendkívül lelkes, a tudományos megalapozottság enyhén szólva is hiányzott belőle. Ezt jól példázza, hogy forrásként olyan, sci-fi kategóriájú filmekre hivatkozott, mint például a Lucy. (Az a film, amelyben az emberi agykapacitás 100%-os kihasználásából származik szupererő.) A kézirat idővel egyre terjedelmesebbé vált, meghaladta a 200 oldalt is. Ennek egy kivonatát, egy összefoglaló cikket egy magazinban akart megjelentetni. Ezt viszont sikerült megakadályoznom, mert a tartalma minden valószínűség szerint nélkülözött. Egyetlen „sikerese” vélt eset még nem ad alapot következtetések levonására – különösen, ha a siker ténylegesen nem igazolható. Ahogy a mondás is tartja: egy fecske nem csinál nyarat.

ÉRZELMI VIHAROK ÉS HOSSZÚ ÉVEK TANULSÁGAI

Nálam a betegség hátterében - legalábbis részben - egy mély érzelmi krízis állt. Egy öt hónapon belül történt tragédiasorozat három közeli hozzátartozó elvesztésével teljesen letaglózott. Ketten közülük a karjaim között mentek el, egyikük pedig egy előrehaladott, áttétes daganatos betegség következtében halt meg. Ezek a veszteségek mély nyomot hagytak bennem, és úgy érzem, szerepet játszottak abban, hogy később nálam is daganat alakult ki.

Ettől eltekintve mindig is tudatos, kiegyensúlyozott életet éltem: nem dohányzom, nem iszom, nem használok semmilyen függőséget okozó szert, rendszeresen sportolok, stabil, boldog családi és szakmai háttér veszik körül. Most 2025 van, vagyis már 12 év telt el a daganat felfedezése óta. Ha ez a daganat valóban rosszindulatú lett volna, nagy valószínűséggel nem írhatnám most ezeket a sorokat. Az ilyen típusú elváltozások, ha agresszívak, gyorsan terjednek és nem sok időt hagynak a mérlegelésre. Az én esetemben azonban a daganat végül jóindulatúnak bizonyult - bár egy meglehetősen problémás helyen található -, de az elmúlt évek során nem nőtt, és szerencsére semmilyen tünetet nem okoz.

Ez az időtáv önmagáért beszél. Ha annak idején a „gyógyító” valóban értette volna a betegség természetét, valószínűleg ő maga is belátta volna, hogy a „siker”, amit magának tulajdonított, nem az ő tevékenységének az eredménye volt.

MIÉRT MENTEM BELE A „GYÓGYÍTÁSBA”? ÉS MIT TANULTAM BELŐLE?

Korábban láttam már olyat, hogy valaki papíron egészségi végzettséggel rendelkezett, mégsem állt a helyzet magaslatán a gyógyításban. Ugyanakkor találkoztam olyan emberrel is, akinek nem volt formális végzettsége, mégis rendkívüli gyógyító érzéssel bírt. Ezért azt gondoltam, végső soron mit is veszíthetek?

Kipróbálom a kezelést, hiszen a szándék jó, és a „gyógyító” az elején kifejezetten nagyra becsültem az önzetlenségét, elhivatottságát és segítőkészségét miatt. Utólag visszanézve viszont azt is belátom: érdemes lett volna referenciát kérni, mielőtt belevágok.

Sajnos idővel egyre világosabbá vált számomra, hogy a terápia mögött nincs valódi tudás, módszertan vagy szakmai megalapozottság. Az igazi veszély pedig nem is az, hogy a kezelés nem működik, hanem az, hogy közben a legdrágábbat, az időt veszi el a betegtől. Az időt, amit egy hozzáértő szakember irányításával a gyógyulásra lehetne fordítani. A „gyógyító” legfőbb hibája az volt, hogy minden betegségre ugyanazt az egy módszert alkalmazta, és annyira hitt a saját tévedhetetlenségében, hogy még csak fel sem merült benne: talán nincs igaza.

És hogy miért nem mondtam meg neki, hogy a kezelés hatástalan volt? Mert tudtam, hogy egy fanatikus nem lehet meggyőzni. Egy intelligens ember képes belátni, ha tévedett, de egy olyan, akit az egoja vezérel, soha nem fogja elfogadni, hogy hibázott. Biztos voltam benne, hogy engem hibáztatna: nem olvastam el a teljes anyagot, nem tartottam be minden utasítását, és így tovább. Ezért egyetlen kiútként azt választottam, hogy elhittem vele: meggyógyultam. Ez volt az egyetlen módja annak, hogy véget vessek az együttműködésnek. Ő pedig, biztos lévén saját nagyságában, ezt fenntartás nélkül el is hitte, és keresett egy újabb „pácienst”.

Képzeli el: mi történt volna, ha nem vagyok ilyen óvatos, ha nem ellenőrzöm időről időre a daganat alakulását? Mi van akkor, ha közben a betegség súlyosbodik, és az elvesztegetett hónapok miatt a gyógyulás reménytelenné válik? Mi van azokkal, akik vakon hisznek, és nincsenek eszközeik vagy ismereteik, hogy felmérjék, valóban javul-e az állapotuk?

És akkor felmerül a kérdés: hogyan védekezhetünk az ilyen emberek ellen? Kiben bízhatunk meg? És vajon milyen felelősség terheli azt, aki mások hitével, sőt életével játszik? Egy hivatásos gyógyítót - ha hibát követ el - jogi, szakmai és erkölcsi következmények is sújtják. De ki vonja felelősségre azt, akinek semmilyen hivatalos kompetenciája nincs, mégis azt állítja magáról, hogy képes gyógyítani?

Ez a történet nemcsak az én személyes küzdelmem, hanem figyelmeztetés is: az egészségünkért felelősséget kell vállalnunk.

A hit nem helyettesíti a tudást, de kiegészítheti, ha megfelelő kezekben van. A tapasztalatot azt tanította meg, hogy a segíteni akarás önmagában nem elég. Szakértelem nélkül a jó szándék is veszélyes lehet. A legfontosabb tanulság, amit hazavihetünk: bízunk - de ne vakon.

anonym (Egy orvos története)

A genetika nem sors

Interjú Déri Júliával és Dr. Peták Istvánval



Egyre több daganatos megbetegedés hátterében húzódik meg öröklött genetikai hajlam, ez azonban nem jelenti azt, hogy a betegség elkerülhetetlen. A modern orvostudomány ma már nemcsak felismerni tudja a kockázatokat, hanem lehetőséget kínál azok csökkentésére vagy megelőzésére is. Mit tehetünk az öröklődő daganatok ellen?

A genetikai vizsgálat nem félelmetes ítélet, hanem információ. Olyan tudás, amely segíthet időben dönteni, lépni, megelőzni. Ha a családban előfordult daganatos megbetegedés, érdemes utánajárni, milyen vizsgálatok állnak rendelkezésre, akár a közfinanszírozott rendszerben, akár a magánszektorban. Léteznek ugyanis olyan öröklött génhibák, amelyek jelentősen növelik bizonyos daganattípusok kialakulásának kockázatát. A jó hír, hogy ezek a rizikófaktorok már egy vérvizsgálattal is kimutathatók. A kérdés az, élünk-e a lehetőséggel? A genetikai szűrés lehetőségeiről, az elérhető vizsgálatokról, valamint az öröklött daganatos betegségek megelőzéséről kérdeztük Dr. Peták Istvánt, a személyre szabott onkológia egyik legismertebb hazai szakértőjét és Déri Júlia genetikai tanácsadót.

Mely daganattípusoknál van szerepe az öröklött genetikai hajlamnak?

Minden daganatban kimutathatók génhibák, amelyek felelősek a daganat kialakulásáért, azonban ezek többségében szerzett, úgynevezett szomatikus mutációk. Ezek a génhibák az életünk során keletkeznek és csak a daganatsejtekben vannak jelen, a többi sejtekben nem és nem is öröklődnek tovább a gyermekeinkben. Ezeknek a génhibáknak a vizsgálata a daganat szövettani biopsziás mintájából történik és az ismeretük a daganatos betegek személyre szabott célzott kezeléséhez adnak támpontot.

A daganatokkal kapcsolatos génhibáknak van egy másik csoportja, az úgynevezett veleszületett génhibák. Ezek minden sejtekben jelen vannak és fokoz-

DÉRI JÚLIA MSC

diplomás genetikai
tanácsadó



Felsőfokú genetikai tanácsadói diplomáját 2001-ben szerezte a kaliforniai Berkeley Egyetemen. Egy évvel később általános genetikai szakvizsgát tett Kaliforniában. Pályafutása elején a terhességgel kapcsolatos genetikai tanácsadásra specializálódott: előbb a Stanford Egyetemhez tartozó Lucille Packard Gyermekkorház Prenatális Genetikai Osztályán dolgozott (2001–2002), majd a UCLA Prenatális Központjában (2002–2008). 2009-ben örökletes daganatos betegségek területén képezte tovább magát, és „Cancer Risk Assessment” szakvizsgát szerzett a City of Hope Rák Központban (Duarte, Kalifornia), ahol genetikai tanácsadóként és klinikai kutatóként is tevékenykedett. Szakmai tagságai közé tartozik a National Society of Genetic Counselors és a City of Hope Working Group. 2013 januárjában csatlakozott az Oncompass Medicine-hez, ahol genetikai szakértőként dolgozik.

hatják a hajlamot a betegségre. Ezeket vizsgálhatjuk még a daganat kialakulása előtt bármilyen sejtünkben, de általában vérben lévő sejtek vizsgálata alapján történik a meghatározásuk. Ezek ismerete a személyre szabott megelőzés, szűrés miatt fontos.

Míg a tüdőrák esetében a genetikai háttér szerepe a hajlam szempontjából szinte elhanyagolható az életmódbeli és környezeti tényezőkhez képest, addig bizonyos ritka szindrómákban – például a kettes típusú multiplex endokrin neoplázia (MEN2B) esetén – a daganat kialakulása szinte kizárólag egy veleszületett, a RET génben található mutáció következménye. Ezt a két véglelet leszámítva azonban a helyzet nem mindig ennyire egyértelmű: kívülről nézve az örökletes daganatok szinte ugyanazokat a szervtípusokat érintik, mint amelyek a felnőtt lakosság körében genetikai hajlam nélkül is gyakran előfordulnak. Ilyenek például az emlő-, petefészek-, prosztata-, vastagbél- és hasnyálmirigyrák, a gyomorrák, vagy épp a melanoma típusú bőrrák. A fő kérdés tehát nem az, hogy mely daganattípusok lehetnek örökletesek, hanem az, hogy hogyan különböztethetjük

meg őket a látszólag „véletlenszerűen”, vagyis genetikai hajlam nélkül kialakuló formáktól – és miért is fontos mindezt tudni a megelőzés és a kezelés szempontjából.

Van-e befolyásunk arra, hogy egy öröklött genetikai hajlamból kialakul-e daganatos betegség?

Igen, sok esetben van – még ha nem is mindig tudjuk teljesen megelőzni a daganat kialakulását, korai felismeréssel, célzott szűréssel vagy megelőző beavatkozással jelentősen csökkenthetjük a kockázatot.

Vannak ritka, magas kockázatú örökletes szindrómák – például az előbb említett MEN2B vagy a familiáris adenomatózus polipózis (FAP) –, ahol a daganat kialakulása szinte elkerülhetetlen, gyakran már gyermekkorban vagy fiatal felnőttként. FAP esetén az adenomatózus polipok már a második évtizedben megjelenhetnek, számuk fokozatosan nő, és a vastagbelet akár százával vagy ezrével, szőnyegszerűen boríthatják be. Rendszeres kolonoszkópiával ezek egy része eltávolítható, így a folyamat ideig-óráig kordában tartható. Mivel azonban a vastagbélrák többsége ilyen polipokból indul ki, a daganat kialakulása szinte törvényszerű.

Ezeknél a magas penetranciájú, vagyis magas betegségkockázattal járó szindrómáknál a daganat megelőzésének leghatékonyabb módja a jól időzített műtéti beavatkozás. A polipképződés lassítására vannak szerezhetőbb eredmények COX-2 gátlókkal (például aszpirin vagy celecoxib), ám ezek önmagukban nem elegendők a daganat elkerüléséhez.

Az örökletes emlő- és petefészekrák szindróma (HBOC) esetén a BRCA patogén mutációi ugyan jelentősen növelik az emlő-, petefészek-, prosztata-, hasnyálmirigyrák kialakulásának esélyét, a betegség kialakulása nem törvényszerű. Ezekben az esetekben szoros követés (ún. high-risk surveillance), rendszeres szűrés vagy megelőző műtét is segíthet a daganat kialakulásának megelőzésében vagy időben történő fel-



ismerésében. Továbbá, a BRCA gének mutációi terápiás célpontként is szolgálnak PARP gátlásban.

A Lynch-szindróma (LS) – amely az MMR (mismatch repair) gének hibájával jár – nemcsak öröklött hajlamot jelent vastagbél-, endometrium- (méhtestrák) és más daganatokra, hanem terápiás célpontot is, mivel az ilyen daganatok különösen érzékenyek az immunterápiára.

Általánosságban elmondható, hogy az örökletes rák szindrómákra jellemzőbb a fiatalabb életkorban való megjelenés, a daganat kétoldalisága vagy több primer tumor kialakulása, a családi halmozódás akár anyai, akár apai ágon, illetve prosztatarák esetén a daganat agresszívabb viselkedése.

Ha ezek közül bármelyik fennáll, érdemes genetikai tanácsadáson részt venni, és elvégeztetni egy hordozó-sági genetikai vizsgálatot – vérből vagy nyálmintából.

Míg bizonyos daganattípusok – például az emlő- vagy prosztatarák – jól szűrhetők, a petefészekráknál ma még nem áll rendelkezésre megbízható, érzékeny és nem invazív szűrési módszer. Ilyenkor a legjobb stratégia a megelőző műtét gyermekvállalás után, vagy egy személyre szabott, gondosan megtervezett követési protokoll lehet.

Milyen genetikai vizsgálatok állnak rendelkezésre ma Magyarországon, akár vérvétel alapján?

Korábban az örökletes daganatszindrómák genetikai vizsgálatai korlátozottan voltak elérhetők, elsősorban a már daganattal diagnosztizált betegek számára. Ezzel szemben a személyre szabott, célzott terápiákhoz szükséges tumor-molekuláris vizsgálatok az elmúlt években szinte robbanásszerű fejlődésen mentek keresztül – előbb a magánszektorban, majd fokozatosan az állami ellátásban is megjelentek. Amióta a precíziós onkológiában az örökletes daganatok háttérben álló génmutációk fontos terápiás célpontokká váltak, szerepük jelentősen felértékelődött. Ennek köszönhetően a vérből végzett genetikai vizsgálatok is szélesebb körben elérhetővé váltak Magyarországon. Állami finanszírozás elsősorban a BRCA1 és BRCA2 gének szekvenálására terjed ki, de az NCCN (National Comprehensive Cancer Network) ajánlásokban szereplő egyéb magas kockázatú gének szekvenálása is elérhető bizonyos esetekben. A magánszektorban pedig már komplex, sokgénes panelek is rendelkezésre állnak, amelyek egyszerre több örökletes daganatszindróma genetikai háttérét vizsgálják.

Mennyire nyitott a lakosság a genetikai szűrésre? Van elég információ, vagy inkább félelem és bizonytalanság jellemzi az érintetteket?

Az információ túláradása – vagy éppen annak hiánya – kezdetben ijesztőnek tűnhet, és bizonytalanságot kelt-

DR. PETÁK ISTVÁN, PHD

kutatóorvos,
molekuláris
farmakológus



Gábor Dénes Díjas orvos, rákkutató, molekuláris farmakológus, aki a precíziós onkológiával, a molekulárisan célzott daganatellenes gyógyszerek személyre szabott alkalmazásával foglalkozik 30 éve. Több mint 200 tudományos közlemény szerzője. A Genomate Health (Boston, USA) alapítója és tudományos igazgatója, az Oncompass Medicine alapítója, a University of Illinois at Chicago (Chicago, USA) látogató professzora, Széchenyi István Egyetem kutatóprofesszora, valamint a Semmelweis Egyetem tudományos főmunkatársa. Az elmúlt évtizedekben munkatársaival elsőként alkalmazták a molekuláris diagnosztika különböző módszereit gyógyszerek prediktív diagnosztikájában. Most munkatársaival elsőként fejlesztett ki olyan mesterséges intelligencia alapú orvosi szoftvert, ami segíteni tudja a molekulárisan személyre szabott célzott daganatellenes kezelések kiválasztását.

het. Ugyanakkor önmagában megnyugtató érzés lehet, ha tudjuk: mindent megtettünk, amit a tudomány jelenlegi állása szerint lehetséges.

Fontos, hogy a lakosság ne úgy tekintsen a genetikai információra, mint egy elkerülhetetlen ítéletre vagy végzetre. Ehelyett érdemes úgy tekinteni rá, mint olyan tudásra, amellyel legtöbbször befolyásolhatjuk a jövőnket, és tudatosan, informáltan vehetjük kezünkbe az irányítást. Az is lényeges, hogy melyik páciensen, milyen szakmai indokok alapján milyen vizsgálatot végzünk el, mert így biztosítható a pontos rizikóbecslés és helyes klinikai következtetés.

A közösségi média és a mesterséges intelligencia korában egyre könnyebben jutunk információhoz és egyre inkább alkalmazkodunk a genetikai vizsgálatok világához. Ugyanakkor épp emiatt sokan egyértelmű válaszokat és azonnali megoldásokat várnak, és nehezen fogadják el az eredmények értelmezésének korlátait – ez pedig könnyen vezethet türelmetlenséghez és frusztrációhoz.

Előfordul, hogy egy genetikai lelet úgynevezett „ismeretlen variáns” (VUS) mutat, amelynek daganatképződésben betöltött szerepe még nem ismert. Ezért különösen fontos, hogy az eredmények értelmezését rugalmasan, időről időre újra értékelve végezzük.

Mi a szerepe az alapellátásnak – például a háziorvosnak vagy szakorvosnak – az öröklött daganatos kockázat felismerésében?

A háziorvosok és az alapellátásban dolgozó szakorvosok azok, akik első körben találkoznak a páciensekkel – akár panasszal, akár panasz nélkül, rutinszűrés vagy célzott vizsgálat kapcsán. Vannak, akik aggódnak, noha nincs valódi okuk rá, és vannak, akik nem aggódnak, pedig lehetne rá okuk. Az orvos feladata az, hogy ezeket a helyzeteket tisztázza, és a megfelelő személyt a megfelelő irányba terelje – adott esetben genetikai tanácsadásra és kivizsgálásra referálja.

Az alapellátásban dolgozók szerepe kulcsfontosságú abban, hogy azonosítsák azokat a pácienseket, akiknél a familiáris rizikó magasabb lehet – akár meglévő betegség, akár családi halmozódás vagy genetikai hajlam alapján. Nem mindegy például, hogy egy beteg elsőfokú rokona 40 évesen tripla negatív vagy 60 felett hormon pozitív emlőrákkal lett diagnosztizálva. Örökletesség szempontjából nem mindegy, hogy petefészek vagy méhnyakrák daganatról van szó, mint ahogy az sem, hogy a daganatos betegségek a családban egyazon vagy különböző ágon jelentkeznek-e. A mindennapi gyakorlatban sokszor az a válasz a betegtől, hogy „nem volt jellemző daganatos betegség a családban”, majd később kiderül, hogy a nagynéni tüdőrákja valójában az emlőrák áttéte volt.

Végül az sem mindegy, kit vizsgálunk először: azt a személyt, aki aggódik egy családtag miatt, vagy azt, aki már aktív onkológiai kezelés alatt áll. A megfelelő alany kiválasztása, és a megfelelő központba történő referálás akár életmentő is lehet.



A közfinanszírozott rendszerben milyen típusú genetikai tesztek, tanácsadási formák, öröklött daganatos kockázatokat feltáró vizsgálatok érhetők el? Kik jogosultak ezekre és hogyan indul el a betegút?

A közfinanszírozott ellátásban jelenleg elsősorban a BRCA1 és BRCA2 gének szekvenálása érhető el, főként azok számára, akiknél már igazolták egy magas kockázatú daganat jelenlétét, vagy akiknek a családjában már ismert egy kóroki mutáció, és így célzott hordozószűrés indokolt.

Elérhető továbbá államilag finanszírozott genetikai vizsgálat például akkor is, ha MSI-high vagy MMR-deficiens vastagbél- vagy méhtestdaganatról van szó, mert ilyenkor erősen felmerül a Lynch-szindróma gyanúja. Ilyen esetekben speciális, véralapú genetikai vizsgálat is történhet, amelyet szintén finanszíroz az állam.

Gyermekeknél bizonyos daganattípusok vagy családi halmozódás esetén elérhetők genetikai vizsgálatok olyan génekre, mint például a TP53 (Li-Fraumeni szindróma) vagy az APC (FAP – familiáris adenomatózus polipózis).

Fontos kiemelni, hogy ma már klinikai onkológus is indíthat genetikai vizsgálatot, de célszerű hozzá genetikai tanácsadást is kérni, hogy megfelelően értelmezhesük az eredményeket és meghatározzuk, kit és milyen módon érdemes tesztelni először a családban.

Ha valaki nem szeretne vagy nem tud várni, milyen lehetőségek állnak rendelkezésre a magánsektorban?

A magánsektorban többféle, különböző génszámú, mélységű és lefedettségű NGS-panel (next-generation sequencing) érhető el, amelyek olyan géneket vizsgálnak, amelyekről ismertén tudjuk, hogy emelik bizonyos daganattípusok kockázatát.

A teszt kiválasztása előtt rendkívül fontos a szakértői genetikai tanácsadás, hiszen ennek során hatá-

rozható meg, hogy az adott esetben melyik teszt lenne a leginformatívabb – például attól függően, hogy mi a kiinduló diagnózis, mire utal a családi anamnézis, illetve mely szindrómák vagy magas/közepes penetranciájú gének mutációi zárhatók ki, vagy igazolhatók a legnagyobb eséllyel.

A magánsektor tehát lehetőséget nyújthat egyes esetekben gyorsabb hozzáférésre és akár szélesebb genetikai vizsgálatra is, ugyanakkor fontos hangsúlyozni, hogy a genetikai tanácsadás a magánellátásban is elengedhetetlen, annak érdekében, hogy az elvégzett teszt ne hagyjon indokolatlan kérdéseket vagy bizonytalanságot a páciensben.

Ha egy genetikai vizsgálat eredménye pozitív, mi történik ezután?

Első és legfontosabb lépés a genetikai tanácsadás, amely segít értelmezni és kontextusba helyezni az eredményt – attól függően, hogy melyik génben, milyen típusú mutáció került azonosításra, illetve, hogy az adott személynek vagy közeli családtagjainak van-e ismert daganatos megbetegedése vagy sem.

Minden eset egyedi, így az eredmények gyakorlati jelentősége és a következő lépések is eltérhetnek. Egyeseknél a cél a prevenció, mert jelenleg egészségesek, másoknál műtéti döntések alapjául szolgálhat az információ, míg vannak, akik már daganatos betegként kerülnek a genetikai vizsgálatához – náluk akár a kezelés megválasztását is befolyásolhatja az eredmény.

Amennyiben a daganat diagnóza már megtörtént, a csírasejtes (germline) genetikai teszt mellett érdemes lehet elvégezni a daganat molekuláris profiljának vizsgálatát is, amely a precíziós onkológia eszköze – segít célzott terápiák irányába terelni a kezelést. Fontos kiemelni, hogy a negatív vagy bizonytalan (VUS) eredmények is szakszerű magyarázatot igényelnek. A „mi a teendő?” kérdésre adott válasz mindig az adott szituációtól függ.

Például egy BRCA-mutációt hordozó, 35 éves, tünetmentes nő esetében az NCCN irányelvei szerint szoros onkológiai követés javasolt. Ez az éves mamográfia mellett emlő-MRI-t is magában foglal, tekintettel az emelkedett rizikóra. Kiemelt jelentőségű továbbá a petefészekrák megelőzése, mivel jelenleg nem létezik megbízható, nem invazív szűrési módszer a korai felismerésére. Éppen ezért az irányelvek szerint profilaktikus salpingoophorectomia – azaz a petevezetékek és petefészek eltávolítása – javasolt a megfelelő életkorban.

Amennyiben a páciens még nem vállalt gyermeket, a családtervezés egy olyan összetett döntési helyzet, amelyben orvosi, genetikai és pszichoszociális szempontokat is mérlegelni kell.

Milyen szerepet játszik a genetikai tanácsadó a folyamatban? Mikor érdemes tanácsadóhoz fordulni – a vizsgálat előtt, után, vagy mindkettő?

Ideális esetben a genetikai tanácsadásra a vizsgálat előtt és után is sor kerül – ha van rá idő és lehetőség. A vizsgálat előtti tanácsadás célja, hogy pontosan feltérképezzük, milyen kérdések foglalkoztatják a páciens, mi okozza az aggodalmát, milyen típusú vizsgálat lenne számára a legmegfelelőbb, és kinél érdemes elvégezni a tesztet a családon belül. Ilyenkor arra is van mód, hogy a páciens megértse a genetikai háttér alapjait, és felkészüljön a lehetséges eredményekre.

Ha már megtörtént a daganatdiagnózis, és célunk annak feltérképezése, hogy van-e örökletes hajlam a háttérben – például BRCA-mutációra gyanakszunk –, akkor előfordul, hogy a vizsgálatot gyorsan el kell indítani, így a tanácsadás csak utólag történik meg. Ez nem baj, de fennáll a kockázata annak, hogy nem a legmegfelelőbb gén(ek)e)t választjuk ki a vizsgálatához. Egy negatív eredmény ilyenkor félrevezető lehet, ha közben nem vizsgáltunk olyan gént, amely valójában releváns lehetett volna az adott daganattípus szempontjából.

Éppen ezért a genetikai tanácsadás nemcsak tájékoztatás, hanem iránytű is: segít a jó kérdéseket feltenni, a megfelelő vizsgálatot kiválasztani, és az eredményeket személyre szabottan értelmezni.

Merre halad a genetikai alapú onkológia? Válszhat valaha rutinvizsgálatá a genetikai kockázatbecslés?

Egyre nagyobb az átfedés a genetikai alapú rák-kockázatbecslés és a precíziós onkológia, azaz a molekuláris profilvizsgálaton alapuló terápiatervezés között. Bár eltérő kérdésekre keresnek választ, a vizsgálatok módszertana hasonló, és ma már egymás kiegészítői a betegellátás különböző szakaszaiban.

Ahhoz, hogy a genetikán alapuló onkológia valóban rutinszerűvé válhasson, szükség lenne egy jól szerve-





zett, lehetőség szerint közfinanszírozott, de legalább megbízhatóan elérhető magánrendszeren alapuló betegút-menedzsmentre. Egy olyan struktúrára, ahol a különböző fázisban lévő páciensek – legyenek tünetmentes hordozók vagy már diagnosztizált betegek – és családtagjaik is a megfelelő „vágányra” terelhetők.

Így nemcsak valósan és kontrolláltan csökkenthető a daganatok kialakulásának esélye, hanem lehetőség nyílik azok korai felismerésére is, ha mégis megjelennek – mindemellett a pszichés teher is mérséklődik, hiszen a páciens tudja, hogy jó kezekben van, és számára személyre szabott ellátás történik.

Léteznek hazai célzott prevenciós programok?

Attól függ, ki mit ért célzott prevenciós program alatt. Amivel idehaza – és nemzetközi szinten is – jelenleg leginkább foglalkozunk, az a precíziós onkológia, amelynek egyik fő ága a tumor molekuláris profilvizsgálatán alapuló terápiás döntéstámogatás. Ebben nyújt segítséget például a mesterséges intelligencián alapuló Genomate, amely daganattal diagnosztizált betegek számára állít fel célzott hatóanyag-rangsort.

Emellett egyre nagyobb figyelmet kapnak az ún. „early screening” vizsgálatok, amelyeket tünetes, daganatgyanús, de akár teljesen panaszmentes pácién-

seknél is alkalmazunk. Ezek során nagy érzékenységgű molekuláris módszerekkel – jellemzően vérből – azonosíthatók daganatsejtek vagy szekvenálható cirkuláló tumoredetű DNS-szakaszok, akár már olyan korai szakaszban, amikor a daganat még alig látható, és potenciálisan műtéttel eltávolítható.

A vastagbélrák korai felismerésére elérhető célzott, véralapú metilációs szűrővizsgálat, amely tünettől függetlenül alkalmazható. Emellett léteznek ún. „early detection” vagy monitoring vizsgálatok is, amelyek a már ismert daganat kiújulását képesek molekuláris szinten nyomon követni – sokszor jóval korábban, mint ahogy azt a képalkotó eljárások jelezni tudnák.

A mesterséges intelligencia egyre hangsúlyosabban van jelen életünkben. Milyen szerepe lehet a digitális eszközöknek a kockázatbecslésben, akár a tanácsadás támogatásában?

A genetikai tanácsadót ma már számos digitális eszköz és szoftver segíti a páciensek és családjuk daganatos rizikófaktorainak felmérésében, valamint a genetikai hajlam kalkulálásában.

Egyes, nemzetközileg validált és guideline-ok által is támogatott programok a klinikai döntéshozatalt közvetlenül támogatják.

Vannak olyan digitális kockázatkalkulációk is, amelyek eredményei alapján például az Egyesült Államokban a biztosítók fedezhetik bizonyos genetikai tesztek és további képalkotó vizsgálatok költségét. Így a mesterséges intelligencia és a digitális eszközök egyre inkább a mindennapi gyakorlat részévé válnak, mind a kockázatbecslés, mind a tanácsadás támogatása terén.

A mesterséges intelligencia (MI) áttörő eredményeket ér el az ismeretlen patogenitású genetikai eltérések (VUS) lehetséges patogenitásának becslésében. A Google DeepMind AlphaMissense modellje, amely az AlphaFold alapján készült, 71 millió misszensz variáns patogenitását jósolja meg, 89%-ukat valószínűleg jóindulatú (57%) vagy patogén (32%) kategóriába sorolva, szemben a hagyományos módszerek 0,1%-os pontosságával. Az MI integrálja a genomikai adatokat és a fehérjeszerkezeteket, hogy pontosabb előrejelzéseket nyújtson, különösen ritka genetikai rendellenességek esetén.

A másik fontos terület annak kutatása, hogy amikor nincs jelen egy nagyon jelentős genetikai eltérés, ami önmagában jelentősen megváltoztatja a kockázatot, akkor mi a jelentősége egyenként nem olyan jelentős eltérés egyedi kombinációi esetében. Ezért a rák kockázatának előrejelzésében a poligén kockázati pontszám, PRS (polygenic risk score) és a MI egyre fontosabb szerepet játszik. A PRS számos genetikai változat hatásának összegzésével becsüli az egyén rákkockáza-



tát, például emlő-, prosztata- vagy vastagbélrák esetén. Az MI, különösen a gépi tanulás, integrálja a genomikai, klinikai és környezeti adatokat a pontosabb előrejelzés érdekében. Prosztatarákban a PRS és MI kombinációja 95%-os érzékenységet ér el. A hasnyálmirigyrák kockázatát is pontosabban jelzi az MI-alapú PRS.

A precíziós onkológia világában is egyre nagyobb szerepet kap a MI. A Genomate AI például egyedülálló módon képes a daganat molekuláris profilja alapján rangsorolni a lehetséges hatóanyagokat. Ezzel segíti az onkológus kezelőorvosokat abban, hogy a daganatos beteg számára a lehető leginkább személyre szabott terápiás tervet állíthassák össze.

Tapasztalataik szerint milyen lelki, pszichológiai hatása van annak, ha egy örökletes genetikai hajlammal tudomást szerzünk?

Egy ilyen genetikai hajlam tudata az élet bármely szakaszában megrázó és érzelmileg megterhelő lehet – nemcsak az érintett, hanem az egész család számára is. Éppen ezért a genetikai vizsgálatokat jellemzően csak nagykorúaknál kezdeményezzük, akik már túl vannak az egyetemi éveken, kevésbé sodródhatnak, és képesek megalapozott, informált döntést hozni saját magukról. Ettől korábban kizárólag akkor indokolt a genetikai tesztelés, ha annak klinikai relevanciája van – például, ha egy daganat már fiatal életkorban megjelenhet, vagy megelőző állapot jelei mutatkoznak. Ilyen esetekben a szülők bevonása elengedhetetlen.

Sokan bűntudatot éreznek amiatt, hogy a hajlam valamelyik szülőtől öröklődik, és hogy hordozóként 50%-os eséllyel továbbadhatják gyermekeiknek, miközben erre nincs ráhatásuk.

Feszültséget kelthet az is, ha az egyik testvér hordozó, míg a másik nem – ez láthatatlan érzelmi terheket ró a családi kapcsolatokra. Aki már vesztette el hozzátartozóját daganatos betegségben – különösen fiatalon – gyakran nemcsak a gyásszal küzd, hanem azzal a belső félelemmel is, hogy őt magát is hasonló sors érheti.

A hordozók döntéseit – például, hogy a rendszeres szűrést választják-e vagy inkább megelőző műtéti beavatkozás mellett döntenek – nagyban befolyásolja a családi tapasztalat. Ha valaki azt élte meg, hogy édesanyja hiába járt minden évben szűrésekre, mégis későn fedezték fel a daganatot, akkor ezt a genetikai hajlamot akár halálos ítéletként is megélheti, és gyakran választ radikálisabb megelőzési stratégiát.

Mások ezzel szemben meg tudnak békélni a kockázattal, és úgy érzik, kontroll alatt tudják tartani az életüket – főként, ha a családi múltban nem történt tragikus, korai haláleset. A lényeg, hogy mindenkinek saját története van, amit nemcsak orvosilag, hanem pszichésen is érdemes kísérni és támogatni.

Milyen szakmai és emberi támogatásra van szükség ilyenkor?

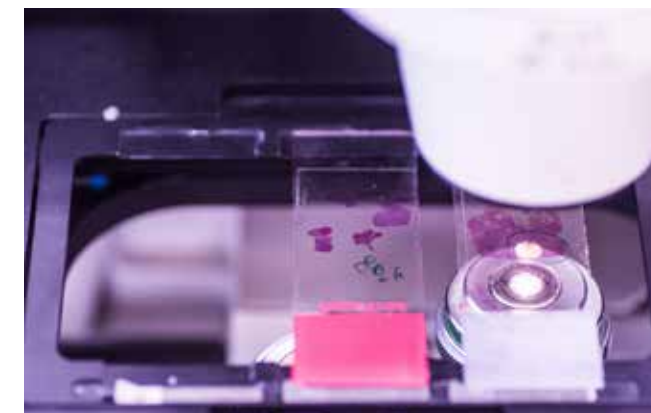
A klinikai onkogenetika ezen területe rendkívül komplex, hiszen ötvözi a genetika, az onkológia, és pszichoszociális tényezők ismeretét és szempontjait.

A páciensek és családtagjaik megfelelő felméréséhez és támogatásához multidiszciplináris csapatra van szükség, amelyben többek közt helyet kaphat onkológus, radiológus, sebész, genetikai tanácsadó, és klinikai pszichológus.

Gyermekvállalás előtt álló hordozóknál hasznos lehet meddőségi specialista bevonása, míg korai menopauzát okozó sebészeti beavatkozás (pl. petefészek-eltávolítás) vagy onkológiai kezelés (kemo-, hormonterápia) esetén elsősorban a nőgyógyász és az endokrinológus szerepe válik hangsúlyossá.

Emellett az emberi tényezők sem elhanyagolhatók: nagy segítség, ha a házastárs vagy partner is részt vesz a folyamatban, és érti, min megy keresztül a szerette. Ez nemcsak a döntéshozatalt segíti, hanem hosszú távon is erősíti az érzelmi biztonságot és a pszichés stabilitást.

Vajda Márta





„A daganatok nem lesznek az a rettegett népbetegség, ami ma”

Így forradalmasíthatja a rák elleni harcot az MI és az mRNS

A rák elleni küzdelmet, és ezáltal az életbiztosítások piacát is felforgathatják azok az olyan tudományos innovációk, mint az mRNS és a mesterséges intelligencia. Mikorra jutunk el oda, hogy a rák már nem rettegett betegségként lesz számontartva? Mennyivel nőhet a várható élettartam a daganatok visszaszorításával? Hogyan teszi olcsóbbá az életbiztosításunkat az MI? Szakértőkkel beszélgettünk.

Számos tudományos innováció hozhat áttörést a daganatok elleni küzdelemben, bár elsősorban inkább a terápiában, és kevésbé a megelőzésben – mondja Kiss István, a Pécsi Tudományegyetem Orvosi Népegészségtani Intézetének igazgatója, A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány kuratóriumi elnöke.

Ilyen például az, hogy az egyes daganatsejteket ma már sokkal hatékonyabban ki lehet mutatni vérből vagy székletből, mint korábban. „Annak ellenére, hogy a daganatterápia nagyon fejlődik, az igazán hatékony kezelést

akkor tudjuk alkalmazni, ha korán felismerjük” – magyarázta Kiss, elismerve, hogy erre sok daganatnál ma még nincs lehetőség. Ugyanakkor, ha a vérből azonosítani tudjuk az adott daganatsejtekből származó nukleinsavakat, az nemcsak a korai diagnózisban, de a kezelésre adott válasz monitorozásában is előrelépést jelenthet.

„A daganatos megbetegedések biztosítási szempontból is egy nagyon fontos betegségcsoportot jelentenek, hiszen ez a második vezető halál oka a szív- és érrendszeri megbetegedések után” – ezt már Zsolnai Gábor, az NN Biztosító egészség üzletágának vezetője mondta el az érdeklődésünkre.

A szűrővizsgálatok fontosságát ő is hangsúlyozta, szerinte ugyanis világszerte tapasztalható az egészségügyi rendszerek erősen túlterhelődése, így egyre nagyobb az igény az olyan termékek és szolgáltatások iránt, amelyek gyors diagnosztikát és kezelést biztosítanak.

A biztosítók ezért is alkalmazznak olyan szakembereket, akik rajta tartják a szemüket a területet érintő tudományos fejlesztéseken, az egészségügyi szolgáltatók pedig napi-heti szinten keresik a biztosítókat, hogy szolgáltatásaikat valamilyen finanszírozási szolgáltatással egészítsék ki. Ezek vonatkozhatnak új kezelésekre, műtéti technológiákra vagy akár nemzetközi ellátási lehetőségekre is.

Kiss István szerint komoly áttörést hozna a kevert immunterápiák létrehozása, amelyek többfajta daganatos antigén ellen is működnek: a daganat ugyanis általában nem egyfajta sejtből áll, így még ha egy kezelés hatékonynak is tűnik, ha van néhány rezisztens sejt, idővel hatástalanná válhat a terápia.

„Ezen a területen az mRNS vakcináknak juthat nagy szerep, amelyekkel célzottan lehet olyan immunválaszt kiváltani, amelyet szeretnénk. Az mRNS gyors, nem túl drága és tökéletesen kombinálható más terápiával, emellett pedig fontos előnye a régóta ismert génterápiával szemben, hogy tartósan nem befolyásolja a géntartományt” – hangsúlyozta Kiss.

mRNS-vakcinákat ráadásul milliószámra adtak be a Covid alatt, így mára ismerjük, hogy hogyan lehet hatékonyan gyártani és milyen mellékhatásokra kell odafigyelni. E területen legelőrehaladottabb a melanoma malignum bőrdaganat elleni terápia, de 1-2 más betegséggel kapcsolatban is vannak biztató eredmények. „Ez egy csodálatos dolog: egy daganatot tulajdonképpel oltással gyógyíthatunk” – hangsúlyozta a technológia jelentőségét Kiss.



Dr. Zsolnai Gábor



Prof. Dr. Kiss István

A Covid a biztosítási piacot is átalakította, korábban ugyanis a biztosítások nagy része a világjárványokra nem terjedt ki, mivel azokat a földrengéshez vagy a háborúhoz hasonló vis maior helyzetnek tartották – mondja az NN üzletágvezetője. Mára azonban próbálják ezeket a kockázatokat is belevenni és beárzni a termékekbe. Zsolnai szerint az mRNS egyelőre még csak egy áttörési lehetőség, de az első nagy teszten, a Covid esetében hatékonynak bizonyult. Amennyiben viszont bebizonyosodik, hogy valóban sokféle daganattípusnál lehet célzott kezeléseket végezni vele, annak szerinte is forradalmi hatása lesz az egészségügyben. „Mi biztosítási oldalról akár ezeket az új, innovatív terápiákat is megpróbáljuk elérhetővé tenni az emberek számára – nemcsak egy adott országban, hanem akár nemzetközileg is” – teszi hozzá.

SEGÍT A MESTERSÉGES INTELLIGENCIA, DE A VÉGSŐ SZÓ EGYELŐRE MÉG AZ ORVOSÉ

Ahogy számos más területen, úgy az egészségügyben és a biztosítók számára is áttörést jelenthet a mesterséges intelligencia (MI) is, amelynek komoly szerep juthat a gyógyszerkutatástól az akár képalkotó, akár patológiai diagnosztikáig, ahol nagy adatbázisokon hasonló esetek összehasonlítását végzi, majd segíti az orvosok döntéseit. Zsolnai szerint az orvosok ma már napi szinten használják a legalapvetőbb MI-eszközöket, például arra, hogy egy tünetcsoport alapján beazonosítsák a lehetséges betegségeket. A végső szó azonban az orvosé marad: „Ez nem váltja ki az orvosi döntéshozatalt és a felelősséget sem helyezi át” – mondja az NN szakértője, aki szerint a döntéseiket idővel egyre jobban tudja támogatni a mesterséges intelligencia.

Az MI használata a képalkotó eljárásoknál a legelőrehaladottabb Kiss szerint, a CT-, röntgen- vagy MR-képeket nézve immár olyan vizsgálati eredményt is közöltek, amelyben az MI közreműködésével nagyobb biztonsággal lehetett azonosítani bizonyos jó- és rosszszindulatú daganatokat, mint amikor egy radiológus szakorvos önállóan végezte el az értékelést.

A szövettani feldolgozásban is sokat segíthet a patológusnak, hogy pontosabban lehessen a daganatok altípusait, a tumor előrehaladottságát diagnosztizálni.

Emellett van egy olyan előnye is, hogy nem fárad el, nem korlátozott a munkaideje, szemben egy szakorvossal - véli a professzor. Óriási jelentősége lehet emellett a gyógyszerkutatás területén is, amellyel olcsóbbá és hozzáférhetőbbé válhatnak a daganat elleni gyógyszerek.

Nemcsak a diagnosztikában, a kezelésben is hasonló módon segíthet az MI, hiszen korábban elképzelhetetlen gyorsasággal be tudja mutatni, hogy milyen terápiás protokollok érhetőek el a világban - ezeket korábban hozzáértő szakembereknek kellett kikeresnie a megfelelő adatbázisokból. A szakemberek szerepe persze itt is megmarad, hiszen a döntést ők hozzák, csak sokkal egyszerűbben, mint eddig. Ezek az innovációk lassan és fokozatosan lesznek elérhetőek a magyar betegek számára, a célzott terápiák több daganat esetében például már elérhetőek a jobb klinikákon. Ezen a területen azonban még sokat kell előrelépni, de folyamatosan bővül azoknak a gyógyszereknek a köre, amelyeket meghatározott genetikai elváltozásokra lehet alkalmazni.

„30 évre tenném azt, amikor csak ilyen alapon történik majd az onkológiai betegeket kezelése” - mondta a professzor. Az MI alkalmazása már ennél korábban, 10-15 éven belül elterjedhet a képalkotó diagnosztikában, valamivel több idővel pedig a szövettanban is.

Az egészséges életmóddal, a megfelelő táplálkozással és a rendszeres testmozgással a daganatos megbetegedések 40-50 százalékát meg lehetne előzni Kiss szerint, de egyelőre a magyarországi trendek nem ebbe az irányba mutatnak. A professzor szerint az egészségügyben sokkal nagyobb hangsúlyt kellene kapjon a betegség megelőzése, de persze az is érthető, hogy a rendelkezésre álló erőforrásokból először azokat kell kezelni, akik most betegek. „A megelőzés befektetés a jövőbe. Befektetni csak azt tud, akinek van rá elég pénze” - jegyezte meg ezzel kapcsolatban.

Kiss alapvetően azonban így is optimista: „A jelenlegi fejlődés mellett néhány évtizeden belül el tudunk jutni odaig, hogy a daganatok nem lesznek az a rettegett népbetegség, ami ma.” Ez pedig szerinte a várható élettartam növekedéséhez is jelentősen hozzájárulhat, akár 4-5 évvel is kitolhat-

ja a jelenlegi átlagot, ha a hazai halálozások mintegy negyedéért felelős rákos megbetegedések nem jelentenek majd ekkora problémát.

„Én úgy gondolom, hogy 30 év múlva a daganatok egy meglehetősen jól kontrollálható betegcsoportot fognak jelenteni. Lehet, hogy lesz egy kettő, ahol továbbra is számottevő halálozás lesz, de ezek várhatóan a ritkább betegségek lesznek” - fogalmazott a professzor.

Zsolnai szerint „a biztosítók számára nehézséget jelent, hogy egy olyan szolgáltatást kínáljanak, ami akkor szolgáltat, ha már probléma van”. Ugyanakkor a diagnosztika és a predikció fejlődése a kockázatvállalási rendszert is megváltoztathatja, egyre inkább testreszabott életbiztosításokat lehet majd kötni. „A páciens kockázataihoz köthetjük az ő fedezeteit” - magyarázta az NN üzletágvezetője.

A gondot az jelentette a biztosítóknak, hogy eddig lehetetlen volt folyamatosan nyomon követni, hogy egy adott páciens betartja-e a számára előírt diétát, vagy megfelelően alkalmazza-e a gyógyszereit. Ma már azonban ez is egyszerűbb lehet.

„A jövőben akár olyan eszközöket adhatnak az ügyfeleknek a biztosítók is, amelyekkel az egészségi állapotukat otthoni környezetben monitorozhatják, és ez befolyásolhatja a biztosítási csomagjának a tartalmát és a díját” - mondja ezzel kapcsolatban az NN szakértője, aki szerint így az életbiztosítások világában is megjelenhet a bonus-malus elv, amelynek köszönhetően kedvezőbb biztosítási díjat érhetünk el, ha a magunk részéről valóban mindent megteszünk egészségünk megőrzése érdekében.

„Azt reméljük, hogy ezek a megoldások - a diagnosztika és a terápia hatékonyságának növelése által - meghosszabbítják majd az emberi életet és ezáltal felemelik például a kilépési kort a biztosítások esetében. Adott esetben akár előnyösebb díjazást is elhozhatnak az életbiztosítások terén azáltal, hogy jobbak az esélyeink, így a biztosítónak is kisebb a kockázata” - szemléltette az összefüggéseket.

De a biztosítók számára az MI nemcsak az egészségügyi kockázatokat tudja előrejelezni, hanem például azt is, hogy egy adott ügyfél tervezi-e felmondani a szerződését, vagy hogy egy adott értékesítő gondolkodik-e a felmondáson. Az ügyfélszolgálatok munkáját pedig az egyre intelligensebb chat botok segítik.

Mészáros Márton Balázs

A cikk a HVG online felületén jelent meg:
[https://hvg.hu/360/20250830_](https://hvg.hu/360/20250830_eletbiztositas-rak-daganat-mrns-vakcina-nn-biztosito-kiss-istvan-professzor)
[eletbiztositas-rak-daganat-mrns-vakcina-nn-biztosito-kiss-istvan-professzor](https://hvg.hu/360/20250830_eletbiztositas-rak-daganat-mrns-vakcina-nn-biztosito-kiss-istvan-professzor)



Rákpolitika Európában van remény, de cselekedni kell

Interjú Prof. Dr. Dégi László Csaba pszichoonkológussal, az ECO jelenlegi elnökével

Európa-szerte egyre több ország ismeri fel, hogy a gyógyításnak túl kell mutatnia a kezeléseken: a betegeknek egészségpolitikai védelemre, pszichológiai támogatásra és valódi emberi figyelemre is szükségük van. A daganatos betegséggel küzdők lelki támogatásának szakembere, a pszichoonkológia elismert tudósa Dr. Dégi László Csaba, akinek meghatározó szerepe volt egy új tudományág meghonosításában Romániában, nemzetközi szervezetek vezetőjeként hozzájárult a hazai és az európai közegészségügyi politikák alakításához.

Prof. Dr. Dégi László Csaba pszichoonkológus, egyetemi tanár, nemzetközi szervezetek vezetője, digitális eszközökkel és közösségi kezdeményezésekkel dolgozik a daganatos betegek és családjaik életminőségének javításán. A professzor több mint két évtizede száll síkra a rákbetegek lelki támogatásáért, nemcsak saját hazájában, Romániában, hanem az európai egészségpolitika formálójaként is. Egyedülálló életpályája során a pszichoonkológia meghonosítása mellett elérte, hogy a rákellenes harc ne csak orvosi, hanem társadalmi ügy is legyen. Felkérték, hogy a magyarországi onkopszichológiai irányelv megalkotásakor külső szakértőként vegyen részt. Azt vallja, hogy az empátia az onkológia szívére. Vele beszélgettünk szakmai útjáról, a jelen kihívásairól, az európai rákkal kapcsolatos stratégiák lehetőségeiről és arról is, honnan merít energiát ahhoz, hogy ennyi fronton helyt tudjon állni.

Professzor úr, hogyan került kapcsolatba a daganatos betegségekkel, és mi vonzotta a pszichoonkológia területére?

2001-ben, a kolozsvári Babes-Bolyai Tudományegyetemen kezdtem, és hamar ráébredtem, hogy a daganatos betegeknek nemcsak orvosi, hanem átfogó pszichoszociális támogatásra is szükségük van. Akkori munkám során találkoztam a speciális ellátás hiányával, ami késztetett arra, hogy Budapesten, a Semmelweis Egyetem Viselkedéstudományi Intézetében doktori tanulmányokat folytassak pszichoonkológiából. Prof. Dr. Kopp Mária és Dr. Túry Ferenc mentorálásával. Itt indítottam el az APSCO® kutatási programot, amely Romániában elsőként vizsgálta a rákbetegek pszichoszociális szükségleteit.

Kutatásaim során világossá vált, hogy Romániában hiányzik a standardizált protokoll a betegek lelki



distresszének és életminőségének mérésére. Az APSCO-val ezt a hiányt próbáltuk pótolni, hogy javítsuk a betegek túlélési esélyeit és életminőségét. Célom, hogy a pszichoonkológia minden romániai onkológiai központban megjelenjen, és a betegek érzelmi támogatása a daganatkezeléssel egyenrangú legyen. Az APSCO projekt révén Románia tagja lett a Nemzetközi Pszichoonkológiai Társaság (IPOS) hálózatának.

Az elmúlt húsz év alatt a pszichoonkológia nemzetközi és hazai szinten is elismert tudománnyá vált. 2022-ben az Európai Rákellenes Szervezet (ECO) elnökévé választottak a 2023-2026 közötti ciklusra, ahol a pszichoonkológia európai szintű elterjesztésén dolgozom.

Gratulálunk ahhoz, hogy szakértőként részt vett a magyar onkopszichológiai irányelv kidolgozásában! Milyen változást hozhat egy ilyen irányelv egy ország onkopszichológiai ellátásában? Hogyan teremthetők meg a szükséges források ehhez, akár európai szinten is?

Nagy megtiszteltetés volt számomra, hogy külső szakértőként részt vehettem a magyar onkopszichológiai irányelv kidolgozásában. Ez az irányelv mérföldkő a közép-európai régió onkológiai ellátásában, hiszen Magyarország ezzel az európai élvonalba lépett a pszichoonkológiai szolgáltatások szabályozásában. Az irányelv világosan meghatározza a kompetenciákat, fejleszti a betegek pszichés állapotának szűrését és javítja a problémák felismerését, ami különösen fontos, mivel Magyarországon 2019-ben volt a legmagasabb a rákkal kapcsolatos halálozási arány az Európai Unióban.

Az onkopszichológiai irányelvek bevezetése után gyorsabbá és fenntarthatóbbá válhat az ellátás, melynek finanszírozása többféle módon történhet: a nemzeti rákellenes programokból, társadalombiztosítási rend-

szerből vagy állami támogatásból, illetve civil szervezetek révén is. Az Európai Unió több programmal, például az EU4Health-el támogatja a pszichoonkológiai fejlesztéseket, de a társfinanszírozási követelmények megnehezítik a kisebb országok és szervezetek részvételét.

Fontos a nemzetközi együttműködés, hiszen konzorciumi projektek, mint az IMPACT-EU vagy az iPAAC, segítenek áthidalni a forráshiányt. A magyar és német modell jó példaként szolgálhat más országoknak a finanszírozás és a szakmai standardok kialakításában. Emellett szükséges lenne európai pszichoonkológiai szakmai minősítést bevezetni az egységes ellátás érdekében.

Hiszem, hogy a pszichoonkológiai ellátás fejlesztése nem csak szakmai feladat, hanem alapvető emberi jog. Minden rákbeteg jogosult holisztikus, pszichológiai támogatást is nyújtó ellátásra, és csak így érhető el teljes körű, emberközpontú segítség.

Ön az Európai Rákszervezet (ECO) elnöke 2026-ig. Milyen célokat tűzött ki erre az időszakra, és mely eddigi eredményeire a legbüszkébb?

2022-ben választottak meg az Európai Rákszervezet (ECO) elnökévé 2023 és 2026 közötti időszakra. Ez egy négyéves ciklust jelent, amely egy év megválasztott elnöki időszakból, két év teljes körű elnöki tevékenységből és egy év leköszönő elnöki időszakból áll. Ez a struktúra biztosítja a folyamatosságot és lehetőséget ad a prioritások átgondolt, fokozatos megvalósítására.

Az elnöki időszakom alatt fontos eredményeket értünk el az Európai Rákellenes Terv végrehajtásában, amelyre az EU több százmillió eurót fordított. Nemzetközi szinten megszerveztük az első Euro-amerikai Rákforumot, és erősítjük kapcsolatunkat az Amerikai Klinikai Onkológiai Társasággal (ASCO).

Fókuszban áll az inkluzív rákellátás előmozdítása, különösen az eddig háttérbe szorult LGBTQI+ közösség támogatása. 2025-ben az Európai Parlament megalakította a „Rák és Ritka Betegségek Intergroupot”, amelyben az ECO szakértőként vesz részt.

Az elnöki mandátumom hátralévő részében a fenntartható finanszírozás biztosítása és az EU költségvetési tárgyalások kiemelt figyelemmel kísérése a cél. Különösen fontos a HPV okozta rákok felszámolására irányuló munka délkelet-európai együttműködéssel. Fontos eredménynek tartom, hogy sikerült előmozdítani az „inkluzív rákellátás” koncepcióját és kibővíteni az ECO nemzetközi misszióját.

Az ECO ma már 41 szervezetet képvisel, és aktívan együttműködik a WHO-val és az ASCO-val. Büszke vagyok az Európai Rákbeteg Gyakorlati Kódex bevezetésére, amely tíz alapvető jogot biztosít minden európai rákbetegnek.

Elnöki időszakom során az empátia fontosságát hangsúlyozom: „Az empátia az onkológia szívverése. Ez a csendes kézfogás egy nehéz diagnózis alatt, a figyelmes fül a beteg félelmei iránt, és a bátorság ahhoz, hogy valakivel találkozzunk legsebezhető pillanataiban.”

A következő két és fél évben tovább dolgozom a fenntartható finanszírozás, a nemzetközi együttműködés és a holisztikus ellátás elérhetőségének fejlesztésén.

Magyarország sajnos a rákhalálozási listák élén szerepel Európában. Mit lehetne tenni, hogy ez megváltozzon? A pszichoonkológia erősítése valódi fordulatot hozhatna?

Magyarország sajnálatos módon évek óta vezeti az EU rák miatti halálozási statisztikáit. Az OECD 2025-ös adatai szerint 310 daganatos haláleset jut száz ezer lakosra, ami 32%-kal magasabb az uniós átlagnál, különösen a férfiak körében aggasztó a helyzet. Ugyanakkor 2011 és 2021 között mindkét nemnél csökkent a mortalitás.

A magas halálozást több tényező okozza: az egészségtelen életmód (dohányzás, alkoholfogyasztás, elhízás) Magyarországon súlyosabb, mint az EU átlagában. A daganatok előfordulása, például a tüdő- és vastagbélrák esetében is, kiugró.

A helyzet javításához több szinten kell fellépni:

- Primer prevenció: tovább kell csökkenteni a kockázati tényezőket, különösen az elhízást és az egészségtelen táplálkozást.
- Szekunder prevenció: a szűrési programok részvételi aránya – főleg a vastagbélráknál – alacsony, ezt sürgősen növelni kell.
- Egészségügyi humán erőforrás: az orvosok és ápolók létszáma elmarad az uniós átlagtól, ami az ellátás minőségét rontja és régiókénti különbségeket okoz.



A pszichoonkológia szerepe egyre nagyobb, mivel a pszichológiai támogatás javítja a betegek életminőségét és csökkenti a depressziót, amely jelentősen növeli a halálozási kockázatot. A distressz szűrés elterjesztése az onkológiai centrumokban kiemelt fontosságú, hiszen a betegek többsége igényelné a pszichés támogatást, ami javítja a terápiák hatékonyságát és csökkenti a kezelés megszakításának esélyét.

Összefoglalva: a magyarországi rákhelyzet átfogó reformot kíván, amely magába foglalja a prevenció erősítését, az egészségügyi személyzet bővítését, a multidiszciplináris ellátás kiterjesztését, és a pszichoonkológiai szolgáltatások országos bevezetését. A 2021-es onkopszichológiai irányelv végrehajtása ebben jelentős előrelépést hozhat.

Hogyan tudnának a magyar rákbetegek és túlélők bekapcsolódni az Európai Rákellenes Terv projektjeibe, hogy azok előnyeit ők is élvezhessék?

Az Európai Rákellenes Szervezet (ECO) elnökeként egyértelműnek látom, hogy Magyarország óriási lehetőségekkel rendelkezik az Európai Rákellenes Terv nyújtotta előnyök maximális kihasználására – ehhez azonban strukturált, jól koordinált megközelítésre van szükség. Sajnos számos olyan potenciál marad kihasználatlan, amely a rákellátás színvonalát jelentősen emelhetné.

Hazánk már most is aktívan részt vesz több uniós projektben: az Országos Onkológiai Intézet például a JANE-2 programban a palliatív ellátás, túlélés, személyre szabott prevenció és a fiatal felnőtt betegek ellátása terén képviseli Magyarországot. A HUNCHEST keretében pedig a SOLACE projekt révén három hazai központ is dolgozik a tüdőrákszűrés fejlesztésén – ez kiemelt fontosságú, hiszen Magyarország az EU-ban sajnos a legmagasabb tüdőrák-halálozási rátával rendelkezik.

A szűrési programok megerősítése elengedhetetlen: bár a vastagbélrákszűrési program 2025-ös elindítása jó lépés, a részvételi arányok még mindig elmaradnak az uniós átlagtól. Az EUCanScreen projektbe való aktívabb bekapcsolódás segítene javítani a hatékonyságot és gyorsítani a digitális megoldások alkalmazását.

A pszichoonkológiai ellátás terén Magyarország akár úttörő szerepet is vállalhatna, különösen az onkopszichológiai irányelv gyakorlati megvalósításával és az EU4Health források bevonásával, melyek a gyermekonkológiai pszichoszociális támogatásra is kiterjedhetnek.

Nem szabad megfeledkeznünk a fiatal ráktúlélők támogatásáról sem, ahol az EU-CAYAS-NET projekt szolgáltatásai – mentálhigiénés segítség, karriertanácsadás, társas támogatás – kifejezetten fontosak lehetnek a magyar fiatalok számára.

A digitális infrastruktúra fejlesztése kulcsfontosságú: a magyar onkológiai központoknak csatlakozniuk kell az Európai Rákkép Kezdeményezéshez, és fel kell készülniük arra, hogy képalkotó adataikat megosszák egy európai szintű, federált infrastruktúrával. Ez megnyitná az utat az AI-alapú diagnosztikai eszközök széles körű alkalmazása előtt. Összességében csak akkor tudjuk kiaknázni az Európai Rákkellenes Terv lehetőségeit, ha átfogó, többszintű megközelítést alkalmazunk, amely egyesíti az intézményi fejlesztéseket, a civil szervezetek megerősítését és a nemzetközi együttműködések elmélyítését.

Elnökként teljes mértékben elkötelezett vagyok Magyarország támogatása mellett, hogy ezek a célok megvalósuljanak, és hazánk aktív, eredményes szereplővé váljon az európai onkológiai együttműködésekben.

Hallani lehetett, hogy a tagállamok beküldhetik nemzeti rákprogramjukat Brüsszelbe forrásokért cserébe. Magyarország ezt még megteheti a 2019-es programmal?

Az Európai Rákkellenes Szervezet elnökeként megerősíthetem, hogy a nemzeti rákprogramok uniós szintű bemutatása és értékelése folyamatosan zajlik – nem formális beküldésként, hanem együttműködési mechanizmusok révén. Az OECD 2025-ös országprofilja például kiemeli, hogy a magyar Nemzeti Rákprogram (2018–2030) nagyrészt összhangban van az Európai Rákkellenes Tervvel, bár ez inkább külső elemzés, mint aktív magyar részvétel eredménye.

A 2024-ben indult OriON projekt célja az Európai Rákkellenes Terv végrehajtásának áttekintése, különös tekintettel az egyenlőtlenségekre, ebben az Országos Onkológiai Intézet is részt vesz. A félidős értékelés jelenleg zajlik, így most lenne ideális alkalom Magyarországra számára programja és eredményei bemutatására – például a 2025 novemberi European Cancer Summiton.

A következő uniós költségvetési ciklus (2028–2034) előkészítése már elkezdődött, így az értékelésben való aktív részvétel közvetlenül befolyásolhatja a jövőbeli finanszírozást. Az Európai Bizottság szakértői munkacsoportja, valamint a Technical Support Instrument is lehetőséget kínál a nemzeti rákpolitika megerősítésére, amivel több ország már élt – hazánk is csatlakozhatna.

Több ország is Dr. Tit Albreht modelljét követi a nemzeti rákstratégiák kialakításában. Hogyan készülnek ezek a programok más tagállamokban? Milyen szerepe van benne a betegeknek és hozzátartozóknak?

Dr. Tit Albreht (szlovén kutató, az Európai Rákkontrol Hálózat egyik vezetője) modellje ma is aktuális, mivel holisztikus szemléletet, strukturált metodológiát és be-



tegközpontúságot képvisel. A magyar Nemzeti Rákkellenes Program fejlesztésében érdemes építeni erre a bevált európai gyakorlatra, különösen a betegbevonás és a nemzetközi együttműködések terén. Az OECD 2025-ös rákügyi országprofiljai is e modell elemeit alkalmazzák.

A COVID-19 utáni időszakban, a rákellátás újjáépítésekor a betegek, túlélők és hozzátartozók bevonása alapkövetelmény. A CanCon projekt is hangsúlyozza: „Növelni kell a betegek és a finanszírozók bevonását a nemzeti rákprogramok minden szakaszában.”

Magyarországon a 2019-es Nemzeti Rákkellenes Program szakmailag erős alapokon nyugszik, de a betegbevonás fejlesztése növelheti a program hatékonyságát és társadalmi elfogadottságát.

Professzor úr számos európai projekt és nemzetközi testület tagja, ráadásul aktív oktató, kutató, közéleti szereplő. Honnan meríti ezt a rengeteg energiát? Mi ad Önnek erőt nap mint nap?

Az Európai Rákszervezet elnökeként és a pszichoonkológia nemzetközi képviselőjeként végzett munkám intenzív, mégis folyamatosan energiát ad. Legnagyobb erőforrásom maga a misszió: 2001 óta, amikor először dolgoztam rákbetegekkel az APSCO projektben, tudom, hogy ez nem pusztán szakma, hanem életcél. Naponta találkozom olyan emberekkel, akik a legnehezebb pillanataikban is rendkívüli bátorságot mutatnak – ez a példamutatás visz előre.

Különösen inspirálnak az új európai projektek, mint az ALTHEA digitális mentális egészségügyi platform, a DESIPOC tudásközpont és a MELODIC, amely a fiatal felnőttek támogatását célozza. Az egyetemi oktatás, a hallgatók és kollégák segítése, valamint a bioetikai kutatások mind intellektuális kihívást jelentenek. A nemzetközi szerepvállalás – IPOS, AOSW – pedig lehetővé

teszi, hogy globális nézőpontból lássam a feladatokat, és a világ legjobb gyakorlataiból tanuljak. Az online jelenlét számomra nemcsak kommunikáció, hanem reflexió is: segít rendszerezni és mélyebben átgondolni az európai rákpolitikai fejleményeket. Látom, hogy kisebb országok is formálhatják az európai döntéseket, ha következetesen és céltudatosan dolgoznak. A legtöbb energiát mégis a jövő ígérete adja: a pszichoonkológia ma már nem marginális terület, hanem az onkológiai ellátás szerves része. Ahogy mindig mondom: „A beteg a központ, és a rák története mindenkié.”

Az APSCO® applikáció és az Ön által vezetett stresszoldó hanganyag sokak számára lehet hasznos. Ajánlja a magyar és európai rákbetegek, túlélők, hozzátartozók számára is? Tervezik a továbbfejlesztését?

Számomra az APSCO® applikáció nem csupán technológiai eszköz, hanem annak a küldetésnek a megtestesülése, hogy minden rákbeteg hozzáférjen a megküzdést segítő támogatáshoz. 2016-ban hoztuk létre az első román, majd magyar nyelvű onkológiai distresszszűrő alkalmazást, amely ma is aktívan segíti a betegeket és hozzátartozóikat. Az APSCO® úttörő, bizonyítékokon alapuló módszertanra épülő, Emotion Thermometer-alapú automatizált distresszszűrő, amelyet betegek, hozzátartozók és szakemberek is használhatnak. Stabíl, jól működő és fenntartható eszköz, amely a pszichoonkológia területén a jövőben is alapot adhat más kezdeményezéseknek.

Ön a Mell-véd online közösség szakértője is. Miért tartotta fontosnak ebben részt venni? Szükség lenne egy európai mellrák-hálózat létrehozására? Honnan lehet ehhez forrást szerezni, és hol találhatók ehhez információk?

A Mell-véd Magyarország mellráktúlélők által létrehozott online közösség, ahol a szakértői jelenlét kulcsfontosságú: biztosítja a tagok számára a megbízható, tudományosan megalapozott információt, ellensúlyozva az interneten terjedő félrevezető tartalmakat. Az onkológusok aktív részvétele segíti a betegek tájékozódását, a helyes kezelési döntések meghozatalát és a gyógyulási folyamatban való aktív részvételt.

A közösségben már 6 európai ország képviselteti magát, köztük Románia, ahol a mellrák-hálózat kiemelkedően magas (35% vs. EU-átlag 26%), így a túlélők támogatása ott különösen sürgető.

Egy európai mellrák-hálózat létrehozása logikus folyamat lenne, melyhez forrásként például az Európai Rák Közösségi Alapítvány Rising Star Grants programja kínál 3000 eurós támogatást rákhoz kapcsolódó projektekhez.

Milyen útravalót adna kezdő onkológusoknak, akik most indulnak ezen a nehéz, de fontos pályán?

Az onkológia nem csupán orvosi szakterület, hanem hivatás, amely mély emberi elkötelezettséget és élethosszig tartó tanulást kíván. A betegközpontúság, a multidiszciplináris együttműködés és a folyamatos szakmai fejlődés az eredményes onkológusi munka alapjai.

Van A Rák Ellen... Alapítványnak egy 12 szirmú egészségvirága, melyik hármat választaná közülük, és miért?

A rák elleni harc számos fontos aspektusból áll, de ha a három legfontosabbat kellene kiemelni, ezek lennének:

1. Pozitív gondolkodás: A reményteljes hozzáállás nemcsak a lelki egészséget támogatja, hanem erősíti az immunrendszert is, javítva a kezelések eredményességét és a betegek életminőségét.
2. Mozgás, séta: A rendszeres fizikai aktivitás megelőzi a daganatos betegségeket, csökkenti a fáradtságot és segíti a testi-lelki regenerációt, ráadásul közösségi élményt is nyújt.
3. Zöldség és gyümölcs: A tudatos táplálkozás, különösen a bőséges zöldség- és gyümölcsfogyasztás antioxidánsokkal és vitaminokkal védi a sejteket, csökkentve a rák kialakulásának kockázatát.

E három elem együtt teremti meg a rákprevenció, a gyógyulás és a jó életminőség alapját, miközben a további tényezők – mint az alvás, relaxáció vagy a vízfogyasztás – színesítik és egészítik ki a teljes képet.

Professzor úr, mit jelent az Ön számára az életigenlés?

Életigenlőnek lenni azt jelenti, hogy tudatosan választom az életet – annak minden árnyalatával együtt. Nem a betegség határozza meg, ki vagyok, hanem az, hogy mit kezdek azzal az idővel, ami rendelkezésemre áll. Szakemberként sokszor látom, hogy a daganatos betegség diagnózisa alapjaiban rengeti meg az ember világát. Ilyenkor az életigenlés nem valamiféle naiv optimizmust jelent, hanem a döntést, hogy a betegséggel együtt is méltósággal, céllal és örömmel éljünk.

Hargitai Márta

A beszélgetés teljes terjedelmében elolvasható a Ráktúlélők weboldalán:
<https://www.raktulelok.hu/hu/a-jovo-lehetosegei>





A jövő a tányérodon van

workshop az ökotudatos táplálkozásról

A XXI. század egyik legnagyobb kihívása, hogy miként táplálkozhatunk úgy, hogy az egyéni egészségmegőrzés mellett a bolygó erőforrásait is fenntartható módon használjuk. Az egészségtudatos, ökológiai szemléletű táplálkozás nem csupán egyéni döntés, hanem társadalmi és környezeti felelősség is. Az utóbbi évtizedek kutatásai igazolják, hogy a táplálkozás nem csupán a fizikai egészségre, hanem a mentális állapotra, a viselkedésre, sőt az immunműködésre is jelentős hatást gyakorol. A modern élelmiszeripar termékei, a bélflóra szerepe, a mikro- és makrotápanyagok egyensúlya, valamint a táplálkozás-élettani szempontok egyre gyakrabban kerülnek a tudományos és közéleti viták fókuszába.

A WORKSHOP CÉLJA

Multidiszciplináris szemlélettel feltárni az összefüggéseket, és gyakorlati ismeretekkel támogatni a jövő egészségügyi, táplálkozástudományi, élelmiszeripari szakembereit.

KIKNEK AJÁNLJÁK?

Minden érdeklődőnek, aki elkötelezett az egészséges életmód és fenntarthatóság iránt. Orvostanhallgatóknak, dietetikusként, táplálkozástudományi és élelmiszeripari szakirányos hallgatóknak. Egészségtudományi, természetgyógyászati érdeklődésűeknek.

TÉMAKÖRÖK

- A bélflóra és az immunrendszer kapcsolata
- Fermentált és csíráztatott élelmiszerek élettani szerepe
- Ipari feldolgozott élelmiszerek és viselkedési zavarok
- Természetes kontra szintetikus táplálkozási elemek
- Prevenációs lehetőségek táplálkozáson keresztül
- Fenntartható táplálkozási modellek, hazai és nemzetközi jó gyakorlatok

ELŐADÓK

- Prof. Dr. Kiss István (az MTA doktora, PTE egyetemi tanár): Orvosi népegészségtan
- Dr. Schwab Richárd (belgyógyász, gasztroenterológus, kutatóorvos): A bélrendszer és táplálkozás kapcsolata
- Dr. Mester Károly (természetgyógyász, fitoterapeuta, agrármérnök): Holisztikus táplálkozási szemlélet
- Dr. Guseo András (neurológus, pszichiáter): A táplálkozás és viselkedés kapcsolatának idegtudományi vonatkozásai
- Prof. Dr. Boros G. László (gyermekgyógyász, endokrinológus, anyagcsere-specialista (UCLA)): A táplálkozás és immunológiai tényezők
- Prof. Dr. Bardócz Zsuzsanna (az MTA doktora, biokémikus, a táplálkozástudomány nyugalmazott professzora): Az élelmiszer-összetevők élettani hatása
- Dr. Tóth Gábor (élelmiszeripari mérnök, táplálkozáskutató, élelmiszer-tudományi tanácsadó): A természetes élelmiszer-technológiák és funkcionális táplálkozás

Program zárása: interaktív kerekasztal-beszélgetés. A rendezvény végén lehetőség nyílik kérdéseket feltenni az előadóknak, és közvetlenül kapcsolatba lépni velük szakmai beszélgetés keretében.

HELYSZÍN ÉS IDŐPONT

2025. október 17. 9-18 óra, Hotel Millennium (1089 Budapest, Üllői út 94-98.)

JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ

2025. szeptember 1-től október 5-ig folyamatosan, a rendezvény honlapján letölthető űrlapon: www.mkhoa.hu.

Facebook: Magyar Klinikai Homeopátiás Orvosok Alapítványa

A téli-ünnepi Életigenlők magazinban tudósítunk a rendezvényről, és bemutatjuk a szervezőalapítványt is.



Az egészség menő!

Életigenlők életmódtábor Szentbékállán

Van egy hely a Balaton-felvidék szívében, ahol jurtában, a természet közelségében élni gyerekeknek, fiataloknak, idősebbeknek egyaránt élményteli napokat jelent. Egyre több felületen szó van arról, hogy a természetes életmód feltételeinek kialakítása egyre fontosabb lesz a föld jövőjét tekintve. Az egészségmegőrzés fortélyait, valamint a természetközeli életmódot megszeretni gyerekkorban kell elkezdni elsajátítani.

2025 augusztusának és szeptemberének két hosszú hétvégéjén nyolcan töltötték el felejthetetlen napokat A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány „Az egészség menő!” projektjének keretében szervezett életmódtáborban, Szentbékállán. Az életmódtábor az NN Biztosító támogatásával valósult meg.

A tábor célja az volt, hogy a résztvevők megtapasztalják, miként lehet a mindennapokban egészségesebben, tudatosabban és harmonikusabban élni, hogy minél tovább megőrizze egészségüket. A tábor tematikáját A Rák Ellen- Alapítvány ismert 12 szírmű egészségvirága adta. A program 70 százalékban gyakorlati, 30 százalékban elméleti elemekből épült fel, minden pillanat élményszerű és inspiráló volt. A tábor vezetője Mison Judit életmód-, és ájurvéda tanácsadó volt, akit a magazin olvasói, illetve A Rák Ellen- Alapítvány partnerei is jól ismernek már a wellness rovatban rendszeresen megjelenő cikkei alapján. Judit nagyon szereti a természetközeli életet, a természet liktetése szerinti életre nevelést, imádja a gyerekekkel és fiatalokkal közös tevékenységeket.

A táborlakók jurtában aludtak, az egészséges táplálkozás jegyében közösen készítették ételüket. A napok könnyed reggeli tornával, légygyakorlatokkal indultak. Délutánként belekóstolhattak az önellátás alapjaiba, a konyhakerti munkák és komposztálás fortélyaiba. A tudatos élelmiszer-választás, valamint a mindennapi rutinba beépíthető apró trükkök tették gyakorlativá a tanulást. Különösen izgalmas volt a táplálékkiegészítők és a bélrendszer egészségének bemutatása – ezek olyan témák, ame-





lyek sokszor háttérbe szorulnak, pedig az egészséges életmód kialakításának fontos területei. A fiatalabb generációnak nagyon lényeges megtanítani, bemutatni, hogy a természetes táplálkozással hogyan őrizhetik meg emésztőrendszerük jó működését, hiszen, ha nem jó a bélrendszer felszívódása, akkor hiába vesznek táplálékkiegészítőket, azok nem, vagy csak részben szívódnak fel. Mondhatjuk, kidobott pénz.

A közös étkezések is élményt jelentettek. Az együtt elkészített fogások során mindenki megtapasztalhatta, hogy az egészséges táplálkozás nem lemondás, hanem sokszínű, ízletes és kreatív életmódalkalaktási lehetőség. Egyik résztvevő így fogalmazott: „Nem is gondoltam, hogy ennyire finom a húsmentes étel. Jó érzés volt együtt kerteszkedni, magunk szedni a megérett termést és abból főzni.”

A délutánok az önismereti témáknak és az életvezetési tanácsadásnak adtak helyet. Mindenki elkészíthette a saját „életút-térképét”, amelynek kielemezésében a táborvezető személyre szabott iránymutatással is segí-

tett. A gyakorlatok során szó esett az ájurvéda mindennapi alkalmazásáról, a minőségi alvás fontosságáról, a relaxáció és az aktív pihenés módszereiről, ennek kapcsán szóba került a „digitális kutyuk” világa és azok függést okozó veszélye. Volt lovasprogram, szarvasbőgés-, és tücsökciripelés-hallgatás, elmaradhatatlan volt az esti tábortűz, ami a táborok egyik hangulati eleme.

Az élménygyűjtést tovább gazdagította egy balatoni kirándulás és a szentbékálai piaci látogatás is, ahol felfedezhették, hogyan lehet a helyi, szezonális alapanyagokhoz hozzájutni. A piac színes forgataga, a helyi termelők közvetlensége és a friss gyümölcsök illata újabb élményt jelentett számukra.

A közösen eltöltött napok során barátságok szövődtek, volt sok nevetés, és olyan hasznos tudnivalókat kaptak, amelyek hazatérve is velük maradnak. Így összegezték: „Olyan jó érzés volt megtapasztalni, hogyan lehet mobiltelefon nyomkodás, gyors tempó nélkül, kicsit lassabban élni és a természetből gyűjtött élményekkel gazdagodni.” „Jó lenne jövőre is jönni és még többet megtanulni a természetes életről!”

Az életmódtábor fő üzenete: az egészséges, tudatos élet nem különleges kiváltság, hanem mindennapi jó döntések sorozata. És ha mindezt közösségben, egymást támogatva, gyerek- fiatalkorban tanuljuk meg, sokkal könnyebb lendületet adni az életünknek.

Ezt a célt tűzte ki A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány azzal, hogy az NN Biztosító támogatásával megalkotta Az egészség menő! 12 részes videósorozatot, aminek mentén idén ezeket a táborokat is megszervezte. Köszönjük!

(Szerk.)

Címlapfotón a tábor vezetője Mison Judit



Színes Egészségnap a Zuglói Civil Házban

2025. június 20-án, 14 és 20 óra között valósult meg a program a Viadukt Alapítvány a Társadalmi Kommunikáció Fejlesztéséért szervezésében, A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány szakmai közreműködésével. A rendezvényt a Nemzeti Együttműködési Alap támogatta. A nap a testi-lelki egészség jegyében telt.

Egészség és betegség – ez az „összeszokott páros” sokféleképpen közelíthető meg. Nem fekete és nem fehér, hanem gazdag, színes és sokrétű. Ezért neveztük el programunkat Színes Egészségnapnak.

A rendezvény változatos lehetőségeket kínált mindazoknak, akik tenni szeretnének az egészségükért. Már érkezéskor az Életigenlők magazin legfrissebb számát vehették kézbe a látogatók, és sorszámot kérhettek a szűrésekhez.

SZÜRÉSEK ÉS TANÁCSADÁS

Külön teremben Dr. Lakatos Flóra és Dr. Szalkai Iván végeztek szájiüregi és bőrdaganat-szűrést. A Civil Ház kényelmes foteljaiban főként 45 év feletti hölgyek várakoztak türelmesen. Az összesen 127 vizsgálat eredménye szerint súlyos elváltozások nem mutatkoztak. A szájiüregi vizsgálatoknál csupán néhány jóindulatú tünet igényel további megfigyelést, a bőrgyógyász azonban öt főnél korai stádiumú, de jól kezelhető rosszindulatú elváltozást diagnosztizált.

ÍZEK ÉS ÉLMÉNYEK

A nagyterem bejáratánál A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért Alapítvánnyal együtt dolgozó séf, Jenei Tamás fogadta az érkezőket ínycsiklandó nyári reformkonyhai finomságokkal. A négyfogásos menüsor és a mellékelt receptek nagy sikert arattak. A teremben egészségügyi állapotfelmérésre is lehetőség volt: a

véryomás- és véroxigénmérés mellett biorezonancias vizsgálatot is kipróbálhattak az érdeklődők. Barna Csaba, alternatív gyógymódokkal is foglalkozó informatikus asztalánál megállás nélkül váltották egymást a kíváncsi látogatók.

Visy Károlyné, Kati gyógymasszőr labdákkal mutatta be saját módszerét, amelynek szervezetre gyakorolt jótékony hatásait bárki megtapasztalhatta.

ÁSVÁNYOK ÉS HARMÓNIA

Egy másik asztalnál ásványokkal ismerkedhettek a résztvevők. A népi megfigyelések és a hagyományos tapasztalatok szerint a kövek és kristályok a test és a lélek harmóniáját segítik, energiát közvetítenek. A látogatók még saját készítésű ásványvizet is kipróbálhattak: egyszerű csapvízhez adtak kristályokat, és érzékelték az ízbeli különbséget.





CSILLAGJEGYEK ÉS TESTI-LELKI ÁLLAPOTOK

Szemrád Nándor asztrológus előadásában a csillagjegyek és a testi-lelki állapotok lehetséges összefüggéseiről mesélt. Az ezoterikus tanok szerint a jegyek és a bolygók bizonyos testrészekhez kapcsolhatók. Asztalánál készségesen válaszolt a látogatók kérdéseire, és mindenki kedvére beszélgethetett a témáról.



GYORS SEGÍTSÉG ÉS APRÓ ÖRÖMÖK

Fájdalmat enyhítő villámkezelések is elérhetők voltak: a bemutatott sprayk és kenőcsök sokaknál enyhítették a láb-, váll- és tarkótáji panaszokat. Finom sütemények, ropogós pogácsák és zamatos gyümölcsök illata járta be a termet, miközben a látogatók beszélgetéssel és nevetéssel töltődtek fel, apró örömmel és energiával gazdagodva a mindennapokra.

ZÁRÓ MŰSOR – AZ ÉLETIGENLÉS ÜNNEPE

Az egészségnap csúcspontja a záróprogram volt. Először Vaj Ákos és Kuruzs Lóránd humoros részletei hangzottak el a „Hajdrik József - Népi gyógyí(r)tás” c. könyvéből, majd Schönleber Apollónia Szilvia varázsolta el énekével a közönséget. A művésznő - civilben egészségügyi dolgozó - repertoárjában főként operettek szerepelnek, de szívesen énekel más műfajokban is.

Ezután az „életigenlés bajnokai” következtek: a 162 éves összéletkorú ERMA táncpáros és az Újjászületés Rehabilitációs Alapítvány mindig mosolygós tánc-csoportja. A tánc és az éneklés egyszerre javítja a testi-lelki egészséget, serkenti a boldogsághormonok termelődését, csökkenti a stresszt, és pozitívan hat az agyműködésre is.

FOLYTATÁS

A következő Színes Egészségnapra 2025. október 18-án kerül sor a XI. kerületben, a Kelenvölgyi Közösségi Házban, a ClubNetCet Internetes Ismeretterjesztő Egyesület szervezésében.

Mozga Márta Anna
www.viadukt.info



A nagyrutinon túl milyen vizsgálatokkal mérhető az egészségi állapotunk?

Villáminterjú Barna Csabával

Egyre többen próbálják ki az egészségnapokon vagy alternatív rendelőkben a biorezonanciás vizsgálatot. A készülék néhány perc alatt „feltérképezi” a szervezet működését, de vajon mit mutat valójában, és hogyan viszonyul az orvosi laboreredményekhez? Erről beszélgettünk Barna Csabával, aki az informatikai háttér mellett a természetes gyógy módok világában is jártas.

Az emberi belsőszervek működését, illetve a vitamin- és nyomelemhiányokat néhány perc alatt felmérő biorezonanciás készülékek helyettesíthetik-e az egészségügyi laborvizsgálatokat?

Nem, mert teljesen más a mérési elv, mint a labor esetében. A labor vizsgálati fizikai anyagból (vér, vizelet, szövetminta stb.) indulnak ki, míg a biorezonanciás gépek rezgéseket mérnek. Ez egy más szemlélet- és vizsgálati mód.

Ha egy hasonlattal élünk: az emberi szervezet olyan, mint egy elektromos áramkör. A labor meg tudja vizsgálni az alkatrészeket – vagyis a szerveket, szöveteket –, míg mi azt látjuk, hogy az „áram”, vagyis az energia hogyan áramlik bennük.

Tapasztalataink szerint a biorezonanciás mérés körülbelül 70%-ban összhangban van a laboreredményekkel. Fontos azonban hangsúlyozni, hogy az elfogadott egészségügyi diagnosztika a laborvizsgálatokra épül. A biorezonanciás vizsgálat irányt mutathat, de az orvosi diagnózist nem váltja ki.

Hogyan lehet a vizsgálatra érkezőket egyértelműen tájékoztatni arról, hogy ez csak egy iránymutató mérés, és ha aggályos eredmény születik, haladéktalanul forduljanak orvoshoz?

Ez nagyrészt a mérést végző szakember felkészültségén, korrektségén és szakmaiságán múlik. Fontos, hogy a páciens mindig egyértelmű tájékoztatást kapjon arról, hogy a biorezonanciás mérés csak iránymutató jellegű, és ha gyanús eredmény születik, mindenképpen további orvosi vizsgálat szükséges.

Előfordulhat, hogy egyes orvosok fenntartással kezelik az ilyen jellegű vizsgálatokat, mert úgy érzik, hogy „beleszólunk a munkájukba”. Pedig erről szó sincs – mi is a páciens érdekeit tartjuk szem előtt, és a biztonságát szolgálja, ha orvosi megerősítést javasolunk.

Mire számíthat, aki elmegy egy biorezonanciás géppel végzett mérésre?

Először is fontos tisztázni: akinek pacemakere van, annál a biorezonanciás mérés nem végezhető, mert



30 ÉVE A PÁCIENSEK SZOLGÁLATÁBAN

– hagyományos és természetes gyógy módok –

**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



az elektromos rezgések megzavarhatják a készüléket. A vizsgálat előtt a páciensnek le kell vennie minden fémtárgyat – kulcsosmót, drótkeretes szemüveget, nyakláncot, bokaláncot –, mert ezek bizonyos frekvenciákon rezgőkörként viselkedhetnek, és torzíthatják az eredményt. A mérés menete géptípustól függ, de jellemzően a páciens a kezét, illetve a kezét és lábát helyezi az érzékelőkre. Maga a vizsgálat rövid, körülbelül egy percig tart. Ezután következik a gép által mért adatok kiértékelése. A legtöbb készülék automatikusan nyomtat egy általános értékelést, amely standardokon alapul. Itt kap kiemelt szerepet a gép kezelője: a megfelelő gyakorlat és képzettség birtokában az egyéni adottságokat is figyelembe tudja venni, és olyan összefüggéseket is észrevehet, amelyek a gép általános jelentésében nem jelennek meg.

Hol tartanak az emberek mentális-fizikális értelemben, ha az egészségmegőrzés kerül szóba?

Személyes tapasztalatom szerint ma két nagy csoportba sorolhatjuk az embereket az egészségmegőrzés terén. Az egyik csoport erősen materialista: ők a „hiszem, ha látom” elvét követik, tisztelik a tekintélyt, és azt vallják, hogy az orvos majd megmondja, mi a teendő, hiszen ő ezt tanulta és ő gyógyítja meg őket. A másik csoport a saját kezébe veszi az életét. Ezek az emberek

utánanéznék a témának, olvasnak, képezik magukat, keresik a természetes gyógymódokat, és alkalmazzák is azokat a mindennapokban.

A 21. században, amikor a „Google-doktor” is szóba jön, sokan azt hiszik magukról, hogy jól informáltak. Valójában azonban az információhalmaz gyakran inkább összezavarja őket, mintsem eligazítja a különféle vizsgálatok között. Ez egyfajta fél-informáltság, ami hamis magabiztosságot ad.

Ahogy egyik tanárom mondta: a betegségek nem olvasnak orvosi kézikönyveket, ezért nem mindig úgy jelentkezik, ahogy le van írva. Emiatt a gyakorló orvos rutinja nélkülözhetetlen.

A táplálék-kiegészítők piaca szintén nagy csoportot vonz. Először is tisztázni kell, mire van valóban szükség – itt lehet hasznos egy biorezonanciás mérés, amely gyorsan feltárja a hiányokat vagy a többleteket.

Egy budapesti rendelő ajtaján láttam kiírást, ami jól összefoglalja a helyzetet: „Kedves Betegeink! Akik már diagnosztizálták magukat a Google segítségével, és csak másodvéleményért jöttek, forduljanak a Yahoo-hoz!” Ez is mutatja, hogy a jó szakember nélkülözhetetlen, bármelyik oldalon is álljon.

Te, Csaba a Színes Egészségnap egyik résztvevője voltál. Hogyan kerültél kapcsolatba a természetes gyógymódokkal és a biorezonanciával?

Gyerekkoromban kezdődött minden: egy fejfájásra felírt tabletta indította el bennem a kérdéseket. „Hogyan hat a tabletta a gyomromban?” – tettem fel anyukámnak, és innentől nem álltam meg: kerestem a válaszokat. Később azt is furcsállottam, hogy a legtöbb orvosi vizsgálat és kezelés kellemetlen, sokszor fájdalmas. „Muszáj ennek így lennie?” – tettem fel a következő jókérdést.

Ekkor ismerkedtem meg a drágakövekkel és ásványokkal, amelyek azonnali enyhülést nyújtottak, és sok más jótulajdonságuk miatt is megszerettem ezt a gyógymódot. Az első komoly tanfolyamot Kovács-Magyar András Táltos Iskolájában végeztem, ahol a vízér- és földsugárzás-méréstől az ingahasználton át a szellemsebészeti szerezttem képesítéseket. Később a Mantra Alternatív Természettudományi Főiskola Parapszichológiai Karán folytattam tanulmányaimat, amit sikeresen el is végeztem. Azóta a gyakorlatban hasznosítom a megszerzett tudást és autodidakta módomban képezem magam.

Napjainkban kvantumrezonanciás géppel mérek, és legtöbbször egészségnapokon lehet velem találkozni. Hamarosan saját tanácsadó irodám nyílik, ahol személyre szabott tanácsadással és tanfolyamokkal várom az érdeklődőket.

Vajda Márta



A rendezvény lelke a Magyar Rákellenes Liga Gödöllői Alapszervezetének „Add tovább a mosolyodat” közössége, amely évről évre azt üzeni: az egészségünk megőrzése nemcsak szükségszerű, hanem lehet örömforrás is életigénylő programokkal.

Ez a nap különleges találkozás mindenki számára, amikor együtt léphetünk egy egészségesebb jövő felé. A látogatók nemcsak hasznos vizsgálatokon és tanácsadásokon vehetnek részt, hanem átélhetik azt az érzést is, hogy közösen tehetünk magunkért és egymásért.

SZÍNES PROGRAMOK A FŐTÉREN

A Generali a Biztonságért Alapítvány Szűrőbusza egész nap várja az érdeklődőket. Külön figyelem irányul a férfiak egészségére: a PSA-szűrés a prosztaták megelőzését segíti, és mindezt egy repülőgép-moddal bemutató színesíti.

A körbeszélgetések helyszíne most az alkalmi Ne-felejcs Kávézó terasza lesz, ahol a „Presszó Szerda” kiadványában Dr. Prezenszki Zsuzsanna pszichológus és más szakemberek nyílt, barátságos körben várják a kérdéseket. Ezek a beszélgetések nemcsak tudást, hanem lelki segítséget is adnak.

A főtéren nagyszínpadán egész nap együtt mozdulhat a közönség: tornák, táncok, közös edzések adják a ritmust. Délután igazi utcabáli hangulat vár mindenkit, amikor a zumba fiesta mosolyra és jókedvre hív. A nap fénypontja pedig Haagen Imre színész, énekes és költő meghitt koncertje lesz, amely dallamaival és gondolataival szívet melengető útravalót ad.

VII. Gödöllő Városi Egészség- és Szűrőnap

2025. október 4-én ismét mosollyal és közösségi összefogással telik meg Gödöllő főtere, hetedik alkalommal kerül megrendezésre a Városi Egészség- és Szűrőnap.

TEST-LÉLEK HARMÓNIÁBAN

A különböző helyszínek a testi és lelki feltöltődést egy-egy szerezte segítik.

- Az „Egészség Sétány” és az Elme-Lélek támogató sátor szakemberei szeretettel várják azokat, akik beszélgetésre, iránymutatásra vágyanak.
- Az Egészség Ligetben termék bemutatók segítenek új ötletekkel gazdagodni. A legújabb zöld ‘Mozgás Tér’ minden korosztályt megszólít: a legkisebbektől a nagyszülőkhöz mindenki találhat örömteli mozgásformát a tornától a jógán át a lemanuria élettáncig.
- A Mosolysátor szelfipontként lehetőséget ad arra, hogy mosolyunkat hazavigyük és tovább ajándékozzuk.
- A Családi Színtérben vidám játékok és kreatív programok várják a kicsiket és nagyokat egyaránt.

A Rózsaszín Október eseményeként a Motoros Testvériség csapata felvonulással hívja fel a figyelmet a mellrák korai felismerésének fontosságára.

SORSTÁRS KÉPTÁR – MEGGYÓGYULTAM

A Sorstárs Képtár negyedik évada különleges módon mutatja meg a gyógyulás erejét. A fotókon a résztvevők mai, mosolygó arca látható, kezükben pedig egy régi kép, amely még a betegség idején készült. Egyetlen felvételben ott a múlt küzdelme és a jelen diadala. Minden kép üzenete ugyanaz: a gyógyulás lehetséges, és az élet érték, amit óvnunk kell.

A MEGELŐZÉS MOSOLYT HOZ – AZ EGÉSZSÉG KINCSEI

A fiatalok a Sulicsapat sátorban játékosan tanulhatják meg, miért fontos a megelőzés. A Rák Ellen- Az Embe-



BARNA CSABA

informatikus, parapszichológus

1151 Budapest, Szűcs Bertalan u. 55.

barnacsaba@zohomail.eu | +36 30 415 9377

rért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány és az NN Biztosító támogatásával készült videósorozat rövid, lendületes kisfilmjei pedig a 12 szirmú egészségvirág üzenetét hozzák közel minden korosztályhoz. A filmek megmutatják: az egészséges életmód nemcsak hasznos, hanem menő és örömteli választás is.

RÓZSZASZÍN SÉTA

A nap végén hagyományosan elindul a Rózsaszín Séta az Összefogásért, amely a Ginkgo Biloba túlélés fájaához vezet. Ez a közös séta nemcsak emlékeztet a daganatos betegség elleni küzdelem fontosságára, hanem reményt, szeretetet és közösségi erőt is sugároz.

MOSOLLYAL EGYÜTT AZ EGÉSZSÉGÉRT

A VII. Városi Egészség- és Szűrőnap többről szól, mint szűrővizsgálatokról és programokról. Ez a nap a találkozásról, a feltöltődésről és az élet ünnepléséről szól. A szervezők üzenete egyszerű és szívhez szóló: az egészség érték, és minden mosoly közelebb visz ahhoz, hogy megőrizzük. 2025. október 4-én találkozunk Gödöllő főterén, ahol együtt, mosollyal a szívünkben tehetünk magunkért, egymásért és egy boldogabb, egészségesebb közösségért. Legyen ez a nap a közös mosoly ünnepe!

Vajek Andrea

Egyetemi felügyelettel indul onkológiai ellátás Tiszafüreden

A Debreceni Egyetem Klinikai Központja a jövőben szakmailag felügyeli és magas színvonalú diagnosztikai-, valamint terápiás háttérével segíti a tiszafüredi Kuthy Elek Egészségügyi Intézmény onkológiai tevékenységét, a daganatos betegek követéses gondozását.

A Debreceni Egyetem és Tiszafüred között az elmúlt években több együttműködés is született, a város életében egy újabb mérföldkő a Debreceni Egyetemmel kötött egészségügyi együttműködés. A Debreceni Egyetem Klinikai Központjának szakmai felügyeletével a tiszafüredi Kuthy Elek Egészségügyi Intézményben elkezdődhessen az onkológiai gondozás, a már kivizsgált és terápián átesett betegek állapotának követése, ellenőrző vizsgálata. A magasabb szintű ellátást, illetve a további kivizsgálást továbbra is a Klinikai Központban végzik.

A megállapodás nagyon jól illeszkedik a Klinikai Központ integratív fejlesztési modelljébe, melynek lényege, hogy a régió egészségügyi ellátását központosítva, a betegek ellátáshoz való egyenlő hozzáférést szem előtt tartva fokozzuk a megbízhatóságot. A mai megállapodás nyomán az egész régió onkológiai ellátását előremozdító tevékenység indulhat el Tiszafüreden, ahol a betegek utógondozása, felügyelete történik. Amennyiben további beavatkozásra, vizsgálatra van szükség, a Debreceni

Egyetem Klinikai Központja modern diagnosztikai- és terápiás háttérével rendelkezésre áll – ismertette Szabó Zoltán, a Debreceni Egyetem Klinikai Központ elnöke. A jövőre nézve is vannak közös tervek.

A megállapodás kapcsán Hegyi György, a Kuthy Elek Egészségügyi Intézmény vezetője is a biztonságos betegellátást hangsúlyozta.

A tiszafüredi szakrendelés elindítása a betegeknek előnyös, mert a kontrollvizsgálatok miatt nem kell Debrecenbe utazni, hiszen helyben megkapják az ellátást. Ugyanakkor, ha újabb kivizsgálásra, beavatkozásra van szükség magunk mögött tudhatjuk a Klinikai Központ magas szintű intézményi háttérét – nyilatkozta az intézményvezető.

A Debreceni Egyetem Klinikai Központ Onkológiai Klinikán évente hatezer olyan daganatos beteget gondoznak, akik már nem részesülnek aktív kezelésben. A jövőben a betegek egy része Tiszafüreden kaphatja meg a szükséges ellátást. A teljes tudósítás a Debreceni Egyetem honlapján érhető el.

Forrás: mkot.hu



Manuálterápiával a fájdalommentes mozgásért

Sokan azt gondolják, a hát-, nyak-, vagy derékfájás az élet velejárója, amihez hozzá kell szokni. Gyakran legyintünk, ha reggelente mereven kelünk fel, vagy ha egy-egy mozdulatnál belénk nyilall a fájdalom.

De mi van akkor, ha ez nem csupán a mindennapok része, hanem a testünk segélykiáltása? E segélykiáltásra válasz lehet a manuálterápia, melynek során megértjük a testünk jelzéseit, és visszkapjuk a fájdalommentes mozgás szabadságát.

De mi az a manuálterápia és miért hasznos számunkra?

Sokan masszázsként gondolnak rá, de talán a legtöbbek szerint nem más, mint csontkovácsolás. A manuálterápia valójában egy olyan speciális, kézzel végzett diagnosztikai és terápiás fogások együttese, mely a mozgató szervrendszer visszafordítható működési zavarainak vizsgálatával és kezelésével foglalkozik. Gyakran olyan izom- vagy ízületi területeket kezel, amelyek a test „emlékezetében” régi balesetek, rossz tartás vagy túlterhelés következményeként őriznek feszültséget. A test hajlamos kompenzálni úgy, hogy egy sérült területet más izmok túlterhelésével próbál tehermentesíteni.

Milyen panaszokkal érdemes manuálterapeutát felkeresnünk?

- fájdalom esetén: pl. nyak-, váll-, hát-, derékfájdalom
- sportsérüléseknél
- fejfájás, mozgásszervi eredetű szédülés esetén
- mozgástér beszűkülése miatt
- ízületi panaszokkal
- különféle sérülések utókezelése miatt
- ha végtagokban sugárzó fájdalmat, zsibbadást érzünk
- porckorongsér, gerincferdülés esetén
- krónikus problémáknál
- belső szervi panaszoknál
- műtéti hegek: pl. császármetszés után

A manuálterápia alkalmazása nem javasolt:

- tumoros betegeknél
- súlyos csonttritkulásban szenvedőknél
- akut gyulladásos folyamatoknál
- akut traumás eltéréseknél
- súlyos degeneratív elváltozásoknál

A manuálterapeuta képzett szakember, aki felméri a páciens állapotát, majd személyre szabott kezelést alkalmaz. Kézi technikáival a mozgásfunkciókat javítja, csökkenti a fájdalmat, helyreállítja az izomegyensúlyt és kezeli a visszafordítható problémákat. A terápia nem feltétlenül fájdalmas, és már néhány alkalom is látványos javulást hozhat. A speciális mobilizációs fogások oldják a merevséget, így akár régóta fennálló panaszok is megszűnhetnek.

Mi a különbség a manuálterápia és a csontkovácsolás között?

A manuálterápiát csak diplomás gyógytornász vagy orvos végezheti, míg csontkovácsolást bárki, akár rövid tanfolyam után is. A manuálterápia alapos állapotfelmérésre és biztonságos, szakmai alapokra épül, míg a csontkovácsok gyakran hirtelen, gyors mozdulatokkal dolgoznak, ami enyhítheti ugyan a panaszt, de súlyos kockázatokat is hordozhat, például csonttörést, kerin-gési zavart vagy akár bénulást.

A MANUÁLTERÁPIA MENETE - HOGYAN DOLGOZOM ÉN

Amikor valaki eljön hozzám, az első lépés mindig a beszélgetés és az állapotfelmérés. Nemcsak a jelenlegi panaszokra vagyok kíváncsi, hanem a teljes kórtörténetre: a születéstől kezdve minden sérülés, műtét, régi fájdalmas időszak fontos lehet. Sokszor éppen ezek adják meg a kulcsot ahhoz, hogy megértem a mostani tünetek hátterét. Úgy gondolom, a testben semmi sem történik véletlenül, minden mindennel összefügg, ezért kutatok addig, amíg össze nem áll a teljes kép.

Ezt követően mozgásvizsgálatot végzek. Aprólékosan tesztelem az ízületeket, a gerincet, a fájdalmas mozgásokat, és keresem, hol van elakadás a rendszerben. Ezekből a vizsgálatokból áll össze a funkcionális diagnózis, amely alapján elkészítem a kezelési tervet.



Fontos tudni, hogy a manuálterápia nem passzív folyamat: mindig a pácienssel együtt dolgozom, összehangoltan, lépésről lépésre.

A kezelés során speciális kézi fogásokat alkalmazok. Ezekkel oldom a merev, beszűkült területeket, helyreállítom a mozgás szabadságát, és figyelem, hogyan reagál a test. Minden változást azonnal tesztelek: ha csökken a fájdalom, javul a mozgás, tudom, hogy jó úton járunk. Ilyenkor következnek a gyógytorna feladatok, amelyek otthon végezhetők. Ezek azért fontosak, mert segítenek megtartani a kezeléssel elért javulást, és megelőzik, hogy a probléma újra kialakuljon.

Ha nem tapasztalunk változást, akkor újratervezek: más szempontból közelítek, új kezelési stratégiát dolgozok ki. Ez addig tart, amíg meg nem találjuk az igazi okot, és a páciens állapota érezhetően javulni nem kezd.

Nagyon gyakran előfordul, hogy a panasz helye nem azonos a probléma forrásával. Például sokan érkeznek hozzám erős derékfájjal, de a vizsgálat során kiderül, hogy a gond valójában a lábban rejlik. A derék ilyenkor csak az „ártatlan áldozat”, miközben a láb izmai kiáltanak segítségért. Amint a lábat kezelem, a derék feszülése is enyhül. Ez jól mutatja, mennyire összetett rendszer a testünk: minden izom és ízület hatással van a másikra, ezért mindig az egész embert kell látni, nem csak a fájó területet.

A MANUÁLTERÁPIA ÉS A FASCIA

A manuálterápia és a fascia szoros kapcsolatban állnak, mivel a manuálterápia egyik fő célja a fasciarendszer torzulásainak kezelése. A manuálterápia célja a fasciarendszer feszültségeinek, letapadásainak feloldása, ami csökkenti a fájdalmat, javítja az ízületek mozgását, és a test általános funkcióját.

Mi is a fascia?

A fascia a testünk kötőszöveti hálózata, amely összekapcsolja az izmokat, csontokat, idegeket és a belső szerveket. Olyan, mint egy belső „pókháló”, ami mindent összetart és mindent mindennel összeköt. Nemcsak a mozgást segíti, hanem a stabilitásban, a fájdalomérzékelésben, a belső szervek és az izmok védelmében is fontos szerepe van.

Szerkezetét kollagén- és elasztinrostok adják: ezek biztosítják a rugalmasságát és szilárdságát. Ha a fasciában zavar keletkezik - például sérülés, műtét, heg, akár tetoválás miatt -, a kötőszövet megvastagodhat és letapadhat. Ez olyan feszülést okoz, ami az egész test működését felboríthatja. Így fordulhat elő, hogy egy régi bokaficam később térd- vagy csípőfájdalmat okoz.

Három fő típusa van:

- Felületes fascia - a bőr alatt található, elválasztja a bőrt az izmokról.
- Mély fascia - körülveszi az izmokat, idegeket, ereket és a belső szerveket.
- Visceralis fascia - a belső szerveket borítja és rögzíti.

Ez a hálózat folyamatos kapcsolatban áll a központi idegrendszerrel is, ezért, ha egy része meghibásodik, az hatással van az egész testre.

Hogyan képzeljük el a működését?

Egy egyszerű hasonlattal: gondoljunk a fasciára úgy, mintha egy nedves bűvárruha venné körül az egész testünket. Amikor rugalmas és „nedves”, a rétegek könnyedén elcsúsznak egymáson, így mozgásaink szabadok és fájdalommentesek.

De ha a „bűvárruha” bizonyos részei megszáradnak és rátapadnak a bőrre, akkor mozdulataink korlátozottak lesznek, húzódást és fájdalmat érzünk. Pontosan ez történik a fasciával is mozgáshiány, stressz vagy sérülés következtében.

Mi a fasciaterápia célja?

A kezelés lényege, hogy fellazítsa a letapadt, feszes részeket, helyreállítsa a rétegek csúszását, ezáltal visszaadja a mozgás szabadságát és csökkenti a fájdalmat.



Alkalmazott módszerek a rendelőmben

- Stecco-féle fascia manipuláció - a régi traumák és nehezen gyógyuló szövetek kezelése, például térdfájás vagy bizonyos belső szervi problémák esetén.
- Barvicsenko-féle módszer - az ízületek mozgásdinamikáját állítja helyre, manuális mobilizálással.
- VCT (viscerális terápia) - a belső szervek működését segíti.
- McKenzie-módszer - a fájdalmat okozó testtartások és mozgások tudatos ismétlésével ér el javulást.

ÖSSZEGZÉS

A manuálterápia lényege, hogy a test fájdalmainak gyökerét keressük meg, és onnan induljunk el a gyógyulás felé. Sokszor a régi sérülések, a régóta hordozott feszülések okozzák a mostani panaszokat. Terapeutaként az a feladatom, hogy kellő érzékenységgel rátápiintsak ezekre a pontokra, és segítsék a testnek elindulni a változás útján.

Nem titok: a folyamat kezdetben kellemetlen lehet. Amikor egy begörccsölt izom lazulni kezd, a kezelt terület sajoghat, fáradékonyabbá válhat. Ez azonban nem visszaesés, hanem a gyógyulás első jele. Éppen ezért alapelv a fokozatosság és a türelem: egy mélyen gyökerező probléma nem oldható meg egyetlen alkalommal. A gyors, erőszakos beavatkozás veszélyes is lehet, míg a biztonságos tempó és a tudatos felépítés tartós eredményt hoz.

A terápia sikerének kulcsa az együttműködés. Nem csak én dolgozom a páciens testén, hanem együtt figyelünk a jelekre, közösen haladunk lépésről lépésre. A bizalom, az empátia és az odafigyelés éppoly fontos, mint maga a technika. Egy valóban gyógyító kapcsolatban a kliens megtapasztalja, hogy nincs egyedül a fájdalmaival - és hogy a változás, bármilyen nehéznek is tűnik, lehetséges. A manuálterápia tehát sokkal több, mint egy masszázs vagy rövid kezelés. Ez egy tudatos döntés a saját egészségünk mellett: befektetés a jövőnkbe. Azt jelenti, hogy aktívan teszünk azért, hogy fájdalom nélkül, szabadon mozoghassunk, és a testünk ne akadályozzon, hanem támogasson bennünket a mindennapokban. A manuálterapeuta pedig nem csupán szakember, hanem partner ezen az úton.

Barna Adrienn



BARNA ADRIENN

manuálterapeuta, gyógytornász

gyogytorna-bp.hu

www.facebook.com/barnaadriennmanualterapia

www.instagram.com/barnaadrienn3gyogytornasz

adrigyogytorna@gmail.com | +36 20 230 0476

A dósák tánca

az Ájurvéda magyarázata a betegségek kialakulásáról

Az Ájurvéda szerint egy betegség soha nem a tünetek megjelenésével kezdődik. A tünetek megnyilvánulása egy hosszú folyamat eredménye, miközben a testünk már finom jelekkel figyelmeztet minket: valami nincs rendben odabent.

Ennek okán az alapvető testalkat (prakriti) ismerete kulcsfontosságú, mert annak köszönhetően megtudjuk, hogy melyek lesznek az egészségünk „gyenge pontjai” és milyen betegséghajlamok vannak előre kódolva a testalkatunkba. Az ájurvédikus betegségmódel megmutatja, hogyan vezet az egyensúlyvesztés a maradandó károsodásig és hogyan lehet a stabil egészséget visszaállítani ennek ismeretében. Aki megtanul hallgatni a test suttogására, annak soha nem kell félnie a kiáltásától.

XY, negyven körüli, aktív, egészségtudatos nő. Autoimmun pajzsmirigy-gyulladást diagnosztizáltak nála. Nem dohányzott, sportolt, viszonylag egészségesen élt, kapcsolatai látszólag rendezettek voltak, mégis összetörve kérdezte: – De miért pont én? Miért éppen ez a betegség? Válasz: – Drágám, ok nélkül nem történik semmi. Ezért a betegségért meg kellett dolgoznod.

Szomorú, de bárki lehetne XY helyén bármilyen betegséggel. A modern orvoslás ilyenkor főként a tünetekre és azok megszüntetésére koncentrál. Az Ájurvéda más irányból közelít. A tünetek megjelenése nem a betegség kezdetét jelenti, hanem a kialakulása végét. Készen van.

Ez az ősi, Indiából származó, komplex gyógyászati rendszer nemcsak kezeli, hanem képes megelőzni is a betegségeket a testi-mentális harmónia fenntartásával. Az Ájurvéda szerint egy krónikus betegség nem „hirtelen robban be” a semmiből, hanem lassan, évek



alatt épül fel, apró jeleket küldve: pl. puffadás, fáradtság, hangulatingadozás, emésztési zavarok, alvásproblémák stb. Ezeket gyakran félvállról vesszük, így mi magunk segítjük elő a kór megerősödését a tudatlanságunkkal. A végén pedig csak a fájdalmas „de miért?” marad – pedig lehetett volna másként is.

A TESTALKAT – AZ EGÉSZSÉG TÉRKÉPE

Az Ájurvéda egyik alapköve a prakriti, vagyis a velünk született, alapvető testalkat meghatározása. Ez jelenti az egészségünk maximális állapotát. Nemcsak a külső, testi jegyekről szól, hanem arról az alampintáról, ami meghatározza a testünk működését, a mentális állapotunkat, az erősségeinket és a gyenge pontjainkat. Ha ezt nem ismerjük alaposan, akkor az egészség megőrzése vagy helyreállítása sokszor csak a szerencsén múlik.

A testalkatot a három dósa – Vata, Pitta, Kapha – aránya határozza meg. Mind a három egyszerre van bennünk, eltérő mértékben, de mindig van egy domináns, ami a fő jelleget adja. A három kombinációjából alakul ki az alapvető testalkat.

Vata - A mozgékony és változékony típus: Karcsú, könnyű testalkat, gyors beszéd és gondolkodás, kreativitás jellemzi. Hajlamos azonban szorongásra, alvászavarra, puffadásra, idegrendszeri kimerülésre, száraz bőrre, ízületi fájdalmakra, székrekedésre, fülzúgásra és a hirtelen, stressz okozta tünetekre.

Pitta - A tüzes és céltudatos típus: Közepes testalkat, élénk anyagcsere, határozott fellépés. Hajlamos gyulladásokra, bőrproblémákra (ekcéma, akné), gyomorfájásra, savtúltengésre, májterhelésre, hőhullámokra, magas vérnyomásra és a stresszre adott heves reakciókra.

Kapha - A stabil és kitartó típus: Erőteljes, masszív testfelépítés, lassabb anyagcsere, nyugodt természet. Hajlamos súlygyarapodásra, ödémára, hurutra, orrdugulásra, lassuló emésztésre és pangásos, nyákos jellegű problémákra.

Mivel mindannyian kevert típusok vagyunk, a testalkatelemzés nem a „besorolás” miatt fontos, hanem mert feltárja a meghatározott testalkat gyenge pontjait. Ez a terapeuta és a páciens közös térképe, ami megmutatja, hogy melyik úton juthatunk el a betegségig és melyik úton maradhatunk egészségesek.

Az alapvető testalkat meghatározása:

- **Anyagcsere minőségét** - gyors, közepes vagy lassú.
- **Érzékenységeinket** - mely szervek, szervrendszerek sérülékenyebbek.
- **Stresszreakciónkat** - feszültség, irritáció vagy visszahúzódás.
- **Betegséghajlamunkat** - dominánsan Vata alkat esetén gyakoribb az idegrendszeri kimerülés, Pitta alkatnál a gyulladásos állapotok, Kapha alkatnál a pangásos, meglassuló folyamatok, lerakódások.

A testalkatelemzés előre jelzi, hogy hol borulhat fel legkönnyebben az egyensúly és mire érdemes a leginkább figyelni az egészségünk megőrzése érdekében. Olyan ez, mint egy műszaki leírás és használati útmutató egyben. A mosógépünkhöz van ilyenünk. Önmagunkhoz miért nincs?

AZ EGÉSZSÉG ÁJURVÉDIKUS MEGHATÁROZÁSA

Az Ájurvéda nem egyszerűen a betegség hiányát tekintti egészségnek, hanem egy összetett működési egyensúlyt, ahol a test, az érzékszervek és a tudat harmóniában van.

„Egészséges az, akinél a dósák egyensúlyban vannak, az emésztőtűz jól működik, a szövetek jól tápláltak és a feleslegek megfelelően távoznak. Az érzékszervek épek, a tudat tiszta és többnyire az elégedettség állapotában tartózkodik.” (Sushruta Samhita, Sutrashtana 15.41)

Ha az összetevők bármelyikénél sérül az optimális működés, akkor a betegség felépülésének folyamata megindul. A kialakuló betegség nem mutatja meg magát azonnal. Szisztematikusan épül fel, ha a kiváltó oka folyamatosan fennáll.

A BETEGSÉG KIALAKULÁSÁNAK HAT LÉPCSŐFOKA

Egy betegségfolyamat kialakulása mindenkinél ugyanúgy kezdődik, bár az okok eltérőek lehetnek. Ezek az okok vannak a testalkatunkban előre kódolva. Az ájurvédikus leírás mindig ugyanazt a mintát mutatja. Először történik a felhalmozódás majd a felerősödés, a szétterjedés, a lerakódás, a tünetek megjelenése és végül a szöveti károsodás. Minél korábban felismerjük, hogy hol tartunk ezen az úton, annál nagyobb az esélyünk a folyamat visszafordítására. Az Ájurvéda szerint a folyamat jóval a tünetek megjelenése előtt indul, és hat szakaszon halad végig:

Felhalmozódás - A dósa a saját székelyén gyűlik fel: Vata a vastagbélben, Pitta a nyombélben és vékonybél első szakaszán, Kapha a gyomor felső részén és a mellkasi területen. (Valami történt, ami nem esett jól, de szinte észre sem vesszük a hatását.)

Felerősödés - A dósák nyugtalanná válnak, a test és az elme jelez: ingerlékenység, feszültség, lassulás vagy túlpörgés jelenik meg. (Majd elmúlik, máskor is volt már ilyen.)

Terjedés - A dósa elhagyja a saját területét, és a test csatornáin keresztül eljut más szervekhez is. Megkezdődik a túlműködő dósa vándorlása a testben. Megjelenhetnek enyhe érzetek. (Majd abbahagyom, csak vége lesz egyszer, kibírom stb.)

Lerakódás - Az érintett dósa megtalálja a gyenge pontot és ott megtelepszik, felhalmozódik, károsítja a szöveteket (pl. Pitta az ízületekben - ahol semmi keresni valója nincsen). (Nyugtalankodni kezdünk, mert erősödik a fájdalom. Most nyúlunk a fiókba a fájdalomcsillapítóért.)

Tünetek megjelenése - Ez a modern orvoslás belépési pontja. Ilyenkor megyünk el az orvoshoz, aki felírja a pirulákat, de az ok továbbra is fennáll. (Ettől megnyugszunk és tovább folytatjuk a káros tevékenységet.)





SOPONYAI JÁNOS MSC
életmódkutató, ájurvéda terapeuta
www.soponyaijanos.hu | +36 30 339 4345

Károsodás - A szövetek maradandó sérülése, kritikus állapot, a betegség pontosan felismerhető. Itt már nagyobb beavatkozás szükséges. (Valószínűleg egy kórházban fekszünk és ott szedjük a pirulákat tovább.)

A jó hír az, hogy az ájurvédikus testalkatelemzés és egy képzett terapeuta segítségével már a 2. szakasznál be tudunk avatkozni, ha felismerjük a kibillenés korai jeleit, - például a tartósan helytelen életmódot vagy a testalkatunkhoz nem illő szokásokat - akkor visszafordíthatjuk a folyamatot. Itt a test még különösebb beavatkozás nélkül is képes önmagától visszaállítani az egyensúlyt. A testünk nem ostoba és ha megfelelően bánunk vele, akkor megajándékoz minket az egészséggel. Ha nem, akkor megbüntet minket a betegséggel. Lehet választani.

A GYÓGYULÁS ÚTJA

Az Ájurvéda szerint a felépülés nem csupán a tünetek enyhítését jelenti, hanem a teljes rendszer optimális működésének helyreállítását.

- 1. Méreganyagok (ama) eltávolítása** - Az emésztetlen maradékok és lerakódások kiürítése étrenddel, életmóddal, gyógynövényekkel és manuálterápiákkal (pl. masszázss) vagy szakember által irányított tisztító kúrákkal.
- 2. Emésztőtűz (agni) erősítése** - Az emésztőtűz újra-élesztése meleg, friss, megfelelően fűszerezett ételekkel, ütemezett és helyes mennyiségű étkezéssel.
- 3. Támogató mentális struktúrák** - A tudat felszabadítása az ártalmas vezérlőelvektől. Támogató tapasztalások beépítése az elégedettség érzésének gyakoribb megéléséhez.
- 4. Dósa-kiegyensúlyozás** - Személyre szabott életvitel, támogató napi rítusok kialakítása. A mozgás és a pihenés beállítása.
- 5. A szövetek (dhátu) regenerálása** - Minőségi és megfelelő mennyiségű táplálék, stabil alvás, belső nyugalom, hogy a szövetek újra erősek és működőképesek legyenek. Ez fogja biztosítani az erős immunrendszert.

A sorrend kulcsfontosságú. Először a testből és tudatból kell eltávolítani a felszaporodott méreganyagokat. Ezt a tisztítást az alkatunkhoz kell igazítani. Van, akinél enyhébb étrendi és életmódbeli változtatások is elegendőek, másnál célzott tisztító eljárásokra van szükség.

Ezután következik az emésztőtűz megerősítése. Ez kiemelten fontos, mert ha az emésztőtűz gyenge marad, az a méreganyagok további felhalmozódását okozza, ami a rehabilitáció során és később is megengedhetetlen. Ezzel párhuzamosan már meg lehet kezdeni a mentális struktúrák reformálását is. A dósák kiegyensúlyozása csak ezt követően lehetséges. Végül a szövetek újraépítése zárja a folyamatot. Ekkor a test már képes befogadni és beépíteni a jó minőségű tápanyagokat, regenerálódni, erőt és tartalékot képezni, mind testileg, mind mentálisan.

HÍD A MODERN TUDOMÁNYHOZ

Ama - párhuzamba állítható a gyulladásos mediátorokkal, metabolikus salakanyagokkal, szabadgyökökkel.

Agni - az emésztőenzimek, a bélflóra és a mitokondriális működés összessége.

Dósa-egyensúly - idegrendszeri, hormonális, pszichoszomatikus egyensúly.

Dhátu - szöveti regeneráció és sejtszintű egészség.

FIGYELJ MAGADRA

A tested nem az ellenséged. Nélküle képtelen vagy a létezésre, ezért nagyon kell rá vigyáznod. Nem azért küld jeleket, hogy korlátozzon, hanem azért, hogy megvédjen. Először csak halkan szólítgat majd egyre erősebb jeleket küld és ha még azokból sem értesz, akkor ledönt a lábadról, hogy legyen időd átgondolni a történeteket. Az Ájurvéda tanítása egyszerű, de erőteljes: ne várd meg, amíg a test már üvölni kényszerül. A megnyilvánuló tünetek nem apró mellékszereplők, hanem a történeted főszereplői. A cselekmény első sorai. Ha elolvasod és megérted őket, akkor rájössz, hogy hol és merre tart a történet, aminek a vége happy end is lehet, nem csak tragédia.

VÉGSZÓ

Az Ájurvédát ismerni áldás. Nem használni balgaság.

Soponyai János



III. Naturportal Természetgyógyász Nap

Ahol az egészség és a közösség találkozott

2025. június 7-én harmadik alkalommal rendezték meg a Naturportal Természetgyógyász Napot, amely mára a természetgyógyászat egyik legfontosabb hazai eseményévé vált.

A program célja volt, hogy hidat építsen a természetes gyógymódok, a holisztikus egészség szemlélet és a tudatos életmód iránt érdeklődők, valamint a hiteles szakemberek és kiállítók között - mindezt inspiráló, közvetlen és közösségépítő hangulatban.

Idén is több mint 80 kiállító és közel 1000 látogató vett részt az egész napos eseményen, ahol mindenki megtalálhatta a számára hasznos, érdekes vagy gyógyító lehetőségeket - legyen szó egyéni konzultációról, előadásokról, alternatív kezelésekről vagy természetes termékek kipróbálásáról.

SAKMAI PROGRAMOK – TUDÁS, HITELESSÉG, INSPIRÁCIÓ

A nap folyamán közel harminc szakmai előadás és bemutató zajlott, amelyek széles spektrumban mutatták be a természetgyógyászat lehetőségeit: a fitoterápiától az életmód-terápián át a kineziológiáig és holisztikus megközelítésekig. Neves előadók, orvos-természetgyógyászok, trénerok és terapeuták osztották meg tapasztalataikat, válaszoltak kérdésekre, és sokszor élőben mutatták be módszereiket.

Az előadások mellett egyéni tanácsadásokra, állapotfelmérésekre és kezelésekre kipróbálására is lehetőség nyílt, amit sok látogató ki is használt. A rendezvény nemcsak tudásbővítésre, hanem valódi tapasztalatszerzésre is lehetőséget adott.

KIÁLLÍTÓI ÉLMÉNYEK – ÚJ KAPCSOLATOK, ÚJ ÜGYFELEK

A kiállítók között voltak gyógyhatású termékeket forgalmazók, terápiás szolgáltatók, képzési központok, természetgyógyászati rendelők és ökológiai szemléletű vállalkozások is. A tapasztalatok alapján az esemény nem csupán bemutatkozásra, hanem valódi kapcsolatépítésre is kiváló alkalom volt.

„Sok olyan látogatóval találkoztunk, akik még nem ismerték a termékeinket. Sok tapasztalattal gazdagodtunk, és szeretnénk jövőre is visszatérni!” - írta az egyik kiállító.

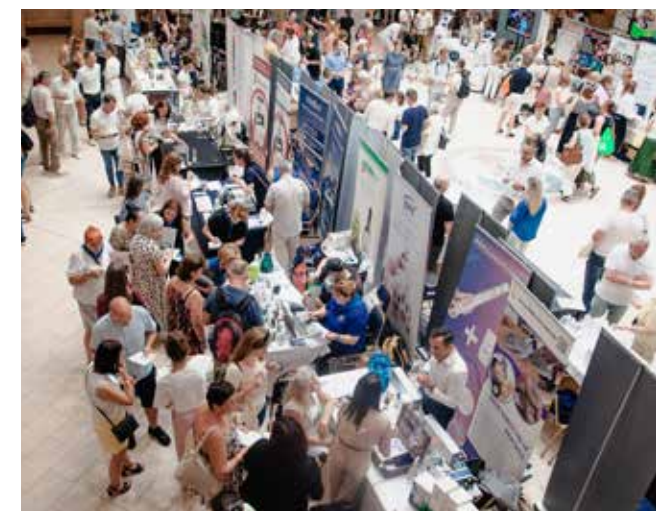
Hasonlóan pozitívan értékelt egy másik kiállítói csapat is: „Szerintünk nagyon jól és színvonalasra sikerült a rendezvény, kiállítóként is abszolút érdemes volt jelen lenniünk!”

LÁTOGATÓI ÉLMÉNYEK – KÖZÖSSÉG, ENERGIA, HÁLA

A rendezvény különlegessége, hogy nem csupán információval, hanem élménnyel és lelki töltődéssel is szolgált. A pozitív atmoszférát szinte minden résztvevő kiemelte.

„A légkör tele volt az egészség szellemével, átitatódott és lett belőle az atmoszférát megtartó pozitív sugárzás.”

„Fantasztikus élményekkel gazdagodtunk, hálások vagyunk, hogy részt vehettünk a rendezvényen! A színvonalas szervezés eredményeként különleges programoknak és egy igazán építő közösségnek lehettünk a résztvevői. Minőségi kapcsolatokat sikerült építeniünk, csodásan éreztük magunkat.”





Eleve elrendelt vagy megváltoztatható az életünk?

Életünk során előbb-utóbb szinte mindannyian eljutunk arra a pontra, amikor azon töprengünk, hol hibáztunk. Hol, hogyan, mikor, miért kerültünk ilyen helyzetbe? És vajon tényleg mi rontottuk el? Lehet, hogy ez valamiféle „genetikailag futó” program által – más gyakori kifejezéssel élve – sorsszerűen történő dolog? Eleve elrendeltek az életeseményeink vagy változtathatók? Életünk könyvében vajon mi írjuk a fejezeteket?

Ember nincs, akit ne érdekelnének ezek a kérdések, időről-időre ne foglalkoztatná ez a téma. És az talán különösen sokakat érdekel, hogy ezek a programok átírhatók-e, meg nem történté lehet-e tenni az addigi életeseményeket, vagy csupán csak értelmezni kell, meg kell érteni mi-miért történt velünk, és aztán tudatosan átírni a szoftvert. Merthogy a hardver működése (a testünk) attól nagyban függ, hogy cipeljük-e tovább a szomorúságot, vélt-valós sérelmeket vagy képesek vagyunk letenni egyszer. Ehhez ma már sokféle hiteles és hatékony módszer kínálja magát és szakembereit. Vannak szívvel-lélekkel és kiváló szakmaisággal működő segítők, akik azért dolgoznak, hogy aki akar és tud változtatni, megfelelően támogatott körben tehesse meg az életét részben vagy egészben megváltoztató lépéseket.

Az interjú a május 10-én megrendezett „Családállítás Napja” apropóján készült Rakovics Évával, az Élet Váloztató Akadémia vezetőjével.

Családállítás, rendszerállítás, önismeret, önmunka... manapság divatos ez a téma, sokan ismerik a kifejezéseket, sokan keresik önmagukat. Véleményed szerint miért lett most ennyire népszerű a személyiségfejlesztés? A „nyúl ürege” nem mindenki számára javasolt terep...

Azért, mert fáj az élet. És ez most nem költői túlzás. Az emberek egyre többet szenvednek. Bátrabbak felismerni dolgokat, tájékozottabbak a lehetőségeiket tekintve. Sokszor magányban, kapcsolati válságban, értelmetlenségben, langyos és unalmas világban élnek, testi tünetekkel, betegségekkel küzdenek, és nem értik, miért nem működik, amit „rendesen” tanultunk az iskolában, a szüleinktől vagy láttunk a tévében.

A „nyúl ürege” pedig - igen, elég veszélyes is lehet. Mert ha valaki csak keresgél, de nem vállalja a valódi belső munkát, a saját felelősségét, akkor eltévedhet. Sőt, mélyebbre is zuhanhat, mint előtte volt a látszat világában... Ezért fontos, hogy ne egyedül induljunk el,

és olyan vezetőt válasszunk, aki már ismeri a folyamatokat, az összefüggéseket, az emberi működést, sőt, a fájdalom mélységét is, nem csak az idézetek világát.

Hellingeri terapeuta, tanácsadó, vagy coach vagy, Évi? Megkérlek, pontosítsd ezeket a megnevezéseket, hogy minden laikus és esetleg nem laikus szakember is tiszta képet kapjon ezekről a foglalkozásokról...

Én családállító vagyok. De ez nem egy papír, hanem egy hivatás. A „Hellingeri terapeuta” kifejezés nem jogilag védett fogalom, sokszor használják, de nem mindenki jogosult rá. Számomra a terápia szó további jelentése a többkialmas, hosszú lefolyású ügykezelés. Én nem vagyok pszichológus, nem vagyok terapeuta, így nem is végzek terápiát. A családállítás módszere abban is eltér egyéb segítői munkától, terápiától, hogy egy ügy, akár egyetlen alkalommal megoldható. Sőt, egy alkalom alatt több ügyre is korona kerülhet. Illetve, nem „kérdőzetős” kibeszélés történik, hanem valódi mély munka. Ahol az ész megáll, ott kezdődik a családállítás.

Mesélj magadról, kérlek! Te mikor, hogyan, miért kerültél kapcsolatba a személyiségfejlesztéssel?

Amikor édesanyám meghalt, éppen 33 éves voltam, végigkísértük otthon a távozását, és akkor úgymond kénytelen voltam látni, hogy nem csak a kézzelfogható világ létezik. Láttam, éreztem, tapasztaltam, ahogyan kiszáll a lelke, és egy végtelen nagy szeretet, egy magasztos érzés ölelt át bennünket. Mi vigasztaltuk a többi családtagot apuval. Ezt leírtam a naplómbe, és ebből született az első könyvem: Szerető Lányod: Évike címmel.

Mikor ismerted meg a családállítás rendszerét?

Több mint 15 éve. Többféle iskolát is elvégeztem, több tanártól tanultam, és a mai napig is tanulok. Az a különbség, hogy most már a munkám közben tanulok az eseteken keresztül. Legnagyobb büszkeségem és egyben csoda is számomra, hogy közvetlenül Bert Hellinger is tanít, most már odaátról.



Mikor hoztad létre saját vállalkozásodat?

2016 januárjában. Az Élet Váloztató Akadémia Kft. születése egy válasz volt a világra: ha valami nem elég jó, megváltoztatom. Ezt tanítom és ezt is csinálom minden nap.

Élet Váloztató Akadémia... Ez az elnevezés egy iskola vagy inkább filozófia?

Mindkettő. Ez egy olyan tudásközpont, ahol rendbe tesszük az életedet, módszert tanulsz, és közben megérted a miérteket, az élet nagy dolgait, és a képzés mellékhatása, hogy az egész életed megváltozik közben. A tanfolyamok valódi átalakulásokat hoznak. Itt az ember a saját életén keresztül tanul és ezért a tanuló saját magáról és szeretteiről szerzi meg a tudást.

Mi a célkitűzése az akadémiának?

Világbéke! A problémájukat megoldani vágyók segítése. És az igazi nagy cél: a világ leghatékonyabb családállítóinak a képzése egy 10 országos franchise rendszerben.

A május 10-ei rendezvényt a céged szervezte. Milyen volt a fogadtatás?

A legnagyszerűbb érzést szeretném elmesélni: már órák óta tartott a rendezvény, és arra lettem figyelmes, hogy minden ember a szemembe néz. Bárkire néztem, mindenki belenézett a szemembe, szívből kapcsolódtak. Az igazi lélekkapcsolat akkor él, amikor két ember egymás szemébe néz. Így találkozik és kapcsolódik igazán lélek a lélekkel. Fantasztikus volt, egység voltunk. Igazi tisztaszívű, csodálatos emberek voltak ott. És azonos volt a célunk: a családállítás megismerni, és az életünket jobbá tenni, megváltoztatni.

Kellenek az ilyen nyílt napok?

Naná, alig akartak hazaindulni az emberek! Volt, aki azt mondta, hogy holnap ráér, kezdjük előlről! Talán már aznap kitűztük a következő családállítás napot.

Ki a célközönség ilyenkor, laikusok vagy a szakemberek, akik tovább szeretnék képezni magukat erre a területre?

Mindkettő. Van, aki a saját sorsát akarja rendbe tenni, van, aki a hivatását. Úgy állítottam össze az előadást, hogy mindkinek érthető legyen. Mutattam újat a szakembereknek is, hiszen Bert Hellingerrel való közös munkánk a mezőben, rengeteg régi dolog felülírását, átírását is hozta. Nálunk a tanulás nem „csak” tanulás, hanem önismereti és szakmai út egyszerre.

A rendezvény keretében egyfajta országos hálózati kiterjesztését is célul tűzték. Franchise-rendszerben működni azt jelenti, hogy sok szakember gondolja fontosnak, hogy a saját környezetében nyisson Hellinger módszerére épített családállító műhelyt, terápiás szolgáltatást nyújtó vállalkozást?

Igen. Pontosabban úgy fogalmaznék, hogy az a célom, hogy sok Élet Változtató Akadémia működjön. Amit most én csinállok, azt tanítom meg azoknak, akik nagyban akarnak segíteni az embereknek.

Ennyi ember ismeri már, mi is az a hellingeri családállítás, hogy az egyre bővülő szakemberkör megél ebből?

A jóból sosincs olyan, hogy sok vagy elég. A helyzet az, hogy kellene családállító minden egészséggel, betegségekkel, örökbefogadással, életetek továbbad, gyerekekkel, emberekkel foglalkozó intézménybe, és sorolhatnám sokáig a kört. Nincs olyan ember, akinek ne lenne mit megjavítani az életében. És igen, ez egy stabil és biztonságos megélhetést biztosít azoknak, akik jó szakemberek. A jó hírét viszik, és bizony, napról napra bővülő ügyfélkörrel rendelkeznek.

Elhangzott a nyílt napon, hogy kibővítetted a családállítás alapjait más szolgáltatásokkal. Ettől biztosabb a végeredmény? Min alapszik a módszerek?

Igen, van három olyan módszer, amely segíti a munkánkat. Az előzetesen alkalmazott konzultációban használjuk ezeket, hiszen tökéletes emberismeretet, az ügyfélnek valódi önismeretet biztosít (Kronobiológia). Megmutatja sorsunk folyamatait, szülői sérüléseinket, párkapcsolati küzdelmeinket, életfeladatunkat (Sorsforgatókönyv), és természetesen alkalmazunk

problémafeltáró módszert is (7 Szimbólumos Rajzelemzés). Ez a tudatos munka. Megértünk, felismerünk és döntünk. Ezután jön a családállítás, ami a lelki munkát és az energiaszinten történő megváltozást eredményezi.

Milyen eredményeitek vannak, amikre büszke vagy? Elmondasz néhányat?

A sikerem azon is múlik, hogy az, aki az állítást kérte, önmaga is beleteszi-e a saját részét. Vannak, akik meggyógyultak, vannak, akiknek gyermekük született, vannak, akik pert nyertek, vannak, akik megtalálták a szerelmet, vagy éppen feljavították a párkapcsolatukat, vannak, akik ingatlant adtak el és vásároltak újat, vannak, akik új munkahelyet teremtettek, rengeteg a siker. De a legbüszkébb a tanítványaimra vagyok.

Nemrég jelent meg a könyved „Családállítás könyv” címmel, „Tabuk nélkül” alcímmel. Kiknek szól? Spoilerezés nélkül mondj néhány ajánló gondolatot, mi motivált abban, hogy megírtad, hol juthat hozzá az érdeklődő, vannak esetleg könyvbemutatók?

Leginkább Bert Hellinger inspirált, aki hosszú éveken át hatással volt a munkámra, és tanítványokon keresztül is jelen volt a folyamatokban. Tavaly egy állításban arról beszélgettünk, hogyan tudom a családállítói hivatást megtisztítani és felemelni. Fontos megmutatni, mi számít jó, és mi rossz állítási formának. A könyvben ezért nemcsak tapasztalatokat és új szemléletet osztok meg, hanem olyan alap-sablonokat is, amelyek szakembereknek támpontot adhatnak. Ugyanakkor a magánszemélyek számára is hasznos lehet, mert segít felismerni a saját életükben a problémákat, és eligazítást nyújt abban, kihez forduljanak segítségért.

Mi az életigenlésed, Évi?

Hallgass a szívedre és éld a vágyaid szerint az életedet, azt, soha nem fogod megbánni! Tudd, hogy a boldogság alanyi jogon jár, tudd, hogy mindig van választásod, és azt, hogy mindig, minden megoldható.

Vajda Márta

ÉLET VÁLTOZTATÓ AKADEMIA

1053 Budapest, Szép u. 5.

www.eletvaltoztatoakademia.hu

www.facebook.com/eletvaltoztatoakademia

rakoviceva@gmail.com | +36 30 758 1331



Álmaink tükrében

Az álom a lélek egyik nagyon fontos kommunikációs útvonala a tudat felé. Egyfajta lélektükör, mely megelőzheti és akár meg is akadályozhatja a lelki okokból eredő betegedések kialakulását, kellemetlen események bekövetkeztét. Jön, figyelmeztet és sokat segíthet, amennyiben üzenete tudatos szintre jut. Az álom a lélek bölcs tanácsadója.

Álmaink mindig időben és okkal jönnek, de sajnos nem mindig reagálunk rájuk időben. Sokszor értelmetlenül, megfeythetetlen káoszknak tűnnek. Ezért álmunkból ébredve legtöbbször legyintünk egyet mondván, hogy „csak egy álom volt” és nem foglalkozunk velük tovább. A káosz viszont minden esetben önmagunkban és nem a külvilágban keresendő. Minél inkább elnyomjuk érzelmeinket, elodázzuk főként tornyosuló, megoldandó problémáinkat vagy homokba dugjuk a fejünket, a lélek álmokképekkel küldött üzenetei annál intenzívebben jelentkezhetnek.

HA TÚL SOK AZ INFORMÁCIÓ

Minél intenzívebb pozitív vagy negatív élményekben részesülünk a nap folyamán, annál nehezebben kapcsolunk ki éjszaka, mert agyunk - öngyógyító mechanizmusunk részeként - megpróbálja feldolgozni a kapott információkat. Ha egész nap egyazon feladatra erőteljesen koncentrálnunk, agyunk mondhatni „túl-

pörög” és nehezebben tud nyugodtabb üzemmódba kapcsolni. Olyan, mint egy hatalmas energiával pörgő körhinta, amit sok időbe telik megfékezni. Ez az oka annak, hogy gyakran alvás közben is keressük a választ kérdéseinkre, melyeket akár álmainkon keresztül meg is kaphatunk.

ÚTON ÖNMAGUNK FELÉ

Megfeythetetlen álom nem létezik. Tehát a lélek mondanivalója egy kis odafigyeléssel meghallható, hiszen saját magunkhoz beszélünk álmaink során. A tudatosítás útján mélyebb önismeretre tehetünk szert és kiszabadíthatjuk magunkat saját érzelmi csapdáinkból. Álmaink mondanivalójának helyes értelmezése során számos alkalommal süttjük le szemünket és végigfut rajtunk a tulajdonképpeni igazság, amit addig is jól tudtunk, mégis eltalál. Mert fájhat is, de csak addig, míg a belső harc el nem múlik és létre nem jön az elfogadás. Így válik az álom belső útjelzőnké.

MINDEN ÁLOM ÜZENETET HORDOZ

Valahányszor álomra hajtjuk fejünket, mindannyiszor álmodunk is, csupán nem feltétlenül emlékszünk rájuk vissza. Agyunk egy dolgozó szolgájaként igyekszik tudatunk megfelelő polcaira helyezni a megoldott és megoldandó feladatainkat, a múltban történt eseményeket és az abból fakadó elakadásokat, sérelmeket, valamint a jövőre irányuló aggodalmakat, izgalmakat, esetleges szorongást keltő gondolatokat. Érzelmek feldolgozásában igen jelentős szerepet játszanak az álmoképek, ezért jelentkezésük teljesen természetes és rendkívül hasznos is egyben. Tulajdonképpen az egyén számára fontos különböző impulzusok feldolgozásának belső munkájáról van szó. Akkor érdemes nagyobb figyelmet szentelni rájuk, ha gyakran - akár mindennap - megzavarják az alvást, ha ugyanaz az álmokép visszatérően és huzamosabb ideig jelentkezik.

A SZIMBÓLUMOK ANALÓGIÁJA

A legegyszerűbb dolog lenne kinyitni egy álmoskönyvet, hogy megfejtsük álmaink üzenetét. Pusztán a szimbólumok analógiájára azonban nem alapozható az álmok értelmezése. Ugyanakkor viszont nem is mellőzhető, hiszen a szimbólumok annál nagyobb erővel bírnak, minél többen ismerik és elfogadják mögöttes tartalmaikat. Így minden egyes szimbólum bizonyos szintű energetikával bír. Nagyobb jelentősége akkor van egy jelképnek, ha az az álmodó saját, egyéni hitrendszerében jelen van. A lényeg pedig azon alapszik, hogy az álomban szereplő jelkép vagy jelképrendszer az egyén számára milyen jelentést takar.



AZ ŐRZŐ FIGYELMEZTETÉSE

Előfordul, hogy az álmok az álmodó mindennapjaira is rányomják bélyegüket. Ha nem fejtjük meg őket, azaz nem hozzuk tudatos szintre az adott álmoképek üzenetét, azok újra és újra jelentkezhetnek. Amennyiben nem tudjuk önmagunkat megfelelő mértékben érvényesíteni, vágyainkat megélni, az álmok sokszor figyelmeztetésként jelentkeznek. Számos fel nem dolgozott, meg nem élt érzelménytelen ilyenformán megnyilvánulni, azaz gejzirként felszínre törni, mielőtt még testi szinten betegségekben tükröződne - szomatizálódna - az adott probléma.

JÓSLÓ ÁLMOK

Léteznek olyan álmok, melyek az eljövendő eseményeket képről-képre pontosan levetítik. Ezek a képek nagyon életszerűek, vízióként jelentkeznek és hasonlóak a mélymeditációban megjelenő képekhez. Sokszor, ébredés után nem is emlékszük rá az álmodó, de abban a pillanatban beugrik az emlék, mikor lejátsszódik előtte újra az álombéli jelenet, immáron ébrenléti állapotban. A jósló álmok igen gyakran olyan emberekkel vannak összefüggésben, akikhez érzelmileg közel állunk.

KÉT EMBER, EGYAZON ÁLOM

Még a kételkedők is kiutazgatnak testükből olykor-olykor az alvás állapotában, csak éppen nem tudatosan teszik ezt. Így létezik az, hogy ugyanazt az álmot álmodja két ember egyazon időben. Találkoznak egy a földi ember számára ismeretlen, kissé misztikusnak mondható dimenzióban. Ehhez csak annyi kell, hogy mindkét részről igény legyen egy találkozásra. Testvérek, szerelmek, akár már elhunyt családtagok titkos találkahelye ez a dimenzió.

TUDATOS ÁLMODÁS

Segíthetnek rajtunk álmaink, ha felteszünk magunknak egy kérdést és ezzel a kérdéssel alszunk el. Akár meg is erősíthetjük magunkban, hogy „Ma éjszaka megálmodom, hogy...”, vagy „Mai álmomban választ kapok arra, hogy...” A kérdés csak az, hogy elfogadjuk-e a választ, amit az álom által kapunk.

ÁLOMNAPLÓ

Egy álmnapló következetes vezetése felettébb hasznos lehet bármikor, nemcsak intenzív álmsorozatok esetében. Ha ébredés után nem foglalkozunk az álomlélménnyel, visszaemlékszünk ugyan egy rövid ideig, de gyorsan el is felejtjük azt a nap folyamán. Ha pedig nem vettük az adást, újra és újra megtalál ugyanaz az érzelmény más képsorozatok formájában. Ha elmondjuk vagy felidézzük álmunkat, azzal még nem fejtettük meg a mondanivalóját.

AZ ÁLMOK HELYES ÉRTELMEZÉSE

Amennyiben az álom nem izgatószer (drog, koffein, alkohol) hatására érkezik, hanem látszólag minden különösebb ok nélkül rendszeresen zavarja az éjszakai pihenést, érdemes tollat ragadni és szóról szóra leírni az álmot saját szavainkkal. A tudatalattiból érkező üzenet akkor válik tudatossá, akkor éri el célját, ha leírjuk. Szóban teljesen másként fogalmazunk, más szavakat használunk, mint írásban. A szavak, amiket később visszaolvasunk, elvezetnek minket álmunk mondanivalójához. Ezért érdemes az ágyunk mellett tartani egy álmnaplót, hogy álmunkból felébredve bármikor, akár az éjszaka közepén is jegyzetelhessünk. Megfejtéskor pedig már az érzelmeket és képeket félretéve, kifejezetten a leírt szavakra összpontosítsunk, olvassuk vissza többször a leírt szöveget, hogy a lényeg megálljunk benne.

MEGTÖRTÉNT ESET

Az álmfejtés fontosságának ragyogó példája a következő eset. Egy kamaszfiú édesanyja kétségbeesetten keresett meg azzal, hogy gyermekének halálhírével találkozik minden egyes álmában. Teljesen kimerült és rémült volt. Álmának leírása során a következő szavakat használata: „Meghalt a gyerek.” Itt ismerni kell természetesen a fiú tulajdonképpeni életének természetes változásait, hiszen ballagás előtt állt és az általános iskolából kilépve valóban meghalt a benne élő kisgyerek, hiszen egy korszaknak vége lett. Elkezdődött egy új életszakasz a felnőttkor felé és az édesanya érzelmeit ez felkavarta. A tényeket átbeszélve, a helyzetet tisztázva létrejött az elfogadás és megszűnt a rémálom sorozat. Az anyai szív megnyugodott.



AZ IDEGRENSZER MEGNYUGTATÁSA

Ha feszültebb napjaink vannak, az élénkítőszerek elhagyása, a mindennapos sport beiktatása, magnézium és B6-vitamin, valamint citromfű tea időszakos fogyasztása nagyon hasznos lehet. A jóga kifejezetten jól tesz a feszült idegrendszernek. Úgy tudunk teljesen ellazultan pihenni, ha ágyunkban fekvé lefekvéskor minden izmunkat egy párszor erősen megfeszítjük és ellazítjuk, majd gondolatainkat kikapcsolva a légzésünkre koncentrálunk és így alszunk el.

HA NEM MEGY EGYEDÜL

Mivel az álmok értelmezését nem tanítják az iskolákban, elsőre talán nehezebb dolgunk lehet. Nem várható el a tudatalatti folyamatok rutinszerű feltérképezése laikus emberektől. Segítségért viszont minden esetben kérhetünk egy álomanalízisben jártas terapeutától. Ha zaklató álmainknak véget szeretnénk vetni, nem árt a dolgok végére járni.

Dárdai Viktória

DÁRDAI VIKTÓRIA

holisztikus terapeuta, parapszichológus

www.dardaiviktoria.hu

www.youtube.com/@VikiDardai

dardai.viki@gmail.com | +36 20 519 1269



Az ígéret ereje és súlya a mindennapokban

„Hanem a ti beszédetek legyen: Igen, igen; nem, nem: ami pedig ezen felül van, az a gonosztól van.” (Máté evangéliuma 5,37)

Igenetek legyen igen, nemetek nem. Ez a mondat nem csupán arra tanít, hogy mondjuk ki az igazat, hanem arra is, hogy szavaink legyenek hitelesek, szívből jövően megalapozottak. József Attila így fogalmaz: „Az igazat mondd, ne csak a valót.” Hiszen a pusztá tények mögött könnyen elveszíthetjük a lényegét és nem vesszük észre a végső igazságot, Istent.

Jézus példázataiban ezért él gyakran túlzással, olykor görbe tükörrel, sőt szent karikírozással, hogy felrázza a hallgatóságot, és rávilágítson az örök igazságra. Egyik példázatában az atya két fiát kéri meg valamire. Az egyik fiú nemet mond, de később mégis megteszi, a másik azonnal igent mond, de végül nem teljesíti, amire az „igen” mondta.

Jézus kérdése: melyikük cselekedett helyesen?

A válasz egyértelmű: az cselekedett helyesen, aki bár szavaival tagadott, végül tetteivel engedelmeskedett. Ez a történet arra figyelmeztet, hogy a szavak önmagukban nem elegendők. A képmutató ember beszédében hívónek, igenlőnek mutatja magát, de élete nem követi Isten útját és ígéretét. A másik viszont lehet,

hogy szavaival tagad, de cselekedeteiben mégis az igazságot szolgálja. Így válik világossá a paradoxon: mindketten hazudtak szavaikkal, de a tettek mutatják meg, ki áll közelebb az igazsághoz.

Ha az ige egy másik aspektusát nézzük, egy igen gyakori jelenségre mutatunk rá, miszerint a mai világban gyakran halljuk, hogy valaki kimerültségre panaszkodik, tulajdonképpen mártírokságból adódó enerváltság okán, akkor a környezete azt mondja neki: tanulj meg nemet mondani! Számos személyiségfejlesztő tréningben, terápiában szinte rögtön ez a jelenség kerül felszínre.

Miről is van szó? Sokszor erőn felül igent mondunk, akár családban, akár munkában való felkérésről van szó. A legtöbb ilyen esetben nemhogy örömünk nincs a feladatteljesítésben, hanem inkább megbetegíthet az

elfojtott düh, harag, amit érzünk az igazságtalanság, a kihasználtság miatt. A mai emberek egy részének fő nehézsége, hogy nem tudnak nemet mondani a kiszolgáltatottság következtében, ami mögött neveltetésből adódó félelem, családi- társadalmi elvárásnak való túlzott megfelelni akarás, szorongás rejtőzhet.

A félelem, pedig minden bajnak kezdete, egyetlen orvossága van, a szeretet. Ahogy János apostol mondja: „a teljes szeretet kiűzi a félelmet”.

Tehát, aki megtanul nemet mondani azokban az esetekben, amikor nem szívből jön az igenje, az tudja önmagát szeretni, tisztelni, ezáltal elvárhatja, hogy a környezetében élők is tisztelni tudják döntéseiért, akár igent mond, akár nemet.

Szent Ágoston mondta: „szeress és tégy, amit akarsz!” Ezzel a szemlélettel lehet gyógyítani azokat, akik nem tudnak nemet mondani és azokat is jobb belátásra bírja, akik kihasználják az igenembereket.

Mindannyian ismerjük a közmondást, ami így hangzik: „Az ígéret szép szó, ha megtartják úgy jó”, tökéletesen összecseng Jézus tanításával, mert egy szó, egy fogadalom értéke nem a kimondásban, hanem a szeretetteljes megvalósításban rejlik. Ezért van az, hogy az emberek bizalma, a kapcsolatok szilárdsága is azon múlik, mennyire tartjuk be, amit ígérünk egymásnak.

Miért olyan nehéz mégis betartani a szavainkat?

Talán azért, mert az ígéret sokszor nem csak egy pillanatnyi döntés, hanem egy egész folyamat eredménye. Az élet változik, körülmények jönnek-mennek, és néha még a legjobb szándékunk is kevés lehet, de azt vállalni kell.

Jézus nem azt mondja, hogy soha ne ígérjünk semmit, hanem azt kéri, hogy ha kimondjuk az „igen”-t vagy a „nem”-et, azt tartsuk is meg.

Az életben elkerülhetetlen, hogy néha változtatnunk kell, de a tiszta kommunikáció és a másik fél felé való őszinte hozzáállás mindig megőrzi a kapcsolat méltóságát.

Ez az ige arra hívja fel figyelmünket, hogy gondolkodjunk el a szavaink súlyán és az ígéretek megtartásán, mert egy tiszta „igen” vagy „nem” az egyik legerősebb alapja a bizalomnak és a szeretetnek.

Ez az igevers nemcsak erkölcsi iránytű, hanem meghívás egyfajta belső párbeszédre: Hogyan tudok én ma tisztább és megbízhatóbb lenni a szavaimban? Milyen ígéretek tettem, amelyeket talán újra kell gondolnom? És hogyan válhat az én „igenem” és „nemem” valóban azzá, aminek Jézus szánta: az igen legyen igen a nem pedig nem.

Batári Gábor

In memoriam Bokorné Sike Erika

„Nem múltak ők el, kik szívünkben élnek,
Hiába szállnak árnyak, álmok, évek.”



Szomorúan értesültünk arról, hogy Bokorné Sike Erika, a Fejér Vármegyei Szent György Egyetemi Oktató Kórház korábbi főnővére, valamint a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara Fejér Vármegyei Területi Szervezet elnöke türelemmel viselt betegsége után elhunyt.

Erika pályafutását a szakmai tudás, az emberség és a hivatás iránti rendíthetetlen elkötelezettség jellemezte. Mindig fáradhatatlanul dolgozott a betegekért, a kollégákért és a közösségért. Munkássága nemcsak szakmailag volt kiemelkedő, hanem emberi tartásában és példamutatásában is. Az a gondoskodás, figyelem és szeretet, amelyet sugárzott, sokak életében hagyott nyomot.

Pótolhatatlan veszteségként éljük meg távozását, ugyanakkor öröksége tovább él mindazokban, akik ismerték és együtt dolgoztak vele.

Különösen hálásak vagyunk a család nagylelkű gesztusáért, hogy a koszorúkra és virágokra szánt összegeket A Rák Ellen- Az emberért, A holnapért Társadalmi Alapítvány javára kérték felajánlani. Az adományokkal tovább visszük azt a szellemiséget és hivatástudatot, amelyet Erika képviselt.

Emlékét kegyelettel megőrizzük. Nyugodjék békében!



Felelősen finomat

Bemutakozik a Felelős Gasztrohős Alapítvány



Egészséges test, fenntartható jövő – ezek nem egymás kizáró tényezői, sőt: kéz a kézben járnak. A tudatos étkezés nemcsak saját szervezetünk működésére, de bolygónk állapotára is hatással van. A Felelős Gasztrohős Alapítvány évek óta azon dolgozik, hogy megmutassa: az egészséges életmód és a környezettudatos táplálkozás nemcsak összeegyeztethető, de együtt válik teljessé. Tegyük ma a jövőnkért, minden falat számít.

Mit eszünk, honnan szerezzük be az alapanyagokat, mennyi ételt pazarolunk el – mindez nem csupán a szervezetünkre, hanem a környezetre és a társadalomra is kihat. A Felelős Gasztrohős Alapítvány célja már több mint 10 éve, hogy a fenntartható étkezés fontosságára irányítsa a figyelmet, és szemléletformáló eszközeivel segítse az egyéneket, vállalkozásokat és intézményeket a tudatosabb döntésekben. Az alapítvány tevékenysége sokrétű, középpontjában azonban mindig ugyanaz a küldetés áll: a fenntartható, felelős gasztronómia népszerűsítése.

A KEZDETEK ÉS A KÜLDETÉS

A Felelős Gasztrohős Alapítvány 2012-ben alakult, alapítói - négy fiatal, köztük környezetvédelmi jogással, turisztikai és kommunikációs szakemberrel, informatikussal - hittek abban, hogy az étkezéseink révén is képesek vagyunk hozzájárulni a környezetvédelemhez és ezt szeretnék volna megmutatni minél több embernek, vendéglátóhelynek. A civil szervezet Jelenleg 5 állandó munkatárssal és közel 40 önkéntessel dolgozik. Munkájukat környezet- és élelmiszer-mérnököktől táplálkozástudományi szakembereken

át jogászig számos szakértő segíti. Missziójuk, hogy minél több emberhez eljusson az üzenet: falatonként képesek vagyunk megváltoztatni a világot! Hogy mi kerül a tányérunkra, az hatással van az éghajlatra, a vízkészletekre, a biológiai sokféleségre – és persze a saját egészségünkre is.

A Felelős Gasztrohős Alapítvány három alappillér mentén dolgozik. Szemléletformáló tevékenységük is e három pillér mentén épül fel, ezen témákat, valamint altémákat dolgozzák fel, és mutatják meg, hogyan építhetjük be mindennapjainkba.

Helyi és szezonális alapanyagok fogyasztása

Ezek nemcsak frissebbek és táplálóbbak, hanem kisebb ökológiai lábnyommal is járnak. A távolról importált élelmiszerek szállítása rengeteg energiát igényel, ráadásul gyakran mesterséges körülmények között termesztik vagy kezelik őket. A szezonális zöldségek és gyümölcsök nemcsak finomabbak, de sokszor olcsóbbak is.

Élelmiszerpazarlás csökkentése

A világon megtermelt élelmiszer egyharmada kárba vész, miközben emberek milliói éheznek. A tudatos tervezéssel, maradékmentő receptekkel, a helyes tárolással sokat tehetünk azért, hogy kevesebb étel végezze a kukában – és így csökkenjen a felesleges szén-dioxid-kibocsátás is.

Hús- és tejtermékfogyasztás mérséklése

A túlzott állati eredetű élelmiszerfogyasztás nemcsak egészségi kockázatokat hordoz, de a mezőgazdasági kibocsátások egyik fő forrása is. A Gasztrohős célja nem a teljes lemondás, hanem az arányok újragondolása: heti néhány húsmentes nap, növényi alternatívák kipróbálása, tudatos forrásválasztás – mind számít.

MIT CSINÁLNAK A GASTROHŐSÖK?

A Felelős Gasztrohős első tevékenysége a Fenntartható Vendéglátóhely minősítés volt, amelyet azóta is töretlenül végeznek. A minősítést azok az éttermek, kávézók, catering cégek kaphatják meg, amelyek működésük során figyelmet fordítanak a környezeti terhelés csökkentésére.

A minősítési rendszer hét témakörön belül, komplex, szintekre épülő szempontrendszer mentén vizsgálja az adott helyet: előnyben részesítik-e a helyi termelőket, használnak-e bio alapanyagokat, szelektíven gyűjtik-e a hulladékot, kínálnak-e húsmentes opciókat stb. A program célja nem a tökéletesség, hanem az elköteleződés és a folyamatos fejlődés támogatása.

Az így tanúsított helyek „Gasztrohősök vagyunk!” matricát kapnak, mely a vendégek számára is útmuta-

tóként szolgálhat a tudatos választáshoz. A minősített helyek listáját az alapítvány honlapján is megtalálhatják az érdeklődők. A vendéglátóhelyek mellett nagy hangsúlyt kap az alapítvány tevékenységében a lakossági szemléletformálás, melyet online és offline formában is folytatnak. A Gasztrohős az évek során számos kreatív online kampányon keresztül mutatta meg az étkezésünk és a környezetvédelem közötti kapcsolatot. Ilyen volt például a Szívószálmentes Augusztus kampány, vagy az Élelmiszerpazarlás problémáját bemutató Nem etetem a szemetesem! kampány. De elkészítettek néhány éve Magyarország „Superfood” térképét is, majd később a Jövő „Superfoodjait” is megmutatták az érdeklődőknek. Az alapítvány nemcsak kampányokkal, de oktatási és vállalati programokkal is segíti a fenntartható gasztronómia terjedését. Tartanak óvodai, iskolai foglalkozásokat, előadásokat, workshopokat, tréningeket pedagógusoknak, csapatépítőket cégeknek és fesztiválokon, eseményeken is találkozhatunk velük kitelepülés formájában. Hiszik, hogy gyerekeknél és felnőtteknél is maradandóbb a tudásátadás, ha játékményhez kapcsolódik, ezért programjaikon különböző játékokon keresztül adják át a fenntartható étkezéssel kapcsolatos információkat.

MIÉRT FONTOS EZ NEKÜNK, EGYÉNEKENKÉNT?

Az egészséges életmód gyakran azzal kezdődik, hogy tudatosabbak leszünk az ételleinkkel kapcsolatban – mikor, mit, mennyit eszünk. A Gasztrohős munkája rávilágít arra, hogy mindez a bolygónk egészségére is hat. Ha helyit, szezonalist és kevesebb feldolgozott élelmiszert fogyasztunk, nemcsak a saját vitalitásunkat támogatjuk, de kisebb környezeti terheléssel is élünk. Ez pedig nagyban hozzájárul az egyéni ökológiai lábnyomunk csökkentéséhez is, mivel ennek 40%-át étkezésünk adja.

A Felelős Gasztrohős Alapítvány célja nem az ítékezés, hanem az iránymutatás: hogyan tudunk kis lépésekkel is sokat tenni – magunkért és a környezetünkért. A jó hír pedig az, hogy a változás nemcsak szükséges, de finom is lehet!

Kiss-Szabó Eszter

FELELŐS GASTROHŐS
ALAPÍTVÁNY

www.gasztrohos.hu

www.facebook.com/FelelosGasztrohos

www.instagram.com/gasztrohos

www.tiktok.com/@gasztrohos





Vajon felül lehet-e múlni a „leg-ek napját”?

Erőforrás Nap újra a Normafán

Akik 2024 júniusában az Összehangolva Alapítvánnyal tartottak a Normafánál megrendezett Erőforrás Napon, bizonyára emlékeznek a sok színes, tartalmas élményre. A nap hatása mindannyiunkban tovább él.

A tavalyi találkozó sok szempontból valóban a „leg-ek” napjává kerekedett. A legbájosabb gyermekvasutasok, a legfinomabb rétes, séta a Budai-hegység egyik legszebb részén. Meghitt beszélgetések, felszabadult nevetések, mély felismerések és megélések az ŐH kártyák segítségével. A legegyszerűbb, mégis legfelelősebb meditációk egyike kollégám, Avramucz Csaba vezetésével.

Még utólag is öröm felidézni a sok izgalmas és szép közös kalandot, és az sem véletlen, hogy az erről írt blogbejegyzés ezt a címet kapta: „Juniális az Összehangolva Alapítvánnyal - a leg-ek napja a Normafán”. (A bejegyzés az alapítvány honlapján olvasható.) Ahogy közeledett június 15-e, az idei évre tervezett találkozó időpontja, bizony nem hagyott nyugodni a kérdés, hogy túl lehet-e szárnyalni ezt a napot. Sikerül-e majd megteremteni újra azt a biztonságos és befogadó teret, azt a különleges légkört, amelyben egymással, és a saját erőforrásainkkal kapcsolódhatunk. Bár pótolhatatlan segítőttemmel együtt lelkesen készülünk a találkozóra, bízva abban, hogy a válasz „igen” - a régi blogbejegyzés szelleme ott motoszkált bennem. Vajon, hogy lehet felülmúlni a „leg-ek napját”? Meg egyáltalán, szükség van rá, hogy felülmúljunk...?!

ÚJ TALÁLKOZÁSOK, ISMERŐS ÖSVÉNYEK – ÚJ ÉLMÉNYEK, DE A RÉGI ÖSSZETARTOZÁS

Bár a dátum is napra pontosan stimmelt, a helyszín is ugyanaz volt, a Normafa zöldellő lombjai alatt az idei Erőforrás Nap mégis egészen más élményt jelentett. Az erdei út ösvényei ugyanúgy kanyarogtak, de a csoport, aki az ösvényeket rőtta, egy kicsit más volt, mit egy évvel ezelőtt. Sokan eljöttek olyanok, akik már szinte „hazajárók” a programjainkon, és megjelentek új arcok is. A levegő teli volt a régi találkozások és új kapcsolódások örömeivel és izgalmaival. Mindehhez gyönyörű keretet adott a táj, a ragyogó idő, a szikrázó napfény, a máshoz alig hasonlítható, felszabadítóan tágas tér.



HOGYAN LETT EZ A NAP „MÁS”?

A tavalyi év emlékei nem elhalványultak, inkább megerősödtek bennünk. A program idén is színes volt: a meditatív erdei séta - és az elmaradhatatlan rétesezés - után a közös játékok, kreatív foglalkozások. Az ismét előkerülő ŐH kártya hozta a mély felismeréseket, a felszabadulás és elérékenyülés pillanatait. „Ritmus-kánonunk”, amivel egyszerű ütem sorokat tapsolva-dobogva-számolva lüktető, áradó energiakört varázsoltunk magunk köré. Ahogy meditációban megidéztük a Természet örök, megtartó körforgását - mindenki megtalálta a számára legfontosabb élményeket. Volt, aki most először osztotta meg a történetét, és akadt olyan is, aki most merete először igazán elengedni terheit, vagy épp ráébredni, hogy - valóban - mennyi erőforrás rejtőzik benne.

MEGSZÜLETETT ÚJRA A CSODA

Hazafelé sétálva újra azon gondolkodtam, volt-e „leg” az idei Erőforrás Napon. Aztán elengedtem ezt a kérdést. Nem ez a lényeg, nem ezt kell keresni. Ez a nap is rengeteg olyan élményt adott, amit nem érdemes másban mérni, csak az ott jelenlévők mosolyában, a tekintetekben, az összenézésekben: a nevetéstől vagy meghatottságtól párás szemek csillogásában.

Mert a rengeteg szervezés és izgatott készülés után újra csodásra sikerült ez a nap. Ott voltak a „régiek”, és sokan eljöttek olyanok is, akik újonnan csatlakoztak a csapathoz. Túrátunk, neveltünk és könnyeztünk - felépítettük újra az a varázslatos teret, ahol felfedeztük a



ÖSSZEHANGOLVA ALAPÍTVÁNY
www.kiutarakbol.hu



kapcsolódás erejét, és személyes erőforrásainkat. Tovább írtuk, tovább gazdagítottuk személyes megéléseinket, meg a közös történetünket is - és ezért érdemes volt újra útra kelni. Remélem, jövőre ismét találkozunk - akár lesznek új „legek”, akár nem. Akkor is, ha csak egyszerűen örülünk a nyárnak, a Normafának, a megélt élményeknek, egymásnak.

FOLYTATÁS AZ ALAPÍTVÁNNYAL

Ösztől újabb programokkal, személyes találkozókkal, és a daganatos betegséggel való érzelmi megküzdést támogató online csoportfoglalkozásokkal vár mindenkit az Összehangolva Alapítvány. Programjainkról az alapítványi honlapon és Facebook oldalunkon értesülhettek.

Megújult honlapunkon feliratkozhattok „7+1” levél programunkra. A leveleket frissen diagnosztizált érintetteknek szánjuk - és persze mindazoknak, akik szívesen olvasnak olyan fontos témákról, mint a kezelések alatti kihívások és megküzdési lehetőségek, a táplálkozás és a mozgás szerepe A feliratkozóknak 7+1, egymást követő héten egy-egy levelet küldünk emailben, és a végén még egy meglepetés levél is vár az olvasókra.

Maradjunk - levélben is - összehangolva!

Dr. Prezenszki Zsuzsanna
pszichiáter



Nevetések mestere,
a színpad szelíd zsenije

Körmendi János (1927-2008)

Kossuth- és
Jászai Mari-díjas színművész,
érdemes és kiváló művész.

A magyar színjátszás egyik legkarakteresebb egyénisége. Volt benne valami különös nyugalom, mégis minden megjelenése rezgett a humortól. Körmendi János nem hivalkodó komikus volt, hanem a finom ironia és az arcjátékok nagymestere. Színpadon, képernyőn és a mikrofon mögött is úgy szórakoztatott, hogy közben ember maradt - esendő, szerethető, felejthetetlen. Ebben az írásban a legendás színművészre emlékezünk.

GYERMEKKOR ÉS PÁLYAKEZDÉS

Körmendi János 1927. október 21-én született Szegeden. Hat hónapos korában szülei elváltak, ő és testvére nevelőszülőknél, gyermekotthonban nőtt fel - „rettentően hányatott életünk volt” - emlékezett vissza. A családi trauma később erőforrássá vált számára: „A nehéz gyermekkor a művésznek olyan, mint a jó trágya az elvetett magnak. Mint májusi eső a termésnek. Mint csokor virág a művésznőnek...” - írta önéletrajzában.

Eredetileg optikai műszerésznek készült, mégis Kazimir Károly ösztönzésére 1946-ban jelentkezett a Színház- és Filmművészeti Főiskolára, osztályfőnöke Lehotay Árpád volt. Osztálytársai közé tartozott Sinkovits Imre, Márkus László és Gyurkovics Zsuzsa. 1951-ben diplomázott, majd a Madách Színházhoz szerződött.

SZÍNHÁZ – EPIZÓDISTÁBÓL KARAKTERKOMIKUS

Harmincöt éven át, 1951-1986 között a Madách tagja volt, 1987-től a Mikroszkóp Színpad állandó humoristája lett. Karrierje első éveiben csupán néhány szavas epizód szerepeket kapott, mert ki merete mondani, amit gondolt. Egy idő után aztán beletörődött a mellőzöttségbe és az apró szerepekbe is elevelességet vitt. Híressé vált Molière-darabokban: Szilvesztert alakította a Sca-



pin furfangjaiban, de játszott a Tudós nőkben, valamint A fősvényben. Legemlékezetesebb munkája a Csárdáskirálynő Miska főpincére volt. Kiemelkedő sikert aratott a kabaréban is: több saját írású tévé-bohózat fűződik nevéhez, köztük a legendás Három nővér-paródia Haumann Péterrel és Márkus Lászlóval.

FILM ÉS HANGMUNKÁK

Bár főleg színházi színészként volt ismert, Körmendi János a filmvászonon is emlékezetes alakításokat nyújtott - főként mellékszerepekben, ahol néhány mondat vagy egy pillantással is képes volt „ellopni a jelenetet”. Olyan kultikus alkotásokban tűnt fel, mint a Fuss, hogy utolérjenek! vagy az Egri csillagok. Sajátos, kissé karcos, de rendkívül játékos hangja miatt keresett szinkronszínész és hangjátékszereplő volt. Hangját kölcsönözte animációs figuráknak is: Giovanni Gattónak a Macskafogóban, Tutegál professzornak a Hőféhérben, és a francia királynak a János vitézben. Számos hangjátékban is szerepelt, főként a 70-es és 80-as évek rádiószínházi felvételein. Ezek között voltak klasszikus komédiák, groteszk egyfelvonásosok és kortárs magyar darabok is.

MAGÁNÉLET

Körmendi fegyelmezett, visszahúzó természet volt. 55 évet élt házasságban feleségével, Koch Gabriellával, aki röntgenorvosként dolgozott. Egyetlen lányuk teológiát végzett, később Kanadába költözött. A pesti Vízi városban éltek, hétvégéiket Leányfalun töltötték, ahol asztalosmunkákkal, barkácsolással foglalkozott. Művészi tehetségét gyakran vitte haza: miniatűr színpadmaketteket készített otthon, sőt az előadásokhoz kötődő maketteket is összeállította. Fényképezett, javított rádiókat és villanyt is szerelt.

KOMOLY BETEGSÉGEK ÉS TÚLÉLÉS

Gyermekkorában TBC-je volt, később krónikus vesebetegséggel, mellhártya- és tüdőgyulladással, cukorbetegséggel is megküzdött. „Én tulajdonképpen mindig boldog vagyok. Annak ellenére, hogy ami szörnyűség egy emberrel előfordulhat, az velem megtörtént. Beleértve az elismertség hiányát, a mellőzöttséget, az egészségi problémákat. Négyezer-ötször voltam olyan halálos beteg, amitől egy kaszánya kipusztul. De hát itt vagyok, élek” - vallotta. Egyik veséjét el is távolították.

Hónapokon át volt kórházban, ekkor születtek a saját túléléséről szóló könyvei: Levelek az urológiáról (1974), Életrajz két felvonásban (1987), Nyakig a színházban (1990).

Még dialízishez kötvé is aktív maradt, és hiányolta humorista kollégáit: „Az életet nem sajnálom, csak a Mikroszkóp Színpadot... Jelenleg nappal négy óránként kell dialízis” - mondta az 80. születésnapján.

ELISMERÉSEK ÉS UTOLSÓ ÉVEK

1963-ban Jászai Mari-díjat kapott, 1978-ban érdemes, 1989-ben kiváló művész lett. 1996-ban A Magyar Köztársaság Érdemrend középkeresztje, 2003-ban Köztársasági Elnöki Érdemérem kitüntetésben részesült, 2005-ben pedig Kossuth-díjat vehetett át.

Túlélőként ünnepelték, az utolsó időszakban már felesége gondoskodott róla. Végül 2008. január 6-án hunyt el, 80 éves korában. A család kérésére a Farkasréti temetőben helyezték végső nyugalomra.

Körmendi János nem csupán szórakoztató jelenség volt, hanem inspiráló példakép is: a keserű múlt, a korlátok és a betegség sokszor kötelezőnek látszó falai nem állhatták útját annak, hogy igazi művésszé teljedjen ki. A rögtönzés mestereként, a karakterdráma humoros varázslójaként és egyszerű emberként vívta meg csatáit - mindezt néha harsányan, máskor csendes alázattal.

Élete arra emlékeztet, hogy a nehézségek nem gátak, hanem lehetőségek a kibontakozásra. Ahogy ő mondta: „Rájöttem, amiért megküzdünk, azt jobban tudjuk értékelni.”

Batári Gábor



FŐBB SZEREPEI

Színház

Shakespeare: Rómeó és Júlia - Paris gróf; Shaw: Caesar és Cleopatra - Bel Affris; Móricz Zsigmond: Sári bíró - Gügye; Molière: Don Juan - Ibolya; Steinbeck: Egerék és emberek - White; Molière: Scapin furfangjai - Szilveszter; Molière: Tudós nők - Tüske; Shakespeare: A vihar - Trinculo; Brecht: A kaukázusi krétakör - Sauva; Shakespeare: Hamlet - Ostrick; Shakespeare: Ahogy tetszik - Próbakő; Brecht: Koldusopera - Horgasujjú Jakab; Illyés Gyula: Kegyenc - Heraclius; Shakespeare: III. Richárd - Lord Hastings; Lengyel Menyhért: A waterlooi csata - König; Gogol: Holt lelkek - Pljuskin; Molière: A fősvény - Jakab mester; Kálmán Imre: Csárdáskirálynő - Miska

Játékfilmek

Egy pikoló világos (1955); Napfény a jégen (1961); Az utolsó vacsora (1962); Patyolat akció (1965); Bűdösvíz (1966); Nem szoktam hazudni (1966); Tanulmány a nőkről (1967); Egri csillagok 1-2. (1968); Hazai pálya (1968); Krebsz, az isten (1969); Szép magyar komédia (1970); Csárdáskirálynő (1971); Hahó, Öcsi! (1971); Fuss, hogy utolérjenek! (1972); Lila ákác (1972); Kojak Budapesten (1980); Te rongyos élet (1983)

Tévéfilmek, televíziós sorozatok

Én, Straszov Ignác, a szélhámos 1-2. (1966); Róka fogta csuka (1965); Bors (1968); Isten óvd a királyt (1968); A régi nyár (1970); A vörös macska (1970); Pillangó (1970); A fekete város 1-7. (1971); Egy óra múlva itt vagyok (1971); Jó estét nyár, jó estét szerelem (1971); Beszterce ostroma 1-3. (1976); Szerelem (1980); Szélsőséges évszakok (1983-1992); Kaviár és lencse (1985); A nemzet özvegye (1990); Frici, a vállalkozó szellem (1993); Família Kft. VII. (1996-1997)

Aki a csendből alkotott művészetet

Venczel Vera

(1946-2021)

Jászai Mari-díjas színésznő,
érdemes és kiváló művész,
a Halhatatlanok Társulatának
örökös tagja.

Volt benne valami megfoghatatlan. Nem harsány, nem látványos – de annál maradandóbb. Venczel Vera azok közé a művészek közé tartozott, akik csendesen formálták a magyar kultúrát, miközben milliók szívébe írták be nevüket. Szerepeiben mindig önmaga volt – végtelesen tiszta, mélyen emberi. Minden mozdulatában, minden mosolyában az életet ünnepelte. Akkor is, amikor nem volt könnyű. Talán épp akkor a leginkább.

Venczel Vera 1946. március 10-én született Budapesten. Gyermekkorától tudatosan készült a színészi pályára, már fiatalsága is a művészet vonzásában telt – a színház és az irodalom világába korán beleszeretett. A családi indíttatás mellett – édesapja színész szeretett volna lenni, de nem adatott meg neki – kiváló tanárok és művészek készítették fel a mesterségre. Gimnáziumi éveiben önképzőkörbe járt Heller Ágneshez, de szülei elvitték Makay Margitához, a híres színésznőhöz is, aki azonnal felismerte a fiatal lány rendkívüli tehetségét és díjazás nélkül vállalta a képzését.

Elsőre felvették a Színház- és Filmművészeti Főiskolára, osztályfőnöke Pártos Géza volt, aki szívesen látta volna saját anyaszínházában, a Madách Színházban, de mestere, Várkonyi Zoltán, másodév végén szerepet adott neki a Vígszínházban. 1968-ban kapta meg színészdiplomáját és Várkonyi Zoltán azonnal leszerződtette őt a Vígszínházhoz, melyhez több mint négy évtizeden keresztül hűség maradt.

1967-től már rendszeresen foglalkoztatta a Vígszínház, forgatott a filmgyárban és sorozatosan jöttek a televíziós szerepek is.

Egyik első nagy filmes szerepe az *Egri csillagok* Viskókája, mely a magyar filmtörténet egyik legszerethetőbb alakítása lett. A mozi tette országosan ismertté



olyan filmekkel, mint a Kárpáthy Zoltán, az *Egy szerelem három éjszakája*, a *Tanulmány a nőkről*.

A filmeknek köszönhetően vált népszerűvé, mégis, talán a színház volt az a tér, ahol igazán önmaga lehetett. A közönség és a kollégák egyaránt mély tisztelettel és szeretettel beszéltek róla. Nem volt könnyű interjúalany – nem azért, mintha zárkózott lett volna, hanem mert ritkán beszélt magáról. Egyik interjújában így vallott: „A világ nagyon zajos lett. Nekem mindig fontos volt, hogy a csenddel is lehessen mondani valamit. Talán még többet is.”

Venczel Vera életigenlése különös természetű. Nem naiv derű, nem felszínes optimizmus. Inkább a mélyből fakadó bizalom, hogy az élet – bármennyire összetett, bonyolult, néha fájdalmas – mégis szép. Hitt az emberi jószágban, a szeretet erejében. Ez nem elmélet volt számára, hanem napi gyakorlat.



A mai világban, ahol a jelenlét gyakran a zajjal egyenlő, Venczel Vera példája különösen értékes. Megmutatta, hogyan lehet úgy adni, hogy közben nem követel semmit vissza, hogy a szelídség nem gyengeség, hanem erő, a művészet nem a külsőségekben, a rivaldafényben, hanem a lélek finom rezdüléseiben rejlik. Egyik nyilatkozatában így fogalmazott: „Nekem fontos, hogy higgyek abban, van értelme a jónak, a szeretetnek. Akkor is, ha néha nem látszik azonnal.”

Színpadi és filmes munkái mellett irodalmi esteken, rádiójátékokban is rendszeresen szerepelt és a szinkron is sok méltó feladatot adott. Hangját, tiszta beszédét sokan példaként említik ma is.

Fontos volt számára a belső béke, az elcsendesülés, szerette a természetet, a nagy sétákat és a könyveket. Nem vágyott hangos társasági életre – a belső világában keresett és talált otthont. Visszafogott magánéletet élt. Nem a bulvár lapokból ismerte őt a közönség, hanem elsősorban a szerepein keresztül. Első férjét, Esztergályos Károly rendezőt 15 évesen ismerte meg, munkakapcsolatból lett szerelem, majd házasság, amely a nagy lángholász ellenére csak nyolc évig tartott, de válásuk után is megőrizték a barátságot. 1972-ben házasodott össze Czapp György formatervező-grafikus művésszel, akivel 49 évig éltek hűségben. Bár saját gyermeke nem született, mégis megadatott neki az anyaság öröme, második férje révén lett egy lánya és két unokája. A harmonikus házasság 2021. október 22-én ért véget. A színésznő hosszú betegség után, 75 évesen halt meg.

Halálának híre megrendítette az országot, de itt maradt velünk a filmkockákon, a színházi felvételeken, de leginkább abban, ahogy élt: emberi tartással, tisztán, szelíden.

Munkásságáért több elismerést is kapott: 1975-ben Jászai Mari-díjjal, 1987-ben Kazinczy-díjjal tüntették ki. 2008-ban a Halhatatlanok Társulatának Örökös tagja lett, 2010-ben Érdemes művész, 2016-ban Kiváló művész díjban részesült. 2018-ban Aranydiplomát vett át, 2019-ben a Magyar Filmakadémia Életműdíjjal jutalmazta.

Egy régi naplóbejegyzésében ezt írta: „Nem a nagy szavak számítanak. Hanem az, hogy reggel fel tudunk-e kelni úgy, hogy ne bántunk meg senkit. És hogy este el tudunk-e aludni úgy, hogy egy kicsit több szeretet maradt utánunk a világban.”

Batári Gábor



FŐBB SZEREPEI

Színház

Weingarten: A nyár – Lorette; Shakespeare: Rómeó és Júlia – Júlia; Shakespeare: Tévedések vígjátéka – Emília; Goethe: Faust – Heléna; Szophoklész: Antigone – Antigone; Milton: Elveszett paradicsom – Éva; Csehov: Ványa bácsi – Szonya; Gorkij: Éjjeli menedékhely – Anna; Katajev: A kör négyzetesítése – Tánya; Gorkij: Barbárok – Anna; García Lorca: Bernarda Alba háza – Adéla; Ibsen: Peer Gynt – Aase; Brecht: A kaukázusi krétakör – Arkadi Cseidze; Miller: Pillantás a hídról – Beatrice; Maeterlinck: A kék madár – Mitil; Kesserling: Arzén és levendula – Elaine; Lerner: My Fair Lady – Mrs. Higgins; Heltai Jenő: A néma levente – Carlotta; Tersánszky Józsi Jenő: Viszontlátásra, drága – Nela; Örkény István: Macskajáték – Ilus; Ödön von Horváth: Mesél a bécsi erdő – Marianne, Helén; Spiró György: Ahogy tesszük – Nő; Szepes Mária: A vörös oroszán (monodrám)

Játékfilmek

Karambol (1963); Nem szoktam hazudni (1966); Kárpáthy Zoltán (1966); Egy szerelem három éjszakája (1967); Bohóc a falon (1967); Tanulmány a nőkről (1967); Egri csillagok I-II. (1968); Isten hozta, őrnagy úr! (1969); Utazás a koponyám körül (1970); Csak egy telefon (1970); Küldetés Evianba (1988); Jó estét, Wallenberg úr! (1990); A turné (1993); Kanyaron túl (2001); Sértett (2005); Rokonok (2006); De kik azok a Lumnitzer nővérek? (2006); Tabló (2008)

Tévéfilmek, televíziós sorozatok

Egy csónak visszafordul (1963); Kérdések a szerelemről (1967); Három találkozás (1968); Az ajtó (1969); A régi nyár (1970); Pillangó (1970); Tündérlaki lányok (1970); A fekete város 1-7. (1971); Egy óra múlva itt vagyok (1971-1974); Irgalom 1-6. (1973); Ida regénye (1974); Vakáció a halott utcában (1978); Tessék engem elrabolni (1980); Liszt Ferenc 1-16. (1982); Torquato Tasso (1984); Egy lócsizár virágvasárnapja (1985); Nóra (1985); Freytág testvérek (1989); Édes Anna (1990); Julianus barát 1-3. (1992); Barátok közt (2005, 2007, 2008)

Jován Marianna Filoména: Őszi reggel...

Őszi reggel, köszöntelek!
Budát, Pestet
aranybarna színre fested,
hűvös, ködpárás a leheleted.

Őszi reggel, köszöntelek!
Zúrzavaros hónapok
ajándékát nem fogadom el,
tobozillatot lehelj!

Őszi reggel, köszöntelek!
Színompádat reám kopíroztad
grafit ceruzáddal,
portré képem kivirult!

Mészáros Mihály:

Rákos voltam, de már elmúlt! Asszem.



A rák és a humor jellemzően nem jár kéz a kézben. A „Rákos voltam, de már elmúlt! Asszem.” című könyvben ez a két dolog mégis gyakran szerepel ugyanazon az oldalon. A könyv, amely az internetes naplóm alapján íródott, az én történetemet meséli el, bemutatva azt, hogy miként lehet egy rákbetegséggel boldogulnia valakinek, aki a tűtől is retteg.

A tengerparti álmokat egy nővér szakította félbe, miután 13:00 előtt valamivel közölte: jöhetnek! Az események innentől felgyorsultak. Elrejtettek egy függöny mögött, ahol zoknira vetköztettek, majd kaptam egy 35 évvel ezelőtt divatosnak, ám még ma is nőinek számító hálójinget, majd betípegtem a műterembe. Próbáltam érdeklődni, hogy mire ez a felhajtás, mert igazából én egy konzultációra jöttem, esetleges gyors végbéltükrözéssel egybekötve, amihez sosem szokott ilyen fokú előkészület párosodni, de ők csak nyugtattak. Azt is próbáltam előjelezni, hogy a tükrözést meg szokta előzni némi hasajtás is, elkerülendő a szembejövő forgalmat, de ezen irányú aggodalmaimat is lesöpörték. Hiba volt.

A naplót a kezelések, valamint az ahhoz tartozó ügyintézés során tapasztalt groteszk élethelyzetek hívták életre, a leírt sorok nem várt népszerűsége tette szert. Már maga az indulás is furcsa, hiszen mit várhat az ember akkor, ha Valentin napon kap rákdiagnózist? Mivel a hétköznapiakban marketinggel foglalkozom, könnyű feladatként kellene a saját könyvemről ajánlót írni, azonban egyáltalán nem ez a helyzet. Segítséget az adhat, hogy azon olvasók, akik akár a blogot, akár a könyvet olvasták és valamilyen formában vették a fáradságot, hogy visszajelzést adjanak róla, azok egytől egyig csupa jó szót és/vagy köszönetet mondtak. Nem azért, mert a leírtak tartalmaznák az örök élet receptjét, vagy akár egy csodadoktor nevét, hanem azért, mert úgy érezték, hogy az én példám segített nekik kicsit pozitívabban, vidámabban megélni,

átvésszeli a saját, vagy családtagjuk, ismerősük hasonló betegsége alatti hétköznapiakat. A vélemények alapján tehát tényleg segítően hathatnak az általam megírt és megírt „élmények”, ha pedig így van, akkor talán mégsem olyan nehéz ajánlanom a könyvemet.

Átlagember vagyok. Olyan, amire nagyon vágytam öt éve, három éve vagy bármikor, mikor éppen túlél, sugárnyalábbal, sztómasákkal vagy szikével közelítették felém. És mégis, nehéz ez az átlagemberség. Olyan nehéz, mint bárki másnak. És pont olyan könnyű is, mint bárki másnak. Hiszen mehetek focizni, mint bárki más, mehetek meccsre is, mint bárki más. És vihetem a lányom is, mint bárki más. Azt tehetem, amit mindenki, aki olvassa ezen sorokat: élhetnek. És ez a lényeg.

A „Rákos voltam, de már elmúlt! Asszem.” című könyvben a végbélrák diagnózisától az utolsó kezelések utáni időszakot átölelő évekről olvashat. Legyen szó kétségekről, félelemről, reményről, szomorúbb és vidámabb pillanatokról, a naplóm őszintén mutatja be valamennyi pillanatot. A napló mottója a „Vissza a szürke hétköznapiakhoz!” volt. Hogy ez mennyiben valósult meg, az kiderül mindenkinek, aki időt szán a könyv elolvasására. Kíváncsi vagyok, hogy mindezt csak szórakozásból tegye a legtöbb olvasó, ne érintettség gyanánt!

Mészáros Mihály

A könyv a Minerva Kiadó gondozásában
jelent meg, antikvár példányai
megvásárolhatók a Lára, Libri, Bookline és
más online könyvruházakban.





Mit hagynál magad után, ha holnap minden véget érne?

Egy film, ami az életre tanít a halál árnyékában – A bakancslista

Ha csak néhány hónapod lenne még hátra, mit tennél? Elmennél a Machu Picchura? Megbocsátanál annak, aki bántott? Vagy csak igazán jókat nevetnél végre valakivel, aki érti a humort és téged?

Mi marad belőlünk, ha lejár az időnk? És mit hagyunk hátra magunkból – egy listát, pár fényképet vagy talán egy mosolyt, amit valakiből kiváltottunk? Rob Reiner 2007-es rendezése, A bakancslista (The Bucket List) nem csupán egy film – örök érvényű emlékeztető, hogy a legfontosabb dolgokat sokszor a legvégén kezdjük igazán értékelni.

KÉT EMBER, KÉT VÉGLET ÉS EGY SORSFORDÍTÓ DIAGNÓZIS

Edward Cole (Jack Nicholson) milliárdos kórház tulajdonos üzletember, mogorva, szarkasztikus, és meggyőződése, hogy az élet egy végtelen üzletlánc. Carter Chambers (Morgan Freeman) visszafogott autószerelő, családapa és szenvedélyes tudásgyűjtő, akinek fiatalkori álmait elsodorta a mindennapi élet. Két férfi, akik látszólag semmiben sem hasonlítanak – mégis a szoba-beosztás és a sors furcsa fíntoraként egymás mellé ke-

rülnek egy kórházi szobában, amikor mindkettőjüket végstádiumú rákkal diagnosztizálják. A közös tér és a közös végzet párbeszédet szül. Carter – a gondolkodó, realista lélek – egy listát kezd írni azokról a dolgokról, amiket még halála előtt szeretne megtenni. Edward – a pénzes optimista – azonnal ráharap az ötletre, sőt kiegészíti a listát, majd finanszírozza a kalandokat. A listából remek terv lesz és elindul a nagy utazás.

NEVETNI A VÉG KAPUJÁBAN, MEGÍZLELNI AZ IGAZI ÉLETET

A bakancslista nemcsak két haldokló öregúr hóbortjairól szól, hanem a döntésekről, amiket nem mertünk meghozni. Az álmokról, amiket valamiért mindig a „majd egyszer” polcra tettünk. És az emberekről, akiket közben elfelejtettünk vagy elhanyagoltunk. Carter bölcsessége és Edward cinizmusa zseniális kontrasztot alkot, a ketjük között kibontakozó barátság pedig iga-

zi gyógyír nemcsak számukra, hanem a néző számára is. A film egyik legnagyobb erénye, hogy hangulata a súlyos téma ellenére sem válik nyomasztóvá, könnyed, sokszor nevetésre ingerlő stílusban beszél legnagyobb félelmünkről, az elmúlásról. A két főszereplő kalandjai – ejtőernyős ugrás, autóversenyzés, afrikai szafari – mesterien egyensúlyoznak a humor és a mély drámaiság között. Mindig történik valami, ami vagy megnevetet vagy szíven üt. Néha egyszerre mindkettő. Ennek a belső utazásnak minden állomása egy-egy lezáratlan kérdésre adott válasz, egy-egy seb begyógyítása, egy-egy régi álmom beteljesítése.

EGY CSÓNÁKBAN EVEZVE – TÖKÉLETES ÖSSZHANGBAN A KÉT SZÍNÉSZLEGENDA

Nem túlzás azt állítani, hogy Jack Nicholson és Morgan Freeman kettőse az egyik legemlékezetesebb párosítás a filmvásznon: egyszerre kontrasztos és harmonikus. Nicholson harsány, provokatív, szarkasztikus figurája kiválóan ellensúlyozza Freeman bölcs, csendes karakterét. Kettejük párbeszédei hol filozofikusak, hol gunyorosak, de mindig szikrázóak és mélyen emberiek. Az egyik legemlékezetesebb jelenet az egyiptomi piramisok mellett hangzik el, ahol Carter elmeséli, hogy az ősi egyiptomiak szerint két kérdést kell megválaszolni a mennyország kapujában: „Leltél-e örömet az életben?” és „Vittél-e örömet mások életébe?” Ez a kétkérdés végig kíséri a filmet és a nézőt is.

TÖBB, MINT FILM – TÜKRÖT TART, UTAT MUTAT

A bakancslista nem csupán szórakoztat, hanem el is gondolkodtat. Különlegessége abban rejlik, hogy úgy beszél az elmúlásról, hogy közben az élet szeretetére tanít. Felhívja a figyelmet arra, hogy nem kell megvárunk egy végzetes diagnózist ahhoz, hogy megkérdezzük magunktól: mi az, amit tényleg szeretnénk még megélni? Kezdjük el most vagy legalább gondoljuk át, mi hagyna űrt bennünk, ha holnap minden véget érne. Mert vég-ső soron nem a lista számít, hanem az, hogy őszinték



legyünk magunkhoz, hogy elég bátrak legyünk nemet mondani a megszokásokra, és igent az ismeretlenre még akkor is, ha csak egy apró lépésről van szó.

A film nem ítélezik, nem szentimentális, nem akar mindenáron megrikatni. Csupán őszintén rámutat arra, hogy az időnk véges és hogy a valódi gazdagság nem pénzben, hanem élményekben, kapcsolatokban és megbékélésben mérhető.

EGY ÉLETRE SZÓLÓ FILMÉLMÉNY

A bakancslista egy szívhez szóló, mégis derűs film, amit az ember nemcsak megnéz, hanem magával visz. Olyan, amit érdemes többször is látni – más szemmel húszévesen, negyvenévesen és hetvenévesen is. Mert mindig más részletek szólítanak meg és mindig lesz benne valami, ami éppen akkor a mi életünkről szól. A képei, mondatai beépülnek a hétköznapijainkba. És amikor legközelebb egy unalmas napon azon kapjuk magunkat, hogy valami hiányzik, talán eszünkbe jut: lehet, hogy itt az idő megírni a saját bakancslistánkat. Mert soha nem késő újrakezdeni, soha nem késő igazán élni.

A film megtekinthető a videón.

Molnár Éva



A BAKANCSLISTA

Eredeti cím: The Bucket List
amerikai vígjáték-dráma, 97 perc, 2007

Rendező: Rob Reiner

Forgatókönyvíró: Justin Zackham

Szereplők: Jack Nicholson, Morgan Freeman, Sean

Hayes, Beverly Todd, Rob Morrow

Érdekesség: A „bucket list” kifejezés a film megjelenése után vált köznyelvi fogalom.



Stresszmentesen a lombok alatt

Mi történik velünk, ha néhány órára letesszük a mobiltelefont és csak a madarak hangjára, a fák suttogására és saját gondolatainkra figyelünk?

Egyre több kutatás és személyes tapasztalat is bizonyítja: a természethez való visszatalálás nem luxus, hanem alapvető szükséglet. A rohanó hétköznapiak, a digitális túlterheltség és az állandó zaj közepette az erdőfürdőzés - vagyis a tudatos, jelenléttel teli séta a természetben - valódi oázist jelenthet. De mitől lesz egy séta erdőfürdő, mi történik velünk akkor, ha megállunk, és tényleg figyelni kezdünk a levelek illatára, a szél érintésére vagy a saját lélegzetünkre? Erről beszélgettünk Györffy Éva erdőterápiás szakemberrel.

Az „erdőfürdő” (japánul: shinrin-yoku) kifejezés sokak számára még mindig kissé titokzatos. Hogyan írnád le röviden, hogy miről is szól ez a módszer?

Az erdőfürdő szó valójában az eredeti, japán shinrin-yoku kifejezés szó szerinti fordítása. Ahogyan a hang- és napfürdő, úgy az erdőfürdő sem vízi program. Sokkal inkább az erdő atmoszférájában, egy természeti térben való elmerülésélményt jelent az érzékeinken keresztül. Csendes, elmélyült és minőségi idő eltöltését más élőlényekkel és önmagunkkal – és amikor azt mondom, időtöltést, valóban erre is gondolok. Amikor túrázunk, futunk, biciklizünk, vagy akár kutyát sétáltatunk, bárati beszélgetést folytatunk az erdőben, olyankor csak elhaladunk a dolgok mellett, akár csak a városban és az

életünkben. Egyedül a „háttér” különbözik. Az erdőfürdőzés nem a haladásról szól, hanem a megállásról. Teljes figyelmünkkel fordulunk ilyenkor a természet világa és önmagunk, mint természeti lény felé.

Mikor találkozta először az erdőfürdőzéssel? Mi az, ami annyira megragadott benne, hogy végül a hivatásoddá vált?

A módszer egyébként meglepően lassan ért ide hozzánk, Magyarországra: noha magát az erdőfürdő kifejezést a '80-as években alkották meg Japánban, szten-derd módszertana sokáig egyáltalán nem alakult ki.

A jelenleg általunk is képviselt technika Amos Clifford amerikai pszichoterapeuta és vadon terapeuta nevéhez köthető: ő fektette le a módszertani alapokat a japán shinrin-yoku és több vallás tanulmányozását követően 2014-ben, és az első módszertani képzés is az általa megalapított szervezet, az Association of Nature and Forest Therapy Guides and Programmes (ANFT) nevéhez köthető.

Én magam 2019-ben kezdtem el tanulni a szakmát az ANFT első európai tanulójánál, Shirley Gleesonnál, aki az ANFT korábbi trénera. Az általunk itthon megalapított Természetútja Erdőfürdő és Erdőterápia Intézet az általa lefektetett módszertani alapokat oktatja, folytatja és teljesíti ki.

Hogyan változott meg az életed azóta, hogy rendszeresen erdőfürdőzöl? Mit tanít neked a természet a jelenlétről, türelemről, az emberi kapcsolódásról?

Amikor megkezdtem az erdőfürdő-vezetői tanulmányaimat, valójában még fogalmam sem volt, mi az erdőfürdő. 30 év erdőjárással és 20 év jóga és meditációs praxissal a hátam mögött, elég nagy mellénnyel érkeztem meg a képzésbe: azt gondoltam, már mindent tudok, és csak egy papírt fogok kapni.

A tekintetben mondjuk részben valid volt az elképzelésem, hogy már korábban felismertem azt a szupererőjét a természetben töltött időnek, hogy erőfeszítés nélkül „kiszellőzik a fejem”, amikor elindulok a napi sétáimra. Észrevettem, hogy 20-30 percnél megváltozik a hétköznapi tudatállapotom, a kattogó agyalás a fejemben egyik pillanatról a másikra megszűnik, és kinyílik a szemem a szépségre, a fülem az erdő élő csendjére, békére talál a szívem és az elmém. De álmodban sem gondoltam, hogy ennek az elmélyült békének lehetnek fokozatai. Sőt! Színei is! Változatai a jónak...

Korábban is jártam tehát a természetet, mi több, én magam is ott kerestem testi-lelki gyógyulást a saját betegségemből, és felismertem, hogy az ott töltött idő a meditációs praxist is erősítheti. Ám ez sem volt még valódi, élő, érző, kölcsönösségen alapuló kapcsolat.

Az erdőfürdőzés megtanított arra, hogy mit jelent a valódi szeretetteljes kapcsolatteremtés önmagammal, másokkal és az élővilággal. Olyan kapcsolat, ami nem a szükségletek kielégítéséről szól egymáson keresztül, hanem önmagáért való. Ez nagyon gyógyító, korrektív élmény napjaink teljesítményorientált és célratóró világában. És igazából szép is.



Ha valaki először vesz részt egy erdőfürdőn: hogyan zajlik egy ilyen alkalom? Milyen gyakortaokra számíthat, és bárki csatlakozhat hozzá, vagy szükséges valamilyen előképzettség?

Miután megérkeztünk és megismerkedtünk egymással, az erdőfürdőzés első lépése mindig az, hogy a bennünket ingerekké alakító, túlterhelő városi és digitális környezetben eltompult érzékeinket áthangoljuk a finomabb érzékelésre. Ezt úgy hívjuk, hogy felébresztjük az érzékeinket, ezáltal kapcsolatot teremtünk a saját testünkkel is. Néhol játékos, máskor egészen mély, tartalmas meghívások következnek ezután, amelyek keretében kapcsolódási lehetőségeket ajánlunk fel a résztvevőknek, és azokat ők önállóan, szabadon valósítják meg az erdőt járva. Minden meghívás után visszaérkezünk a csoporthoz, hogy ha szeretnénk, megoszthassuk az élményeinket egy elfogadó, megerősítő közösségben.

Mindezeken együttesen rejlik az erdőfürdőzés ereje. Egy erdőterápiás folyamatban pedig akár 6-12 héten át, heti rendszerességgel találkozhatunk a csoportunkkal egy-egy ilyen programra.

Valójában bárki erdőfürdőzhet, egy ilyen program nem igényel előképzettséget, hiszen mindannyian eredendően a természetvilág részei vagyunk. Mi sem természetesebb, mint az, hogy visszatérjünk, hazatérjünk, újrapcsolódjunk azzal a világgal, amihez eredendően tartozunk. Az erdőfürdő-vezető és a csoport abban támogat bennünket, hogy ez a gyógyító, helyreállító újrapcsolódás úgy tudjon megtörténni, ahogy arra nekünk szükségünk van.



Testi és lelki szinten mit tapasztalhatunk, ha valóban jelenléttel, nyitott érzékekkel sétálunk a természetben?

Az erdőfürdőzés ereje egyrészt abban rejlik, hogy a természetben töltött idő jótékony fiziológias (szív és érrendszeri, ideg- és hormonrendszeri) és mentális (rágódást és szorongást csökkentő, nyugtató és hangulatjavító) hatásait az éberség alapú stresszcsökkentő technikák hatásaival és a módosult tudatállapotban átélt korrekciós tapasztalatokkal kiegészülve fejti ki. A szokásos fizikai és szociális közegünktől, a hétköznapi megoldandó helyzeteinktől térben és időben eltávolodva, egy szín- és formavilágában gazdag, megnyugtató térben, más, szívünknek kedves vagy azzá váló élőlények és a szépség biztonságot adó ölelésében, számunkra addig ismeretlen tapasztalatokra tehetünk szert.

Sokaknak van olyan érzése, mintha megtalálná azt, amire mindig is vágyott, és többé semmi sem hiányozna már.

Emellett természetesen nem elhanyagolható az erdőfürdőzésnek a stresszhormonok szintjének és a vérnyomásnak a csökkenésében is mérhető, nyugtató hatása, és természetes ölősejtek számára és aktivitására kifejtett hatása sem. Ez utóbbiak felelnek egyébként részben a kórokozók és a ráksejtek elpusztításáért is.

Sokan keresnek manapság eszközöket a mentális egyensúly megtartásához. Milyen szerepet játszhat ebben az erdőfürdőzés?

Amellett, hogy a testünk és az elménk is megnyugszik, a gondok eltávolodnak, a természetben töltött idő során történik még valami kb. 20-40 perc után. Ekkor ugyanis megváltozik a tudatállapotunk, és ez a változás lesz azután az, amely utat nyit, teret ad az élményfeldolgozásnak, lelki sebeink gyógyításának.



Kék ruhás fotók: Rónyai Gábor



Ezt a változást nem várjuk el, nem forszírozzuk és nem is mi határozzuk meg, hanem a kapcsolatteremtés és az elcsendesedésen keresztül, a résztvevő számára harmonikus és elfogadható, elbírható módon, organikusan kialakulhat.

A természetben töltött idő során sokan lenek „üzetre” a fák közt: az élővilágban szimbolikus képek, különleges belső vagy projektív (saját világból kivetített, kívül tükröződésre találó) tapasztalatokon keresztül mélyebb megértésre jutnak egy-egy kérdéssel kapcsolatban, felfedeznek valamiféle útmutatást. Ezek a hétköznapiak eltérő élmények világában egészen hétköznapiak a természetkapcsolat világában, és észrevétlenül, önkínzás nélkül írhatják újra bennünk az érzelmileg máskor nehéz történeteinket.

Talán az a leginkább különleges ebben a módszerben, hogy a természet ölelésében és a megtartó közösségben a nehéz dolgok elbírhatóbbá, az addig rejtőző erőforrások pedig nyilvánvalóbbá válnak, mindenféle erőfeszítés nélkül, pusztán azáltal, hogy megpihenünk és megengedjük magunknak az örömet. Mi több: felismerhetjük végre önmagunkat, és ráébredhetünk, hogy ez pont úgy, ahogy van, elég. Helyünk van a világban.

Kiknek ajánlanád leginkább? Vannak olyan élet-helyzetek, amikor különösen sokat adhat?

A civilizációs ártalmaktól nem csak azok szenvednek, akik konkrétan tüneteket produkálnak, megbetegszenek tőle. A természettől való belső és külső elidegenedésünk, a természet más lényeit kevesebbnek tekintő attitűd, ami a modern emberi gondolkodásnak sajátja, valójában az egész Föld bolygóra romboló hatással van. Tulajdonképpen a jelenlegi világméretű ökológiai válság forrása éppen ebben rejlik.

Különös analógia, hogy a modern gazdasági rendszerünk is olyan, mint a rák: elpusztíthatatlan, nincs benne önmegsemmisítő gén. Gyorsan szaporodó, minden-hová behatoló, kontrollálatlanul növekvő és minden

elérhető forrást megába szívó működésével, mint valami külön élőlény, felemészti, majd a salakjával elszenyyezi a bolygót. Mindeközben a többi élő, egészséges, halandó élőlény elpusztul tőle.

A gazdaság nem látja, hogy az ökoszisztémával együtt végül az emberiséget és önmagát is elpusztítja. Ő csak nő és eszik... Olyan, mintha ebben a kapcsolatban a természet-világ lenne a C típusú személyiség, aki mindent odaad, enged, és csendben várja, hogy elismerjék érte és szeresék. És míg mi a gazdaságot szolgáljuk az életünkkel, elfelejtjük, hogy a testünk is ehhez a világhoz, eredendően a természetvilághoz tartozik. Szemet hunyunk afölött, hogy a „gazdatest” pusztulását mi sem fogjuk túlélni.

A természetkapcsolaton keresztül kinyílnak a szemünk erre a valóságra is. Könnyen ráébredhetünk, hogy arra, hogy az emberiség újrapcsolódjon a természethez, és újra megbecsüléssel, egy kiegyensúlyozott adok-kapok kapcsolatra törekedve forduljon felé, valójában nem csak az egyénnek van szüksége, hanem a bolygó minden élőlényének. Minél többen látjuk ezt, annál nagyobb eséllyel tudjuk megelőzni a teljes pusztulást, és építhetünk fel egy új, virágzó életet: kívül-belül.

Persze a fenti dolgokról a séta során nem esik szó. Valójában a séta inkább a békesség és az öröm forrása, nem presszionálunk senkit ilyenekkel, nem próbálunk senkit megszerelni, megváltoztatni, meggyógyítani stb. Bármilyen gyógyító és szemléletformáló, életminőséget javító hatása az erdőfürdőnek kizárólag amolyan kellemes mellékhatásként jelentkezik és magából a természettel való kapcsolatteremtésből fakad. Végül azonban arra ébredünk rá, hogy a valódi értéket nem a mellékhatások jelentik, hanem maga a kapcsolat. Mondhatnám úgy is, hogy az egység. A szeretet.

Egy ilyen különleges élmény után hazatérve mit vihetünk magunkkal a hétköznapiakba? Vannak olyan technikák vagy szemléletformák, amik otthon is alkalmazhatók?

Az ilyen elmélyülés után a visszatérés nem mindig egyszerű. Ahogy a séták végén mondan szoktam: „a többiek az úton nem ezen a programon voltak”.

Az erdőfürdőséták végén a teaszertartás felkészít bennünket a hazatérésre és összeköti a természetben töltött időt a hétköznapi dolgokkal: olyasmit teszünk, amit otthon is, elkészítünk, beszélgetünk... ilyenkor van lehetőség kérdezni, visszajelezni, kicsit szavakkal is feldolgozni, beépíteni mindazt, ami a séta során történt. Így a visszatérés is lehet egy biztonságos, támogatott folyamat. Természetesen ezzel nem ér véget az erdőfürdőzés: ideálisan otthon, bennünk is folytatódik. Érdekes és nagyon szimbolikus számomra, hogy belépéskor van a sétának egy úgynevezett „küszöbe”, ám a visszatérésnél



Fehér ruhás fotók: Juhász János

egyszerűen csak elkészítünk, és úgy megyünk tovább. A természetkapcsolat kifelé nem szűnik meg.

Mit üzensz azoknak, akik úgy érzik, hogy kiégték, túlterheltek, de nem tudják, hol és hogyan kezdjék a regenerálódást?

Az életbátorság akkor kezdődik, amikor a halálfélelem nagyobb lesz az élettől való félelemnél. Akkor már nem számít, ki mit gondol vagy vár el, mert ráébredünk, hogy az időnk rövid, az elszalasztott lehetőségek és az elpazarolt percek pótolhatatlanok. Akkor már csak az számít, ami igazán értékes, aminek értelme van.

Aki az életét önmaga számára valóban értékes módon tölti el, értelemmel tölti meg, azzal semmilyen stressz nem bír el, és jöjjön bármi, szeretni fogja az életet.

A természetben senki sem áll önmaga lenni, mégis mindenkinek megvan a maga helye. Minden élőlénynek természetesen fontos a saját élete, és jogot formál arra, hogy megvédje önmagát és önnön jóllétére törekedjen, megsemmisítse rájuk senki, hogy önző, nem elég kitartható, erőszakos vagy gyáva. Mindenki úgy él túl, ahogy tud.

Sohasem késő nekünk sem felelősséget vállalni és elindulni a saját céljaink felé, megbecsülni a saját életünket és jól bánni önmagunkkal.

Talán csak ennyi a dolgunk: kimenni a fák közé, és végre figyelni. Mert az erdő - ha engedjük - mindig beszél hozzánk.

Molnár Éva

GYÖRFFY ÉVA

rendszerzsemléletű coach, tréner,
egészségügyi- és erdőterápiás szakember

www.ecoselfness.hu | ecoselfness@ecoselfness.hu

www.facebook.com/ecoselfness

www.instagram.com/ecoselfness



Harmónia testnek és léleknek

a holisztikus fitness

A holisztikus fitness nemcsak egyszerűen testmozgást jelent, sokkal több annál. Központba helyezi az éberséget, a mozgást, az egészséges táplálkozást. Teszi ezt a test, a lélek és a szellem közötti egyensúly kialakítása érdekében, hogy harmonikusabb életet éljünk.

A holisztikus fitness a test, az elme és a szellem közötti kapcsolatra koncentrál és arra, hogy ezek között fennmaradjon az egyensúly, hiszen ez a módszertan úgy gondolja, hogy az érzelmi jóllét, a mentális tisztaság és a szellemi éberség szorosan kapcsolódik egymáshoz, és egyik a másik nélkül nem sokat ér.

A holisztikus fitness olyan edzésprogramokat, olyan gyakorlatokat foglal magába, amelyek célja nem más, mint a fizikai vitalitás megőrzése. Ez a típusú fitness sokféle mozgásformát magába foglal. Ide tartozhat a tánc, a lépcsőzés, a kertetáskedés, a séta. Ezek a mozgásformák javítani tudják a szív- és érrendszer egészségét, növelik az erőt és az állóképességet, illetve fokozzák a hangulatot, és csökkentik a stressz-szintet. A holisztikus jóllétet támogatja többek között a kardiovaszkuláris testmozgás, a rugalmassági gyakorlatok és az erősítő edzés.

MIT IS JELENT A HOLISZTIKUS FITNESSBEN AZ ÉBERSÉG?

Ez nem más, mint a jelen pillanatának megélése és a tudatosság ápolása. Ez voltaképpen a mindfulness gyakorlatokat foglalja magába. Ha ezt beépítjük a mindennapjainkba, akkor ez jelentősen hozzájárulhat a holisztikus fitness kialakulásához. Az olyan technikák, mint a jóga, a meditáció vagy a mélylélegzés-technika csökkentik a stresszt, fokozzák a mentális tisztaságot, illetve javítják az érzelmi ellenálló képességet. Minél jobban tudjuk ezt az éberségi technikát gyakorolni, annál öntudatosabbak leszünk, ami mély kapcsolatot és egyensúlyt tud kialakítani a test, a lélek és a szellem hármasa között.

NEMCSAK A TEST, AZ ELME TÁPLÁLÁSA IS ELEMI

A kiegyensúlyozott és tápláló étrend biztosítja a szervezet optimális működéséhez szükséges energiát és

tápanyagokat, azaz vitaminokat és ásványi anyagokat. A fizikai egészséget szolgálják a tápanyagokban bővelkedő zöldségek, gyümölcsök, sovány fehérjék és a teljes kiőrlésű gabonák. Az egészséges táplálkozás létfontosságú szerepet tölt be az agy egészségének fenntartásában és az érzelmi jóllét kialakításában és megőrzésében. Az antioxidánsokban, omega-3 zsírsavakban, vitaminokban gazdag étrend támogatja a kognitív funkciókat, és a hangulatot is szabályozza.

HOGYAN INTEGRÁLJUK A HOLISZTIKUS FITNESSZT AZ ÉLETMÓDBA?

Például építsünk be olyan tevékenységeket az életünkbe, mint a jóga, a tai chi vagy a természetjárás. Lényeges, hogy mindennap, azaz rendszeresen mozogjunk. A holisztikus fitness törekszik az elme és test közötti jó kapcsolat kialakítására. Ezt elérhetjük a mélylélegzési-technikák gyakorlásával és a meditációval.

Részesítsük előnyben a kiegyensúlyozott táplálkozást, a teljes ételeket, azaz kerüljük a feldolgozott élelmiszereket. Fogyasszunk minél több zöldséget, gyümölcsöt, sovány fehérjéket és egészséges zsírokat.

Maradjunk hidratáltak, hiszen a rendszeres víz fogyasztás támogatja a mentális és fizikai funkciókat. A holisztikus edzés magába foglalja a kardiovaszkuláris



gyakorlatokat, a jógát és a rendszeres nyújtást. Ez segíti a rugalmasság megőrzését és a sérülések elkerülését. Törekedjünk az érzelmi jóllét kialakítására, amit elérhetünk nem mérgező emberi kapcsolatok megerősítésével, pihenéssel, például olvasással, zenehallgatással, kertészkedéssel.

Forrás: gyogyszernelkul.com

2025. OKTÓBER 21. KEDD, 18 ÓRA

A GÖDÖLLŐI VÁROSI KÖNYVTÁR
SOK SZERETETTEL VÁR MINDEN ÉRDEKLŐDŐT

HOGY V.AGY...?

RENDAHAGYÓ BESZÉLGETÉSEK SIKERES GÖDÖLLŐI
VÁLLALKOZÓKKAL VAJEK ANDREA VEZETÉSÉVEL

Vendégeink:
Koncz Andrea – Sissi Fagyizó megálmodója és tulajdonosa
Damásdi Dániel – Erzsébet Sörkert tulajdonosa

Sörkert
Étterem-Pizzeria

Belépőd az olvasójegyed.
Bejelentkezés szükséges a csatozsofia@gvkik.hu címen.

Gödöllői Városi Könyvtár és Információs Központ
2000 Gödöllő, Dózsa Gy. út 8.
Tel: 28-58-280
www.gvkik.hu
konyvtar@gvkik.hu

„A test nagyon hálás, a legcsekélyebb figyelmet is lelkesen nyugtázza.” (Márai Sándor)

Ájurvéda titkok, napi praktikák, követhető rutin

3 alappillér az egészségért

Az évezredek tudás minden részlete ajándék az emberiség számára. Sokan hiszik, hogy valami különleges vagy elérhetetlen, pedig, ha közelebbről megismerjük, kiderül: végtelenül egyszerű és logikus.

Vannak egyénre szabott kúrák, de léteznek olyan mindennapi rituálék is, melyeket bárki követhet egészsége megőrzése érdekében. A hangsúly a hármas egységen van: test-lélek-szellem, melyek harmóniáját megőrizni vagy helyreállítani kulcsfontosságú.

Szétválasztani őket nem lehet, hiszen minden hat mindenre. Ennek megtartása érdekében három alappillért emelnék ki, és egy napi ritmust mutatnak be, amely bárki számára követhető.

A három alappillér: megfelelő táplálkozás, egészséges életmód, gyógynövények használata

NAPI RITMUS

Reggel: Az egyszerű, könnyen elsajátítható Napüdvözlő mozgássor ébreszti fel alvó testünket – csupán néhány percet vesz igénybe. Ezután egy pohár citromos víz segít átmosni ereinket, támogatja az emésztést. Fontos a napközbeni vízfogyasztás is – lehetőleg rézedényben tárolva. A réz egy értékes nyomelem, a víz pedig az információk legjobb hordozója. Együtt csodákra képesek: tisztítanak és megújítják sejtjeinket. A nyelvkaparáz is rézből készült kaparóval történjen – segít

eltávolítani az éjszaka során képződött méreganyagokat. Ezt kiegészíti az olajos szájöblítés, amely szintén tisztító hatású.

A reggeli legyen meleg és tápláló – ideálisak a gabonafélékből készült kásák. Minden napnak megvan a maga gabonája: Hétfő – rizs; Kedd – árpa; Szerda – köles; Csütörtök – rozs; Péntek – zab; Szombat – kukorica; Vasárnap – búza. Édesítéshez használjunk mézet – nektárt, ambróziát, ami az istenek eledele.

Délelőtt: Fogyasszunk gyümölcsöt és gyógyteákat, hogy délre biztosan jó étvágyunk legyen.

Ebéd: Mindig legyen meleg, lédús és szaftos – lehetőleg délben, amikor az emésztés tüze, a Nap, a legerősebb. A fűszerek gyógyhatásúak, ezért meghatározzák a táplálkozásunkat. Fontos, hogy ghee-n vagy olajon pirítsuk meg őket, így különleges ízvilágot kapunk. Érdeemes tudni, hogy az őrölt fűszerek kb. fél évig, a szárított gyógynövények egy évig őrzik meg aromájukat. Mindig szezonális és helyi termékekből főzzünk – akár saját balkonon termesztett friss fűszernövényekkel is.

Kora délután: Ideális egy séta a természetben vagy más testmozgás, amit örömmel végzünk.

Este: Ahogy közeledik az este, csökken az aktivitás,

ideje elcsendesedni. Ajánlott a Transzcendentális Meditáció elsajátítása és napi gyakorlása – mindössze 20 perc, amely leírhatatlanul jótékony hatású. Segít lelassítani a gondolatokat, megnyugtat, és közelebb visz valódi önmagunkhoz.

Vacsora: Legyen könnyű, és legalább két órával lefekvés előtt történjen. A mai világban sok tanácsot hallunk, gyakran ellentmondókat is: egészséges-e a gabona? Vagy a tej? Ilyenkor érdemes figyelembe venni környezetünket, lelkiállapotunkat, elfojtott érzelmeinket – hiszen ezek sokszor allergia vagy érzékenység formájában jeleznek. Az Ájurvéda szerint a tehéntej értékes, főleg napnyugta után. Például az „aranytej” fogyasztása nyugtató és lazító hatású.



Aranytej

tej (akár növényi is lehet), kurkuma, fahéj, egy csipet bors, kardamom, gyömbér

Elkészítés

Lassú tűzön kb. 5 perccig főzzük, majd mézzel édesítjük. Az esti rituálé része lehet még a test meleg olajos átmasszírozása fürdés után – mindez segíti a pihentető alvást.

ÖSSZEGZÉS

Ha végignézzük egy ilyen napot, láthatjuk, hogy mindhárom alappillér – táplálkozás, életmód, gyógynövények – jelen van benne. Szentbékállán lehetőség van néhány napot jurtában eltölteni ebben a szellemiségben. Az itt töltött idő nemcsak testi-lelki feltöltődést ad, hanem segít beépíteni a mindennapokba mindazt, amiről az Ájurvéda szól.

Mison Judit

MISON JUDIT

ajurvéda tanácsadó

www.kalaris6.webnode.hu

www.facebook.com/mison.judit

juditmission@gmail.com | +36 70 881 2712



AZ EGÉSZSÉG A LEGNAGYOBB AJÁNDÉK!

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

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



Játszani is engeddd

Az időskor, ha hasznosan töltjük, az összegzés és kreativitás ideje. Az ötleteimet magamon kezdtem. És közben felfedeztem a játék örömét.

A kezembe, majd a térdeimhez kaptam a fitness labdát a fürdőben töltött rehabilitációs tornán. A bizonytalan járásban az agy és a gerinc társtettesek. Velük együtt javítható a járás, a nyak forgatása, az elme és az érzékszervek működése.

Két éve az a labda az egészségemet, rugalmasságomat szolgálja. Megfertőztem a családomat, a környezetemet a labdás fitnessszel.

Örök hálám Mincza Zoltán biológia tanáromnak, aki a csodálatom tárgya volt. Edzést tartott a vízi sportban és minőségi biológiát tanított a budapesti Madách Imre Gimnáziumban. Mintakép maradt, amilyen rendezetten, következetesen, békésen nevelt. Sok tudást átadott, hosszú életet élt. Az életet egészségesen élni és átadni a legjobb a világon.

Gyógymasszőrként a test funkcióit nagyon jó volt megismerni. Gyerekkorban a mozgás ment magától, a vízi- és labda sportokat kedveltem, idős korban elakadtam. Funkcionálisan gondolkodva hozzáfértem az erőforrásaimhoz. Aki nem tanulta a test rejtélyeit, annak végtelen sok a kérdése: Mi fáj? Ez a májam vagy a bordám? A váll, a keresztcsont, a csípőízület hol és miért fáj? Miért kapkodom a levegőt, ébredek dobogó szívvel? Először fogyjak, azután tornázzak? Fájó hátgerinccel, bicegő csípővel, ödémás térdrel és bokával jó-e a gyaloglás? Mi való nekem? Mennyiért és mikor fogom megtudni a diagnózist, a gyógymodot? Megfizethető-e hosszú távon az orvos, a terapeuta?

Sokan elvesznek a civilizációs betegségek útvesztőiben. Őrlődnek, tanácsot kérnek, mégis tehetetlenek. Amíg állapotuk nem súlyosbodik, nem állnak bele az

egészségük rendbehozatalába. Bevallom, nekem sem ment könnyen. Milyen az életmódom, mit építenék be a napi rutinba? Élethosszig tanulom, s tanulok, hogyan és hogyan ne csináld. Végül ráébredsz, az egészséged a saját kezeden van. Így vagy úgy végigjáród az utad. Melyiket választod?

El kell kezdeni valahol. A mozgás az egyik alap. Mit segít a labdás gerinc- és teljes test fitness? Lesz egy elérhető árú és hordozható 20 cm átmérőjű eszközöd. 1-2 alkalommal begyakorlod és máris alkalmazhatod a teljes testre vagy testrészenként. Egyszerű. A labda nyomására a szövetek elmozdulnak, lélegzethez jutnak, javul az anyagcseréjük. Kezdvé a bőrön, az izmokon, inakon, nyirokkeringésen, vérkeringésen, idegrendszeren, a belső szerveken át egészen a csontig felfrissít. Relaxál fejben és testben. Minden testfunkcióban képes javítani. Megelőzheted a betegségeket, de utókezelésnek is megfelel akár önállóan, akár kiegészítésként. Mi ebben az újdonság? A szemlélet és az átadása.

Döntsd el, betegeskedni szeretnél vagy az életet élni. Játszani is engeddd magad az utadon, ebben segíthetek.

Visy Katalin

VISY KATALIN
gyógymasszőr

+36 70 941 9442

Az 1-2 órás, testet-lelket frissítő foglalkozások a Margit híd pesti hídfőjénél, kulturált, nyugodt környezetben, egy jógaúdióban zajlanak.



Betiltották az állatokkal való koldulást

2025 júniusában az Országgyűlés elfogadta a törvénymódosítást, amely szabálysértéssé nyilvánítja az élő állattal való koldulást. Aki nyilvános helyen kéregetés céljából állatot használ, akár 50 ezer forintos bírságra is számíthat, az állatot pedig a hatóság elkobozhatja, ha jóléte veszélyben forog.

MI ELŐZTE MEG A TÖRVÉNYT? – AZ ATHOS ÉS HÁTÁN-ÜGY

A módosítást közvetlenül megelőző eset Budapest belvárosában történt: két bernáthegyi, Athos és Hátán rendszeresen, hosszú órákon át feküdt gazdáik mellett az utcán, gyakran tűző napon, étlen-szomjan, ellátás nélkül. A közterület-felügyelet és civil szervezetek is jelezték, hogy a helyzet visszatérő és aggasztó.

KOLDUSMAFFIA ÉS KÖZFELHÁBORODÁS

A vita középpontjába került, hogy egyes „koldusmaffiák” állatokat használtak, hogy több pénzt keressenek. Feltételezések szerint a „kolduló állatok” gyakran nem is saját tulajdonban voltak, hanem több személy között „váltották” őket, ami különösen súlyos állatkínzási gyanút vetett fel.

JOGI HÁTTÉR – KONKRÉT MÓDOSÍTÁS

A rendelkezés a 2012. évi II. törvény (a szabálysértésekről) módosításával lépett életbe. Hasonló ahhoz, amely tiltja a gyermekekkel való koldulást. A cél: megakadályozni, hogy az állatokat kizsákmányolják és eszközként használják a könyörület kiváltására. Az indoklás szerint több esetben is találtak rossz állapotban lévő, hosszú órákon át egyhelyben tartott állatokat, gyakran víz, árnyék vagy fekhely nélkül.

MIÉRT VOLT RÁ SZÜKSÉG?

A koldulás során az állatokat együttérzés kiváltására használják, miközben gyakran:

- nem kapnak elég ételmet vagy vizet
- nem mozoghatnak
- nem részesülnek orvosi ellátásban, oltásban, chipben
- mentálisan is szenvedhetnek a zajos környezetben.

A törvénymódosítás célja nem a büntetés, hanem a megelőzés - hangsúlyozta a kormány állatvédelmi biztosa, hozzátéve: nyitottak a párbeszédre és az együttműködésre a civil szervezetekkel annak érdekében, hogy emberséges és működőképes megoldás szülessen. A cél nem a megbélyegzés vagy szankcionálás, hanem egy felelősségteljes társadalmi gyakorlat kialakítása.

CIVIL REAKCIÓK ÉS TÁRSADALMI VITA

A szabályozás erős visszhangot váltott ki. Állatvédők régóta szorgalmazzák, hogy az állatok ne váljanak eszközzé. Több szervezet viszont aggályosnak tartja az intézkedést: szerintük a rendelet nem oldja meg a koldulás okait, csak láthatatlanná teszi a problémát.

Szerintük a szabályozás akkor lehet hatékony, ha mellette működik:

- krízisszállók fejlesztése
- állatbarát menedékhelyek létrehozása
- segítségnyújtás a hajléktalanoknak és kisállattartó rászorulóknak.

„Sok nehéz sorsú ember számára az állat az egyetlen lelki támasz. Ha elválasztjuk őket, az súlyosabb trauma lehet, mint a nélkülözés.”

SZANKCIÓK ÉS ELJÁRÁS

A szabálysértési eljárás következményei:

- figyelmeztetés vagy bírság (akár 50 000 Ft)
- állat ideiglenes elkobása
- állatvédelmi hatósági eljárás
- az állat menhelyre vagy civil szervezethez kerülhet.

MIT TEHET A LAKOSSÁG?

Ha valaki olyan koldulót lát, aki rossz körülmények között tart állatot, értesítheti:

- a közterület-felügyeletet
- a helyi jegyzőt vagy állatvédelmi hatóságot
- megbízható állatvédő szervezetet.

Molnár Éva

Tükör a mancsban

Hogyan érzik meg a kisállatok a gazdájuk lelkiállapotát?

Aki ment már haza úgy, hogy a kutyája azonnal megérezte, rossz napja volt, vagy aki tapasztalta, hogy a cicája különösen bújós lett egy nehezebb időszakban, az tudja: a kisállatok nemcsak a jelenlétükkel nyújtanak vigaszt, hanem valóban ráhangolódnak a lelkünkre.

De vajon hogyan működik ez a különös „lelki radar” kisállat-módra? Tényleg átélik a feszültségeinket? És ha igen, hogyan segíthetünk nekik abban, hogy otthonunk valóban nyugodt, harmonikus hely legyen, ahol ők is kiegyensúlyozottan élhetnek mellettünk? A gazdi és kisállata közötti láthatatlan kapcsolatról beszélgettünk Dr. Sütő András kisállatgyógyász klinikus szakállatorvossal.

Doktor úr, hogyan mutatkozik meg a stressz egy kisállatnál? Vannak olyan viselkedési jelek, amelyek a gazdik gyakran félreértene?

A stressz nagyon fontos tényező kedvenceink életében, mert nem csak a lelki, hanem a fizikai állapotukra is kihatással lehet. A stressznek különböző jelei lehetnek:

Fizikai tünetek

A stressz együtt jár az immunrendszer gyengülésével, ami nagyon széles spektrumú és nem mindig specifikus tüneteket tud produkálni. Ilyen lehet például a szőr hullás, az étvágytalanság, a stressz alapú hasmenés, a súlyvesztés, a vakarózás, a szőr és bőr rágása. Sokszor előfordul az, hogy a vakarózás hátterében külső paraziták, például bolhára gyanakszik a gazdi. A hasmenés hátterében is lehetnek bakteriális, vírusos, esetleg paraziták megbetegedések, de a stressz is kiválthatja.



Viselkedésbeli változások

Embernél kétféle formában nyilvánul meg a stressz: van, aki kifelé éli meg, vagyis ordít, dühöng, agresszív, verekszik stb. Az ilyen emberek hajlamosabbak a szívinfarktusra. Vannak olyanok, akik a stresszt befelé élik meg, vagyis elfojtják, az ilyen embereknél a gyomorfekély, és a gyomorvérzés fordul elő gyakrabban. Ugyanez igaz állatainkra is. Az agresszivitást és az agressziót kiválthatja például a magas pajzsmirigy hormonszint, a gyomorvérzést, gyomorfekélyt pedig maró hatású anyagok lenyelése, vagy fokozott gyomorsav termelődés is okozhatja.

Szociális változások

Főleg macskák, de esetenként kutyák is hajlamosak arra, hogy amennyiben a család megszokott életében bármilyen változás történik, pl.: új családtag (kisbaba, vőlegény, menyasszony) érkezése, aki úgy mond betolakodik a megszokott mindennapi életbe, szintén kiválthat stresszt. Ebben az esetben a macskák hajlamosak elveszteni a szobatisztaságukat, mindenhol pisilnek. Az is előfordul, hogy kifejezetten annak a személynek a holmiját tiszteli meg névjegyével, aki szerinte a problémát okozza. A szobatisztaság elvesztését okozhatják még pl.: bakteriális húgyúti fertőzések is. Macskáknál létezik egy FIC nevű kórkép (feline idiopathic cystitis),

melynek pontos kórokát nem sikerült még kideríteni, viszont jelentős szerepe van a tünetegyüttes kialakulásában a stressznek. Ilyenkor a macskák össze-vissza jölgötnének, gyakori és nehezített vizeletürítés jellemzi.

Viselkedésváltozások

A viselkedésváltozáskor kialakulhat fokozott aluszékonyság, kedvetlenség, bágyadság, szorongás, de a másik pólus is előfordulhat, mint például idegeskedés, agresszivitás, esetenként harapás is.

Mi a helyzet az örökbefogadott, korábban traumát átélt állatokkal? Ők érzékenyebben reagálhatnak a gazdi lelkiállapotára?

Az örökbefogadott állatok esetében sokkal nagyobb számban fordul elő stressz. Ők vagy nem kívánt szaporulatok, akiket a szaporítók sajnos utcára tesznek (tisztelt a kivételnek), de előfordul olyan is, amikor szegény állat elveszíti a gazdáját és az örökösök számára csak nyűg lenne a befogadásuk, ezért aztán menhelyre kerülnek, ahol az eddigi életük teljesen megváltozik. Korábban hozzá voltak szokva, hogy általában egykék voltak és a gazdi minden kívánságukat teljesítette, a menhelyen viszont egy másik szociális közösséget kell megszokni, ahol általában egy szűkös helyen több egyeddel vannak, sokszor meg kell küzdeni az ennivalóért is, ha egyáltalán van napi rendszerességgel etetés, illetve az ennivaló mennyisége és minősége sem megfelelő. A legnagyobb probléma viszont a szociális változás, vagyis ők is nagyon kötődnek egy emberhez, „egygazdások”, szeretnének egy emberhez tartozni. Akkor látni igazán a különbséget, amikor egy ilyen menhelyről származó állat új helyre kerül. Az elején sokszor az ágy alá bújik és napokig elő sem jön. Fél. Aztán ahogy telnek a hetek, hónapok ez a szorongás kezd feloldódni. Amikor rájön, hogy őt szeretik, törődnek vele, gondoskodnak róla, akkor kialakul nemcsak a fizikai, hanem a lelki kötődés is. Állandóan az új gazdi sarkában van, egy pillanatig sem hagyja egyedül, és szegény állat retteg attól, hogy újból visszakérülhet a menhelyre, ahol nem biztos, hogy rossz dolga volt, csak az egy teljesen más dimenzió. A gazdával



rendelkező állatok esetében megvan a biztonságérzet, és ezt ők tudják is, tisztában vannak vele, ezért sokszor úgy viselkednek, mint egy elkényeztetett tinédzser, aki mindent megkap és azt hiszi, hogy ez teljesen természetes, magától értetődő és ez mindig így is marad. Akkor jön a döbbenet és a fekete leves, ha valamilyen okból menhelyi közösségbe kerülnek.

Valóban létezhet érzelmi tükrözés gazdi és kedvence között?

Természetesen. Egy jó kapcsolatban az állat és gazdája között úgynevezett szimbiózis alakul ki. Olyan szinten egymásra lesznek hangolva, hogy kedvencük legapróbb érzelmi változásainkat is megérik. Annak idején (többi között) volt egy Gigi nevű közép schnauzer kutyám, aki nagyon okos kutya volt. Amikor hazajöttem, odajött hozzám, megszagolt és feltérképezte az energiáimat. Ha érezte, hogy fáradt vagyok, ki vagyok facsarva, akkor szépen visszament a helyére és lefeküdt. Amikor azt érezte, hogy még pislákol a gazdiban némi energia, akkor elszaladt és hozta a labdáját, majd letette a lábam elé, hogy dobáljam neki. Apport bolond volt. Ez számomra nem járt nagy fizikai megterheléssel. Abban az esetben pedig, ha úgy érezte, hogy az energiaszintem még elég magas, akkor elszaladt és hozta a túracipőmet, és ez azt jelentette, hogy menjünk fel a hegyre túrázni. Ha szomorú voltam, odabújt az ölembe, beletúrta a fejét a hónom alá és csak feküdt. Ha látta, hogy vidám vagyok, akkor ugrált örömeiben. A legelfáultabb állapotomból is ki tudott hozni és fel tudott tölteni a vele való együttlét.

Tapasztalata szerint milyen pozitív hatással lehet a gazdi lelki jólléte a beteg kisállatra?

Az előbb említett folyamat fordítva is igaz. Amennyiben kedvencünk beteg, a vele való foglalkozás, törődés, simogatás, úgynevezett pozitív megerősítés, vagyis annak a tudatosítása, hogy szeretjük és vele vagyunk a bajban is.

Sajnos munkám során nagyon sokszor kényszerülök arra, hogy állatokat altassak el végleg. Ebben az esetben azt szoktam kérni a gazditól, bármennyire is fájdalmas, de az altatás teljes időtartama alatt legyen ott az állattal, simogassák, beszéljenek hozzá, hogy megkönnyítsék neki az átmenetet a szírvárványhídon. Ne úgy érezze szegény állat, hogy a gazdi elmegy, magára hagyja ebben a nagyon nehéz helyzetben és neki egyedül kell szembenézni az elkerülhetlennel, mert ez számára is hatalmas stressz. Sok gazdi nem tud és nem akar szembesülni a megváltoztathatatlanul, sokan nem gondolnak bele abba, hogy lelkileg ez a kedvencét is megviseli. Együtt jóban rosszban.



Milyen egyszerű, otthon is alkalmazható praktikat javasol a gazdiknak a kisállatuk stresszének csökkentésére?

A legegyszerűbb praktika az odafigyelés. Aki minden nap együtt van kedvencével, az a legapróbb változásokat és abnormalitásokat is észreveszi. Ennek kiváltó okát kell megtalálni és azt megszüntetni. Ez az alapja mindennek. A sok foglalkozás, az odafigyelés, a törődés, a gondoskodás, a szocializáció mindenekelőtt.

Léteznek-e állatorvosi eszközök vagy terápiás módszerek, amelyek segítenek a lelki egyensúly visszaállításában?

Én gyógyszeres kezelést nem igazán szoktam javasolni, mert az csak a tüneteket fedi el, de nem hoz megoldást. Létezik viszont egy olyan készítmény, amely állatpatikában kapható és csökkenteni tudja a stresszhatást. Amikor például egy macska jól érzi magát, akkor az arcát, a pofiját mindenhol odadörgöli. Ezt azért teszi, mert a pofamirigyei termelnek egy feromont, amit ő ily módon szétterít a lakásban. Ezért dörgöli oda a fejét a szék, vagy a gazdi lábához. Ezzel úgy mond megjelöli a területét. Ha ez a szagnyom eltűnik, mert pl.: kifestik a lakást, vagy új lakásba költözik a gazdi, akkor eltűnnek ezek a szagnyomok és ez stressz okozhat. Kutya esetében ezt a feromont az emlőmirigyek termelik. A kutya és a macska által termelt feromonok nem azonosak. A tudósok szintetikususan előállították ezt a két fajta feromont, beletették

egy párologtatóba, ezt a párologtatót kell a konnektorba bedugni. Folyamatos működés mellett ez egy 50 négyzetméteres zárt helység egy havi szükségletét biztosítja. Ez a feromon színtelen, szagtalan, vagyis mi emberek nem érezzük, sajnos csak állatainkra van hatással. A kutyának van külön kutyára való, a macskára pedig külön macskára való. A készítmény fajspecifikus. Ennek a feromon készítménynek van spray változata is, amivel be tudjuk fújni kedvencünk takaróját, fekvőhelyét. Ez különösen akkor jó, amikor az állattal hosszabb távra utazunk, pl.: repülővel, vagy amikor kedvencünk a nyári szabadság ideje alatt panzióba kerül. Bár biztos valamilyen fokú stresszt át fog élni az állat a panzióban, de ezt csökkenthetjük azzal, ha a saját takaróját, plédjét és játékait is vele visszük, illetve befújuk ezeket a spray-vel.

Mit tanácsol azoknak a gazdiknak, akik azt tapasztalják, hogy kedvencük viselkedése megváltozott, de nem tudják pontosan, mi állhat a háttérben?

Mindenképpen érdemes állatorvoshoz fordulni, aki az ún. differenciáldiagnosztikai szemlélettel vizsgálja az állatot, vagyis sorra kizárja azokat a betegségeket, amelyek hasonló viselkedésszerű tüneteket okozhatnak, mint a stressz. A leghatékonyabb módja ennek egy vérvétel: ilyenkor érdemes nagyritka kéri, amely átfogó képet ad a szervek állapotáról. Amennyiben a lelet nem mutat eltérést, akkor érdemes egy hosszabb beszélgetés során feltérképezni a szociális és érzelmi hátteret és annak esetleges zavarait.

A fajtatiszta állatok érzékenyebbek a stresszre. Gyakran előfordul, hogy egy rajzfilm vagy gyerekfilm hatására divatosá válik egy adott fajta, például a brit rövidszőrű macska, amely a Whiskas reklám révén vált ismertté. A szülők gyakran teljesítik a gyerek kívánságát, de nem mindig mérik fel, hogy a kisállat nem biztos, hogy jól viseli a gyerekek hangos, nyüzsgő jelenlétét. Volt rá példa, hogy a folyamatos vegzálás, nyüzgés olyan súlyos stresszt okozott, ami gyomorvérzéshez vezetett és az állat elpusztult. Különösen fontos, hogy figyeljünk a jelekre és ha bármi szokatlant észlelünk, időben kérjünk segítséget.

Molnár Éva



DR. SÜTŐ ANDRÁS

kisállatgyógyász klinikus szakállatorvos

Felső Zöldmáli Állatorvosi Rendelő

1025 Budapest, Felső Zöldmáli út 114.

allatorvosi-rendelo.hu | info@allatorvosi-rendelo.hu

www.facebook.com/allatorvosirendelo.felsozoldmali

Vetera-DDW-25[®]

Gyógyhatású állatgyógyászati készítmény daganatos betegségben szenvedő kisállatok kiegészítő kezelésére

A világ első csökkentett deutériumtartalmú daganatellenes készítménye

- nagyhatékonyságú
- káros mellékhatásoktól mentes
- könnyen adagolható



Nyilvántartási szám: 084/2/NM/2023 NÉBIH ÁTI

www.vetera.hu • www@hyd.hu

Gyártja a HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.

licence alapján a Primavet Produkt Kft.

Forgalmazza a HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.

További információ és megrendelés: www.vetera.hu



Kapcsolat:
HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.

1118 Budapest, Villányi út 97.

Tel.: +36 1 365 1660, email: info@hyd.hu

Keresse a Vetera-DDW-25-öt a Facebookon is!

Túlélni, nem túlreagálni

daganatok a négylábú családtagoknál

Egy kis köhögés itt, egy kis bágyadság ott – „biztos csak front van”, mondjuk gyakran. De mi van, ha mégsem?

A kisállatoknál jelentkező daganatos betegségek nem mindig látványosak, nem mindig láthatók – és sajnos nem is ritkák. Belső szervek, nyirokcsomók, emlőmirigyek, sőt, még az agy is lehet érintett, és ezek a változások sokszor csendben, szinte észrevétlenül indulnak. Ebben a cikkben segítünk megérteni: mire kell figyelni, mikor kell gyanakodni, mikor kell azonnal állatorvoshoz menni.

A HELYZET NEM FEKETE VAGY FEHÉR

A daganat szó önmagában ijesztő, de nem minden esetben jelent halálos betegséget. Lehet jóindulatú, ami lassan növekszik, nem terjed, és sebészi úton teljesen eltávolítható. De léteznek rosszindulatú elváltozások is, amelyek gyorsan terjednek és áttétet képeznek. A következőkben a leggyakoribb daganatos elváltozásokat igyekszünk bemutatni a kedvenceink fejétől a farkáig.

SZÁJÜREGI DAGANATOK – AMIKOR A SZAG ÁRULKODIK

Az egyik legnehezebben felismerhető, mégis jelentős daganatcsoport. Egyik igen fontos tünet ezekben az esetekben kedvencünk elviselhetetlen szájszaga, amit étvágytalanság (a szájüregi fájdalom miatt), fogvesztés, nyálzás és vérzés kísérhet.

Macskák esetében carcinoma megjelenhet a szájüregben is: a nyelven, az ínyen vagy akár a szájpadlason is. A prognózis sajnos nem jó, mivel gyakran csak későn

kerülnek felismerésre. A kezelés sebészi, de gyakran csak támogató jellegű.

Kutyák esetében a fogak körül kialakuló kötőszövetes tumor (régi nevén epulis) gyakori és jóindulatú elváltozás. Elhelyezkedése miatt azonban mindenképp állatorvosi beavatkozást igényel. A megfelelő eltávolítás fogászati műtéttel történik, mivel a daganat maga a fogak körüli szalagokból indul ki.

LYMPHOMA – A VÉR ÉS A NYIROK RENDSZER CSENDES TÁMADÓJA

A lymphoma a nyirokszövet rosszindulatú megbetegedése, a vérdaganatok közé tartozik. Nyirokcsomó duzzanattal, levertséggel, étvágytalansággal és testsúlycsökkenéssel jár. **Macskákban** sok esetben vírusos (FeLV – Feline Leukemia Virus) hátterű. Az állat fertőződik, a daganatképző vírus pedig általában fiatal szervezetben kialakítja a daganatos elváltozást, ami több formában is megjelenhet:

- **Mellúri forma:** a mellkasban alakul ki; fiatal, FeLV-pozitív cicákban fordul elő. Ekkor a tünetek: nehézlégzés, légszomj, mellkasi folyadék megjelenése.
- **Bélrendszeri forma:** idősebb cicákra jellemző és ez a leggyakoribb forma, tünetei megegyeznek más gyomor-béltraktust érintő megbetegedés tüneteivel.
- **Renális forma:** a veséket érinti, amikor étvágytalanság, fokozott szomjúság, esetleg hányás lehet az első jel.



Általában kemoterápiás kezelést alkalmaznak a terápia során, amit a cicák nehezen tolerálnak, de jól beállított kezelési protokollal sok esetben hónapokig tünetmentes maradhat az állat.

Kutyák esetében rendkívül gyakori a lymphomás megbetegedés. Gyakran több helyen fejlődik egyszerre a daganat: a nyakon, hónaljban vagy lágyéknál jelentkező „dugó méretű” csomóval kezdődik. Jól reagálhat kemoterápiára, ha időben kezdődik a kezelés, de sok esetben nem feltétlenül a teljes gyógyítás a cél, hanem a jó életminőség fenntartása minél hosszabb ideig.

EMLŐDAGANAT – KICSI, KEMÉNY, VESZÉLYES

Nem ivartalanított nőstény macskákat és kutyákat érintő megbetegedés. Kutyák esetében akár 90%-kal is csökkenti az emlőrák kialakulásának esélyét az ivartalanítás, lehetőleg még az első tüzelés előtt. Macskák esetében szintén az ivaros nőstények érintettek, de az ő esetükben is a korai ivartalanítás kifejezetten csökkenti a tumor kialakulásának esélyét.

Macskáknál 80-90%-ban rosszindulatú. Kemény, gyorsan növekvő csomók az emlőterületen figyelmeztető jelek lehetnek. A kezelés: sebészi eltávolítás (gyakran a teljes emlősről), szükség esetén kemoterápiával kiegészítve.

Kutyáknál az emlőmirigydaganatok lehetnek jó vagy rosszindulatúak, de sokszor csak műtéttel derül ki, melyikkel van dolgunk. A daganat gyakran csomós, tömött, egy vagy kétoldali elváltozásként jelenik meg a has területén.

LÉP ÉS MÁJDAGANATOK – A REJTETT VESZÉLYFORRÁS

A hemangiosarkóma az egyik leggyakoribb, gyorsan terjedő, vérzésre hajlamos daganattípus a **kutyáknál**, főként a lépben és a májban. Sokáig tünetmentes, majd hirtelen összeesés, vérszegénység, sápadtság formájában jelentkezik. Gyakran véletlenül, ultrahang vizsgá-

lat során derül ki. A sürgős műtét az egyetlen esély, de az áttétképzés miatt a túlélés korlátozott. Főként nagytestű fajtákban fordul elő.

CSONTDAGANATOK – HA SÁNTASÁG VAN A HÁTTÉRBE

A csontdaganatok, különösen az osteosarcoma, **főként nagytestű fajtákban** fordulnak elő. Legtöbbször a végtagcsontokat érinti, fájdalommal, sántasággal, duzzanattal. Gyakran elsőként ortopédiai problémának tűnik, de röntgen alapján kiderül a baj. Kezelése műtét (akár amputáció), illetve kemoterápia – nem könnyű, de meghosszabbíthatja és jobbá teheti az életet.

HOGYAN VEHETJÜK ÉSZRE IDŐBEN A BAJT?

A macskák remekül palástolják a fájdalmat, épp ezért a gazdi szerepe kiemelkedő az ő esetükben. Mind a kutyák, mind pedig a macskák esetében gyanúra adhat okot: a tartós fogyás, az étkezési szokások változása, a nem gyógyuló sebek, a változó viselkedés vagy a rossz lehelet, nyálzás. **Évente legalább egyszer** (idős állatok esetében akár félévente) **javasolt állatorvosi átvizsgálás és vérvizsgálat.**

MI A TEENDŐ, HA DAGANATOT DIAGNOSZTIZÁLTAK?

Meg kell határozni a reális célt, amelynek egyik legfontosabb eleme a jó életminőség. A döntés mindig a gazdi és az állatorvos közös mérlegelésén alapul. A cél nem mindig a teljes gyógyulás. A daganat stádiumától, típusától, az állat korától és általános állapotától függően a kezelés lehet: sebészi eltávolítás, kemoterápia (macskáknál kevésbé tolerálható, mint kutyáknál), sugárkezelés (korlátozottan elérhető) vagy fájdalomcsillapítás és gondozás.

MI AZ, AMIT MINDENKÉPPEN ÉRDEMES MEGTENNI?

Védőoltások, ivartalanítás: A macskák leukózis oltása nem véd a fertőzéstől, de a tünetek kialakulásától igen. Az ivartalanítás ellenben szinte 100%-os védelmet nyújt az emlődaganat ellen.

Figyelem és törődés: A legfontosabb eszközeink az, hogy figyeljük kedvenceinket, mivel csak rajtunk áll, hogy észrevesszük-e időben, hogy valami nincs rendben. Az is fontos azonban, hogy nem szabad mindig a legrosszabbra gondolni, rosszat tesz a gazdinak és a négylábúaknak is. Ha nagy a bizonytalanság, akkor inkább el kell látogatni az állatorvoshoz és megbeszél- ni a felmerülő kérdéseket.

Állatbarát Tudástár - Prophyl Állatpatika



PROPHYL ÁLLATPATIKA
7700 Mohács, Dózsa György u. 20.
www.allatpatikamohacs.hu
www.facebook.com/prophylallatpatika
www.instagram.com/prophylpatika
patika@prophyl.hu | +36 30 636 3788

Szeretetből született küldetés

a Putrinka Állat- és Természetvédő Alapítvány bemutatkozása



A Putrinka Állat- és Természetvédő Alapítvány azért jött létre, hogy megoldást kínáljon a társadalom egyik legsúlyosabb és legelhanyagoltabb problémájára: a felelőtlen állattartás következményeként utcára került, elhagyott és rossz körülmények közül mentett állatok helyzetére.

Munkánk nem csupán a közvetlen mentésről szól, hanem arról a hosszú távú vízióról, amelyben az állatok tisztelete, a természet szeretete és az emberi felelősség összekapcsolódik. Hiszünk abban, hogy minden megmentett élet nem csupán egyéni sorsot formál át, hanem társadalmi példát is mutat arra, hogyan lehet együtt élni állatokkal és környezettel méltó módon.

TÖRÖDÉS, AMI BIZALMAT ÉPÍT

Alapítványunk fő tevékenysége a bajba jutott állatok befogadása, gyógyítása és örökbefadása. A mentett kutyák és macskák sokszor súlyos fizikai vagy lelki sebekkel érkeznek hozzánk. Első lépésként teljes körű állatorvosi ellátást kapnak: oltások, mikrochip, ivartalanítás, és szűkség esetén műtéti beavatkozások segítik a felépülést. Fontosnak tartjuk a rehabilitációt is, hiszen egy sokat szenvedett állat nemcsak testileg, hanem lelkileg is gondoskodásra szorul. Szeretetteljes

bánásmóddal, türelemmel és fokozatos szocializációval igyekszünk visszaadni bizalmukat az emberek felé.

Az örökbefadás során kizárólag felelősségteljes gazdáknak adjuk ki állatainkat. A leendő örökbefogadókkal előzetesen beszélgetünk, tájékoztatjuk őket az állattartás felelősségéről, és otthonlátogatással győződünk meg arról, hogy az új környezet alkalmas lesz védencünknek. Hisszük, hogy nem a gyorsaság, hanem a tartósság a legfontosabb: minden állatnak végleges, szeretetteljes otthont kell találni.

A SZERETET TITKOS ÜGYNÖKEI - TERÁPIÁS KUTYÁINK

Alapítványunk kiemelt célja, hogy a mentett állatok közül többnek új életcélt adjunk a terápiás kutyává válás lehetőségével. A terápiás program célja, hogy az állatok ne csak túlélők, hanem aktív segítők legyenek. A kiválasztott kutyák speciális képzésen vesznek részt, amely során elsajátítják azokat a készségeket, amelyekkel különböző célcsoportoknak tudnak támogatást nyújtani.

Terápiás kutyáink óvodákban, iskolákban, idősek otthonában és fogyatékossgal élők intézményeiben segítik a mindennapokat. Az autista gyermekek számára különösen értékesek: jelenlétük megnyugtató, javítja a kommunikációs készségeket és csökkenti a szorongást. Időseknek társaságot nyújtanak, segítik a magány oldását, és pozitív hatást gyakorolnak a lelki egészségre. A terápiás foglalkozások során bebizonyosodik, hogy a mentett kutyák nemcsak szeretetre szorulnak, hanem szeretetet adni is tudnak – és így az emberek gyógyulásához is hozzájárulnak.



ZÖLD GONDOSKODÁS A TAPPANCOSOK ÖRÖMÉÉRT

Alapítványunk elkötelezett a természet védelme mellett is. Számunkra az állatvédelem és a környezetvédelem nem választható el egymástól. A fenntartható működés alapelve: igyekszünk környezetbarát anyagokat használni, szelektíven gyűjtjük a hulladékot, és olyan fejlesztéseket valósítunk meg, amelyek egyszerre szolgálják az állatok jólétét és a természeti környezet megővését. Kiemelkedő projektünk a kutyák számára épülő természetes pancsoló tó, amely nemcsak a nyári melegben biztosít hűsítő élményt, hanem szemlélteti, miként lehet az állatvédelem céljait összehangolni a környezetbarát megoldásokkal.

JÁTÉKOS TANULÁS, ÖRÖK ÉRTÉKEK

Meggyőződésünk, hogy a tartós változást csak a szemléletformálás hozhatja meg. Ezért rendszeresen tartunk előadásokat, foglalkozásokat gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt. Az iskolai és óvodai programok játékos formában ismertetik meg a gyerekekkel a felelős állattartás alapjait, a természet szeretetének fontosságát és azt, hogy minden élőlény tiszteletet érdemel.

Nyílt napjainkon és örökbefogadó rendezvényeinken a közönség testközelből találkozhat a mentett állatokkal. Ezek az alkalmak nemcsak a gazdikeresés szempontjából értékesek, hanem közösségépítő szerepet is betöltenek: megmutatják, hogy az állatvédelem közös ügy, amelyhez mindenkinek köze van.

KÖZÖSSÉG, AMI EGYÜTT TESZ A JÓÉRT

A Putrinka Alapítvány munkáját önkénteseink lelkesedése és elhivatottsága teszi lehetővé. Számunkra nem csupán feladat az állatok gondozása, hanem életforma, amelyben szeretetet, kitartást és közösségi élményt élhetnek át. Az önkéntesek szerepe sokrétű: segítenek a napi állatgondozásban, részt vesznek az adminisztrációban, a kommunikációban, rendezvények szervezésében. Mindenki megtalálhatja azt a területet, ahol tehetségét és idejét leginkább kamatoztatni tudja.

OTTHONT SZÍVVEL, NEM CSAK TETŐVEL

Az örökbefogadás nálunk hosszú távú elköteleződést jelent. Alapelveink közé tartozik, hogy minden állatnak biztos otthont, gondoskodást és szeretetet találjunk. Ezért gondosan mérlegeljük a gazdijelölteket, és teljes körű tájékoztatást nyújtunk számukra. Célunk, hogy a gazdák tudatos döntést hozzanak, és valóban felkészüljenek arra, hogy egy életre szóló társuként fogadják be a kutyát vagy a macskát.

KÉZ A KÉZBEN A VÁLTOZÁSÉRT

Tudjuk, hogy az állat- és természetvédelem összetett terület, amelyben csak összefogással lehet érdemi változást elérni. Ezért szoros együttműködést alakítunk ki állatorvosokkal, önkormányzatokkal, civil szervezetekkel és oktatási intézményekkel. Közös programok révén hatékonyabban tudjuk elérni céljainkat, és szélesebb társadalmi rétegeket tudunk megszólítani.

ÁLMOK, AMELYEK VALÓRA VÁLHATNAK

A jövőben szeretnénk tovább bővíteni infrastruktúránkat: korszerű karanténrészelet, rehabilitációs területeket, új játszótereket és foglalkoztató központot építeni. Hosszú távú álmunk egy olyan oktató- és élménypont létrehozása, ahol a közönség – gyerekek és felnőttek egyaránt – interaktív módon tanulhat az állatok és a természet védelméről. Hiszünk abban, hogy így nemcsak a jelen problémáira reagálunk, hanem a jövő generációját is felkészítjük a felelős gondolkodásra.

EGYÜTT A HARMÓNIAÉRT

A Putrinka Állat- és Természetvédő Alapítvány egyszerre állatvédő szervezet, közösségi erő és szemléletformáló mozgalom. Mentett állatoknak új esélyt adunk, terápiás kutyák révén emberek életét gazdagítjuk, a természet védelmével pedig közös jövőnkért dolgozunk. Minden megmentett állat, minden önkéntes munkaóra és minden felelős örökbefogadás közelebb visz ahhoz a világhoz, ahol állatok, emberek és természet harmóniában élnek együtt.

LEGYÉL A VÁLTOZÁS RÉSZÉ

Ha te is hiszel abban, hogy minden élet számít, csatlakozz hozzánk önkéntesként, örökbefogadóként vagy támogatóként. Együtt írhatjuk a szeretetből született küldetés folytatását.

Minden megmentett állat olyan, mint egy apró lámpa: fénye nemcsak saját útját világítja be, hanem másokét is.

Joánovits Andrea

JOÁNOVITS ANDREA
elnök, kynológus, rehabilitációs kutyakiképző,
terápiáskutya felvezető

Putrinka Állat- és Természetvédő Alapítvány
putrinka.hu
www.facebook.com/Putrinkaa
joanovitsandrea@gmail.com | +36 30 996 9904



Szívvvel, szőrmókokkal

A tengerimalacok védőangyalai

Tengerimalac-rajongóként 2011-ben fogalmazódott meg bennünk a gondolat, hogy létrehozunk egy egyesületet, hogy szervezatként még többet tehesünk a rászoruló tengerimalacokért.

2012. októbertől végül hivatalosan is megalakult hazánk egyetlen, speciálisan tengerimalac-mentésre szakosodott „érdekvédelmi” szervezete. Az egyesületünk legfontosabb küldetése azóta is változatlan: megmenteni a rossz, helytelen körülmények között tartott, kidobott (erdőbe, utcára, kukába helyezett stb.), illetve gazdáik által leadott tengerimalacokat.

Feladatunk nemcsak a mentés, hanem az állatok teljes körű rehabilitációja, szocializációja is, hogy felkészíthessük őket egy boldogabb, biztonságosabb új életre. Kiemelt figyelmet fordítunk arra is, hogy minden malacunk szerető, felelős gazdihoz kerüljön, akikkel hosszú távon tartjuk a kapcsolatot, támogatva őket a helyes tartásban. Küldetésünk, hogy minél több emberrel megismertessük a felelős állattartást, és szakmailag korrekt információkhoz juttassuk a tengerimalacok tartásában kevésbé járatos gazdákat, legyen szó akár az élőhely kialakításáról, a táplálásról, az orvosi ellátásról vagy a pártalálásról.

Néhány éve különösen nagy hangsúlyt fektetünk kommunikációnk fejlesztésére és az online térben való megjelenésre. Youtube csatornánkon rengeteg oktatóvideó található (Tengerimalac Tudástár), ahonnan nagyon hasznos és hiteles információkat kaphatnak a nézők. Emellett fent vagyunk a Facebookon, Instagramon és a TikTokon is. Pár hónapja elindítottuk a vlogvideóinkat is, melyeken keresztül még közelebb hozzuk az emberekhez az egyesület mindennapjait – a mentések izgalmas pillanataitól kezdve a gondozás apró részletein át a háttérben zajló szervezési munkákig. Hiszünk abban, hogy minél többet lának a munkánkból, annál jobban megértik, mennyi szeretet, türelem és szervezetség szükséges ahhoz, hogy minden kis élet esélyt kapjon.



KIK ALKOTJÁK AZ EGYESÜLETET?

Egyesületünk nem rendelkezik a szó szoros értelmében menhelyel, a malackák ideiglenes gazdiknál vannak elhelyezve. Megalakulásunk óta több, mint 120 ideiglenes gazdival dolgoztunk már együtt. Az ideiglenes befogadók nem csupán átmeneti otthont biztosítanak a mentett állatok számára, hanem aktívan részt vesznek a tengerimalacok mindennapi ellátásában és szocializálásában is, elősegítve ezzel, hogy a malacok később könnyebben beilleszkedhessenek új, végleges családjukba. Emellett vállalják az állatorvosi vizsgálatokra és kezelésekre való szállítást, valamint a társítások és örökbefogadások lebonyolításában is kulcsszerepet játszanak. Sokan közülük fuvarozásban is segítenek: adományokat juttatnak el hozzánk, malacokat szállítanak ideiglenes vagy végleges otthonukba, illetve támogatják egyesületünket a rendezvényeinken való részvétellel is, akár szervezőként, akár lebonyolítóként. Minden egyes ideiglenes gazdi munkája pótolhatatlan számunkra. Hozzájárulásuk nemcsak abban mérhető, hogy hány malacot tudtunk megmenteni, hanem abban is, hogy ezek az állatok szeretetet, törődést és második esélyt kaptak egy boldog életre. Az ő elhivatottságuk és önzetlen segítségük nélkül nem tudnánk ennyi tengerimalac életét jobbá tenni.



MIT KELL TUDNI AZ ÖRÖKBEFOGADÁSRÓL?

Egyesületünkél az örökbefogadás sosem a „minél előbb, annál jobb” elven működik. Minden egyes mentett malac mögött egy nehéz sors áll: volt, akit elhagytak, másokat nem megfelelő körülmények között tartottak, sokan pedig betegen kerültek hozzánk. Ezért számunkra nem az a cél, hogy gyorsan gazdit találjunk, hanem hogy a lehető legjobbat. Tudjuk, hogy sok kérdést teszünk fel, amikor valaki elindít egy örökbefogadási folyamatot, de ezek mind azt a célt szolgálják, hogy védeceink olyan otthonba kerüljenek, ahol megértés, türelem és szeretet várja őket életük végéig. Hiszen nemcsak a jelen számít, hanem az is, hogy hosszú távon gondoskodni tudjanak róluk. Sajnos előfordulnak visszakerülések is, a leggyakoribb okok a külföldre költözés vagy anyagi nehézségek. Ezért is fontos, hogy minden örökbefogadás előtt részletesen beszéljünk az érdeklődőkkel, hogy mindenre felkészüljenek, ami a tengerimalac tartással jár. Aki tőlünk fogad örökbe, az egyben közösségünk részévé is válik - kapcsolatban maradunk, segítünk, ha elakadnak, és nagyon örülünk minden boldog beszámolóknak. Mert számunkra minden egyes örökbefogadás egy új kezdet, nem egy lezárt történet.

HOL TALÁLKOZHATSZ VELÜNK?

Rendszeresen veszünk részt különböző állatvédelemmel kapcsolatos eseményeken, ahol örömmel ismertetjük meg a látogatókkal a tengerimalac-mentés fontosságát, valamint a felelős kisállattartás alapelveit. Ezek a rendezvények kiváló lehetőséget biztosítanak arra is, hogy személyesen beszéljünk az érdeklődőkkel, válaszoljunk kérdéseikre, és bemutassuk mindennapi munkánkat. Az ilyen közösségi események rendkívül értékesek számunkra, hiszen nemcsak az állatok iránti érzékenyítést szolgálják, hanem segítenek abban is, hogy új támogatókra, önkéntesekre találjunk, és még szélesebb körben terjesszük a felelős állattartás üzenetét. Minden évben részt veszünk az Együtt a Kisállatokért Alapítvány által szervezett Rágcsabázáron, amely egy remek lehetőség számunkra, hogy személyesen is találkozzunk támogatóinkkal, barátainkkal és követőinkkel. Ezenkívül most már évente többször szervezünk Garázsvásárt, amelyek szintén nagy népszerűségnek örvendenek. Ezek a vásárok nemcsak adománygyűjtési célt szolgálnak, hanem a közösségépítő erejük is jelentős.

MILYEN PROBLÉMÁKKAL KÜZDÜNK?

Ami a pénzügyeket érinti, szerencsére nem küszködünk anyagi problémákkal, az évek során folyamatosan biztosítani tudtuk működésünk zavartalanságát. Minden kötelezettségünket – legyen szó állatorvosi



számlákról, eszközbeszerzésről vagy a működéshez szükséges egyéb kiadásokról – határidőre rendeztük, így pénzügyi helyzetünk végig stabil maradt. Sajnos mi is küzdünk az emelkedő árakkal, gyógyszerköltségekkel, valamint az állatorvosi szolgáltatások díjának jelentős drágulásával. Nagyobb probléma nálunk az „emberhiány”, ahhoz, hogy még több malacon segíteni tudjunk több ideiglenes befogadóra lenne szükség.

MILYEN TERVEINK VANNAK A JÖVŐRE NÉZVE?

Bizakodva tekintünk a jövőre, hiszen számos új ötlettel és izgalmas tervvel készülünk, amelyekkel tovább szeretnénk fejleszteni munkánkat és még több segítséget nyújtani a rászoruló tengerimalacoknak. Szeretnénk, ha a nálunk élő összes örökbe adható tengerimalac szerető otthonra találna, hiszen ezáltal enyhíthetnénk az állandó teltházat, és több új jövevényt tudnánk fogadni. Ugyanakkor reméljük, hogy az elkövetkező évek nem a kidobott, elhanyagolt tengerimalacokról fog szólni, hanem a tudatos, felelős állattartásról – ennek érdekében tovább erősítjük edukációs tevékenységünket, és még több figyelmet fordítunk a prevencióra.

HOGYAN SEGÍTHETSZ?

Ha szeretnéd támogatni a munkánkat, többféleképpen is segíthetsz: személyi jövedelemadód 1%-ának felajánlásával, rendszeres vagy eseti adományokkal, ideiglenes befogadóként tengerimalac befogadásával.

Gál Anett

MAGYAR TENGERIMALAC-VÉDŐ
KÖZHASZNÚ EGYESÜLET

www.tengerimalacok.hu
www.facebook.com/tengerimalacvedo
www.instagram.com/tengerimalacvedo
www.tiktok.com/@tengerimalacvedo
www.youtube.com/@tengerimalacvedo
info@tengerimalacok.hu



Enni jó, enni mindenki szeret



A táplálkozás az alapvető életjelenségeink egyike, életünk szerves része. Egyrészt a szervezetünket fenntartó funkciók ellátására szolgál, másrészt pedig szociális jelentősége van, gondoljunk csak a családi összejövetelekre, ünnepekre, vagy akár a munkahelyi rendezvények alkalmaira. Emellett a táplálkozás személyes ízlésünket, kultúránkat és életmódunkat is tükrözi.

A táplálkozás a három anyagcsere folyamat közül az egyik. Az elfogyasztott élelmiszerek felszívódását, a szervezeten belüli hasznosítását jelenti. Ebből következik, hogy egyáltalán nem mindegy, milyen mennyiségű és minőségű tápanyagokat viszunk be a szervezetünkbe, hiszen nagyban befolyásolja annak működését.

Érdemes szem előtt tartani azt a tényt, hogy az élet és az emberi szervezet egy rendkívül összetett dolog, több tényező együttesen befolyásolja egészségünket és a különböző betegségek kialakulásának lehetőségét, így önmagában a táplálkozással kevésbé tudjuk befolyásolni azt. Genetikai adottságaink és a környezeti tényezők mellett életvitelünk is befolyásoló tényező lehet egészségünk alakulásában. Mégis, ha jobban odafigyelünk táplálkozásunkra, sokat tehetünk annak érdekében, hogy a különböző betegségek kockázatát csökkentsük.

Élelmiszereink, ételeink tápanyagokból állnak, ezeket a tápanyagokat két fő csoportra osztjuk:

- Makrotápanyagok
- Mikrotápanyagok

A makrotápanyagok csoportjába három tápanyag tartozik: a fehérjék, a zsírok és a szénhidrátok. Ezekből a tápanyagokból viszonylag sokat kell fogyasztanunk, hiszen ezek adják összességében az elfogyasztott élelmiszerek, ételek energiatartalmát.

Fehérjék: két fehérjeforrást különböztetünk meg: állati fehérjék, növényi fehérjék. A fehérjék aminosavakból állnak, az emésztés során a fehérjebontó enzimek ezeket aminosavakra bontják, majd a keringésbe kerülve újra „összerakják”, a szervezet számára szükséges fehérjéket így állítjuk elő. Ezek a fehérjék egyrészt a szervezet építésében vesznek részt (strukturális fehérjék) másrészt a szabályozásában, ami a szervezet működéséért felelős fehérjéket foglalja magába.

A zsírok két fő csoportra oszthatók: állati zsíradékok és növényi zsíradékok. A zsírok elsősorban a szervezet energiaraktárai, de a zsírban oldódó vitaminok felszívódásában, hasznosulásában és raktározásában is fontos szerepet töltenek be. Az emberi szervezet számára előnyösebb a növényi zsíradékok bevitel, mert zsírsavösszetételükénél fogva szív- és érrendszeri védő hatással bírnak.

A szénhidrátok olyan makrotápanyagok, amikből testünk elsősorban az energiát nyeri. Ez az energia nemcsak a helyváltoztatáshoz szükséges, hanem a szervezet önfenntartó funkcióinak energiaellátásához is. Ahhoz, hogy gondolkodni tudjunk, hogy a szerveink megfelelően működjenek. Magyarán mondva, hogy - biológiai értelemben - élni tudjunk.

A mikrotápanyagok csoportja a vitaminokat és az ásványi anyagokat foglalja magába. Ezek az ún. energiát nem adó tápanyagok. Jellegzetességük, hogy nagyon kevés mennyiség is, néhány milligramm vagy mikrogramm elég belőlük a szervezetünk számára. Egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozás esetén, nincs szükség arra, hogy ezeket a tápanyagokat étrendkiegészítő formájában vigyük be a szervezetünkbe. Ez alól kivétel a D3-vitamin, ezt kizárólagosan a táplálékunkból nem tudjuk fedezni.

EGYÜNK, DE MÉGIS HÁNYSZOR ÉS MIKOR?

Törekedjünk arra, hogy naponta 3-5-ször étkezzünk, lehetőség szerint nyugodt körülmények között, ne kutyafuttában (pl. autóban, tömegközlekedésen). Fontos még, hogy a három fő étkezés (reggeli, ebéd, vacsora) mindenképp legyen meg, ha valamelyik kis étkezés (tízórai, uzsonna) kimarad, attól még nem lesz vége a világnak.

Általánosságban elmondható, hogy a legideálisabb ébredés után legkésőbb fél órával elkezdni a reggelit, üres gyomorral ne induljunk munkába, pláne ne sportolni! Lebegjen a szemünk előtt, hogy az autó sem indul, ha porzik a tank. Ha így teszünk, hosszútávon romlik a teljesítményünk a munkahelyen, sokkal ingerlékenyebbek leszünk és sokkal fogékonyabbak a fertőző betegségekre! A gyereket se indítsuk üres gyomorral iskolába, az érdemjegyein és a magatartásán idővel ez látszódni fog! 9-11 óra között tízórazunk, pár szem idegyümölcs, néhány szem teljes kiőrlésű keksz, vagy egy maréknyi olajos mag ideális ebben az étkezésben. 12-14 óra között fogyasszuk el ebédünket, lehetőleg nyugodt körülmények között, nem kapkodva. Munkában, akár kollégákkal együtt, így egy kicsit szocializálódhatunk is. Az uzsonnaidő 16-18 óra között ideális, hasonlóképpen a tízóraihoz, de a változatosság kedvéért lehet gyümölcsturmix, gyümölcssaláta, vagy akár zöldségsaláta is. A vacsorával úgy érdemes számolni, hogy lefekvés előtt 2 órával együnk utoljára. Ennél az étkezésénél törekedjünk arra, hogy kerüljük a túl nehéz, zsírosabb, puffasztó ételeket, hogy utána nyugodt éjszakánk legyen! Talán ebből is látszik, hogy megdőlt az a tévhit, hogy este 6 óra után már nem szabad enni. Nem az este elfogyasztott ételtől fogunk hízni, hanem az egész nap során bevitt plusz kalóriáktól.

Sokszor hallani azt a már-már közhelynek tartott kijelentést, hogy „én még a levegőtől is hízik”. Ez olyankor fordul elő, ha valaki drasztikusan lecsökkenti a kalóriabevitelt, nem számolva a tényezővel, amit alapanyagcserének hívunk. Ez az az energiamennyiség, amit akkor égetünk el, amikor fizikai értelemben inaktívak vagyunk, pihenünk, vagy alszunk. Ez a szervezetünk önfenntartásához szükséges energia. Ennek köszönhetően tudnak dolgozni a szerveink. Ha valaki kevesebbet eszik, mint amennyi az alapanyagcseréjéhez szükséges, akkor a szervezet ezt az energiadeficitet úgy kompenzálja, hogy elkezd raktározni, és ezt érzékeljük úgy, hogy szinte a levegőtől is hízik.

NA DE MÉGIS, MI LEGYEN A TÁNYÉRON?

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ), 2016-ba adta ki a legújabb magyar táplálkozási ajánlást, az Okostányért. Ez lett a korábbi Táplálkozási Piramis utódja. Sokkal részletesebb, és közérthetőbb módon magyarázza el, miből mennyit együnk. Az Okostányér részleteiben az alábbi linken érhető el: www.okostanyer.hu/okostanyer-felnott.

Akkor táplálkozunk egészségesen, ha minél változatosabb, minél színeesebb a paletta. Utóbbi átvitt értelemben és szó szerint is értendő, hiszen amellett, hogy a változatosság gyönyörködtet, az ételeink színe meghatározza étvágyunkat és nem utolsósorban a bennük lévő színyanyagok fontos szerepet játszanak egészségünk megőrzésében is. Gondoljunk itt példának okáért a flavonoidokra, amik a különböző zöltségek és gyümölcsök színeit adják, a halvány sárgától a vörösig, egészen a liláig.

Fontos, hogy ha változtatni szeretnénk a táplálkozásunkon, akkor ne az önjelölt táplálkozási szakértők tanácsaira hallgassunk, és egyelőre a mesterséges intelligencia által generált tanácsokra sem, mert az sem tart még azon a szinten, hogy korrekt, személyre szabott tanáccsal lásson el bennünket. Forduljunk inkább bizalommal dietetikushoz, egészen biztos, hogy professzionális segítséget kapunk tőle. Elvégre, a perforált vakbelünket sem a sarki fűszeressel szeretnénk megoperáltatni!

Felek Mihály

FELEK MIHÁLY
dietetikus, gyógymasször

felekmihely.hu

www.facebook.com/dietaiskola
dietetikusmisi@gmail.com | +36 30 254 9134



Egészséges finomságok ősz hangulatban

Ősszel is rengeteg színpompás, igazi vitaminbomba kapható a piacokon. Kerüljenek fókuszba a szezonális zöldségek és gyümölcsök!

A meleg nyári hónapokban könnyebben nyitunk a friss ételek felé, gyakrabban kerül saláta vagy más könnyű fogás az asztalra. A nappalok rövidülésével és a hőmérséklet csökkenésével azonban hajlamosak vagyunk kevesebb figyelmet fordítani az étkezésünkre, megfelekezünk a kiegyensúlyozott és egészséges táplálkozásról. Pedig szervezetünk vitaminraktárait leginkább ősszel érdemes feltölteni, hogy immunrendszerünk ellenállóbb legyen a hűvösebb hónapokban ránk leselkedő fertőző betegségekkel szemben. Szerencsére a megfelelő táplálkozással testi és lelki jóllétünkért is sokat tehetünk!



KÉKSAJTAL TÖLTÖTT FÜGE

Hozzávalók (4 főre)

140 g kéksajt, ízlés szerint só és bors, 4 ek olívaolaj, 12 db füge, 6 szál kakukkfű

Elkészítés

Első lépésként a kéksajtot egy aprítógépbe dobjuk, sózzuk, borsozzuk, mehet bele 2 ek olívaolaj, majd krémesre turmixoljuk és habzsákba töltjük. A fügekbe óvatosan, a szárával merőlegesen zsebet vágunk, majd ebbe beletöltjük a sajtkrémet. Átszúrjuk hurkapálcával, és a maradék 2 ek olajon megkapatjuk a fügeket egy forró serpenyőben – természetesen nem a kéksajtos oldalnál, hanem úgy, hogy a füge héja érintkezzen a serpenyővel. Friss kakukkfűvel, valamint sóval, borssal megszórva tálaljuk.

SÜTŐTÖK KRÉMLEVES

Hozzávalók (6 főre)

1 db szép nagy sütőtök, 4 szál sárgarépa, 1 dl olívaolaj, 1 csipet garam masala (indiai fűszerkeverék), 30 g vaj, 1 ujjnyi friss gyömbér, 2 dl kókusztej, 1 db narancs leve

Elkészítés

A kimagozott, nagyobb darabokra vágott sütőtököt és pár félbevágott sárgarépát egy sütőtepsibe helyezünk. Meglocsoljuk olívaolajjal és meghintjük garam masalával, majd sózzuk, borsozzuk. 180 fokon, 40 percig süt-



jük. Egy lábasban vajat olvasztunk, majd egy darab friss gyömbért belereszelünk a forró vajba. A sült tököt kikalazzuk a héjából és a répával együtt a lábasba dobjuk. Nyomunk hozzá 2 dl kókusztejet, belefacsarjuk egy narancs levét és az egészet lepürésítjük egy botmixerrel. Öntünk hozzá kb. 400 ml vizet, sózzuk, borsozzuk, és megszórjuk chilivel. Tálaláskor sütőtök chips-szel, chilipehellyel és finomra vágott mentával díszítjük.

ROZMARINGOS SÜLT PULYKACOMB FETÁS-DIÓS SÜLT KELBIMBÓVAL

Hozzávalók (4 főre)

A sült pulykacombhoz
800 g pulykacomb, ízlés szerint só és bors, 2 tk fokhagymapor, 8 ág rozmaring, 10 g kókuszolaj

A kelbimbóhoz

800 g kelbimbó, 4 ek olívaolaj, ízlés szerint só és bors, 2 csipet chilipehely, 160 g feta sajt, 100 g dióbél, 2 csokor petrezselyem



Elkészítés

A pulykacombot 2 darabra vágjuk, majd sózzuk, borsozzuk, fűszerezzük a fokhagymaporral és az aprított rozmaringgal. Egy tapadásmentes serpenyőben, magas hőfokon, oldalanként 2 perc alatt kergesítjük a kókuszolajon. Egy kis tepsibe vagy sütőformába tesszük, lefedjük alufóliával, és 180 fokra előmelegített sütőbe helyezzük 40-60 percre. A kelbimbókat félbevágjuk, meglocsoljuk az olívaolajjal, sózzuk, borsozzuk, ízesítjük egy csipet chilipehellyel. Ezt is a 180 fokra előmelegített sütőbe tesszük 30 percre. Az utolsó 10 percnél rámorzsoljuk a fetát, rászórjuk diót, és így fejezzük be a sütést. Amikor elkészült, megszórjuk az aprított petrezselyemmel, és a pulykacombbal tálaljuk.



BROKKOLIS RAKOTT KRUMPLI

Hozzávalók (4 főre)

800 g krumpli, ízlés szerint só, 700 g brokkoli, 6 db tojás, 700 g tejföl, 2 gerezd fokhagyma, 100 g vaj, 150 g trappista sajt

Elkészítés

A krumplikat megpucoljuk és kb. 0,5 cm-es karikákra vágjuk, majd sós, bő lobogó vízben szinte teljesen puhára főzzük, aztán leszűrjük, de úgy, hogy a vizet felfogjuk. A főzővizet újra felforraljuk, 3 perc alatt előfőzzük benne a rózsáira szedett brokkolit, majd leszűrjük. Ha túl vaskosak a rózsák, vágjuk belőle nyugodtan szeleteket. A tojásokat szintén bő vízben 10 perc alatt megfőzzük, majd megpucoljuk és karikára vágjuk. A tejfölben elkeverjük a sót és a zúzott fokhagymát, majd egy kb. 20 x 30-as sütőforma alját kikenjük a vajjal. Belerétegezzük a krumpli felét, amit nyhén megszórunk, majd egy réteg brokkolit teszünk rá amit szintén nyhén sózunk, ezt követi egy réteg tojás. Megkenjük az egészet a tejföl kb. felével, majd jöhet egy újabb réteg krumpli, brokkoli és tojás, ezt szintén megkenjük a tejföllel, aminek a tetejét megszórjuk a reszelt sajttal. 200 fokra előmelegített sütőben kb. 20 perc alatt készre sütjük.

PARMEZÁNOS SÜLT KARFIOL

Hozzávalók (4 főre)

2 fej karfiol, 400 g passata (a sűrített paradicsomhoz képest, lágyabb, folyékonyabb állagú paradicsomos készítmény), 250 g mozzarella, 140 g parmezán, 2 gerezd fokhagyma, ízlés szerint só és bors, pár levél bazsalikom

Elkészítés

A karfiolt szeletekre vágjuk. Kb. 4 szelet fog kijönni belőle, ami szépen egyben marad. A többit bedobhatjuk a sütőbe kevés olívaolajjal, sóval, borssal átforgatva, és kiváló köret lehet belőle. A 4 db egyben maradt karfiol-szeletet egy sütőpapíros tepsire rakjuk. Megkenjük passatával, rakunk rá pár szelet mozzarellát, reszelt parmezánt, vékonyra szeletelt fokhagymát, ízlés szerint sót, borsot és pár összetépkedett bazsalikomlevelet. Betoljuk a 210 fokra előmelegített sütőbe, és kb. 10-12 perc alatt megsütjük őket. Kevés olajjal meglocsoljuk, friss bazsalikomleveleket és parmezánforgácsot rakunk a tetejére és a kedvenc salátánkkal vagy köretünkkel tálaljuk.

ŐSZI GYÜMÖLCSSALÁTA

Hozzávalók (4 főre)

2 db szilva, 2 db körte, 2 db alma, 2 db őszibarack, 100 g szőlő, 500 ml 100%-os almalé, 4 ek méz, 1 db citrom, 10 szem dió



Elkészítés

A szilvát kimagozzuk és négybe vágjuk. A körték és almák magházát kivágjuk és vékony cikkekre szeljük, a barackot félbevágjuk, a magját kivesszük és szintén felcikkezzük, a szőlőszemeket pedig egyben hagyjuk vagy félbevágjuk, attól függ, mekkora szemekről van szó. Az összes gyümölcsöt egy keverőtálba tesszük. Egy másik tálban az almalevet elkeverjük a mézzel, a citrom reszelt héjával és kifacsart levélével, és ráöntjük a gyümölcsökre, majd óvatosan összeforgatjuk és hűtőhűdegre hűtjük. Tálalásnál pár szem diót szórunk a tetejére.

KÖRTÉS-CAMEMBERT SAJTOS PITE

Hozzávalók (1 kb. 25 cm-es, kiemelhető aljú piteformához)

A pitetésztához

3 db tojássárgája, 60 g tejföl, 330 g finomliszt + a nyújtáshoz, 1 mk só, 220 g vaj

A piteforma kikenéséhez

1 ek vaj

A tészta kenéséhez

1 db tojás

A töltelékhez

4 db körte, 300 g camembert sajt, 2 gerezd fokhagyma, 2 db tojás, 50 g zabpehely, 1 mk só, 2 csipet őrölt fekete bors, 60 g egész dióbél



Elkészítés

A tészta begyúrásához először összekeverjük a tojások sárgáját és a tejfölt. A lisztet elkeverjük a sóval, majd nagy lyukú reszelőn, többször a lisztbe mártva lereszeljük a fagyasztoiban tartott vajat. Kicsit elmorzsoljuk a lisztben, majd belekeverjük a tojásos tejfölt és alaposan összedolgozzuk, aztán frissen tartó fóliába csomagolva a hűtőbe tesszük. A piteformát alaposan kivajazzuk és ezt is a hűtőbe tesszük. A tészta kétharmadát levágjuk és 7-8 mm vékonyra nyújtjuk lisztezett felületen. A sütőformát használjuk a méretezéshez, mint egy kiszűrőformát, a tésztába nyomjuk, amíg el nem vágja (vagy késsel körbevágjuk). A lapot lekenjük enyhén felvert tojással, majd sűrűn megszurkáljuk egy villával, és sütőpapírral borított tepsin, 180 fokra előmelegített sütőben kb. 12 perc alatt elősütjük. Félretesszük lehűlni. A maradék kinyújtott tésztából kiszabjuk a piteforma oldalmagasságának megfelelő szalagokat, majd sütőpapírral borított tálcán a hűtőbe tesszük felhasználásig. A megmaradt tésztát gyorsan összegyúrjuk és fagyaszto-ba tesszük. A körtéket mérettől függően negyed vagy nyolcad cikkekre vágjuk. Fontos, hogy ne legyenek túl vékonyak. Kivágjuk a magházukat és sütőpapírral borított tepsire sorakoztatjuk, majd a 180 fokra előmelegített sütőben 15 percig sütjük. A töltelékhez a sajt egyharmadát félretesszük, a többit kése aprítóba tesszük, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, a tojásokat, a zabpehelyt, sózzuk, borsozzuk és krémesítjük. Az elősütött lapot a formába tesszük, a lap szélét lekenjük felvert tojással. Betesszük

a hűtött oldallapokat is, amiket előtte megszurkálunk villával, és ahol összeérnek a tésztarészek, kicsit összenyomkodjuk. A fűszeres sajtkrémet szétterítjük, majd szorosan beletesszük egymás mellé a körtecikkeket és a cikkek közé szúrjuk a szép, válogatott fél diókat. A félretett camembertből kis cikkeket vágunk, és körberakjuk a körtéket. A fagyaszto-ba rakott tésztát nagy lyukú reszelőn lereszeljük, és elosztjuk az egész pite tetején, hogy egyenletesen elfedje. Ezt a rusztikus felületet lekenjük a maradék tojással, és 180 fokra előmelegített sütőben 30 perc alatt készre sütjük. Tálaláskor ne várjuk meg, amíg teljesen kihűl, még langyosan emeljük le róla a sütőforma oldalát, mert ilyenkor könnyebben eltávolítható.

ALMA-RÉPA-CÉKLA SMOOTHIE,
A PERFEKT IMMUNERŐSÍTŐ

Hozzávalók (1,5 literhez)

800 ml almalé, 1 db alma, 2 fej kisebb cékla, 2 szál kisebb répa

Elkészítés

Az összes hozzávalót megtisztítjuk, felvágjuk és egy turmixban jól összezúzzuk, az almalével hígítjuk. Ha túl rostos, le is lehet szűrni.

Jó étvágyat!

Molnár Éva

Fotók: streetkitchen.hu, istockphoto.com



Riszálom ügyis, ügyis...

A Madagaszkár nemcsak látványos mese, hanem túlélőtréning humorral fűszerezve. Hősei megmutatják, hogy az élet zűrzavarában a legnagyobb fegyver a nevetés. Jöjjön a dzsungel-láz a legviccesebb idézetekkel!



„Lehet, hogy nem vagyok légies, de ha riszálásról van szó, én vagyok a gravitáció királynője.” (Gloria)

„Tudod, miért nem megyek vissza az állatkertbe? Mert itt legalább én döntöm el, hogy mikor vagyok ideges.” (Marty)

„Ez nem nátha. Ez halálközeli élmény orrfolyással.” (Melman)

„Én vagyok az, aki vagyok – és ez egy egész sok minden.” (Gloria)

„Az álmok ingyen vannak. Csak néha kicsit vadak.” (Marty)

„Ez a talaj baktériumokkal teli. Érzem, ahogy a májam visít!” (Melman)

„Csíkos vagyok és stresszes. Kérek egy répát!” (Marty)

„Ez nem káosz... ez koreografált örület.” (Skipper)

„Lehet, hogy nem tudom, mit csinálok... de legalább jól nézek ki közben!” (Julien király)

„A tervem olyan tökéletes, hogy még én is félek tőle.” (Skipper)

„Kiszámoltam. Esélyünk a túlélésre: mínusz 7%.” (Kowalski)

„Olyan vagyok, mint a napfény – elviselhetetlen nagy dózisban.” (Julien király)

„Miért érzem úgy, hogy egy halásos szafarira jöttünk, és mi vagyunk a büfé?” (Alex)

„Nekem van egy tervem. Bár nem működik. De stílusos.” (Julien király)

„Ne ess pánikba! Ez a gyávák kiváltsága!” (Skipper)

„Emeld a kezed, ha szeretsz engem! Most azonnal!” (Julien király)

„Engem nem lehet figyelmen kívül hagyni. Én vizuálisan fontos vagyok!” (Julien király)

„Ha még egyszer valaki azt mondja, hogy 'csíkos vagy', felcsapok divattanásadónak!” (Marty)

ÉLETIGENLŐK rákellenes életmódmagazin | Impresszum

Főszerkesztő: Vajda Márta

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

Vendégszerzők: Barna Adrienn, Dárdai Viktória, Felek Mihály, Gál Anett, Hargitai Márta, Joánovits Andrea, Kiss-Szabó Eszter, Mison Judit, Mozga Márta Anna, Dr. Prezenszki Zsuzsanna, Soponyai János, Vajek Andrea, Valkó Zsuzsanna, Visy Katalin

Címlapfotó: Rácz Gabriella

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

Kiadja: A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány

Felelős kiadó: Vajda Márta igazgató

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

Email: eletigenlok.magazin@rakellen.hu | 1.rakellen@rakellen.hu

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

ISSN: 2559-9739



Az Életigenlők
rákellenes életmódmagazin
megjelenését támogatják:



TESTÜNK tünetekkel és jelekkel üzen számunkra, amelyek veszélyes betegségek kialakulására figyelmeztetnek. A tünetek természetesen nem minden esetben jelentenek rákos betegséget. Ha bármilyen gyanús elváltozást talál magán, késlekedés nélkül forduljon orvoshoz. Ne felejtse el, hogy az időben felfedezett rákos betegség biztosan gyógyítható.

A 8 FIGYELMEZTETŐ JELET meg kell tanulni! A korai tünet ritkán jár fájdalommal. Ha ezeknek a jeleknek bármelyike több mint két hétig észlelhető, forduljon azonnal orvoshoz.

8 figyelmeztető jel



1. Szemmel látható változások szemölcsön, anyajegyen



2. Széklettel és vizelettel kapcsolatos változások



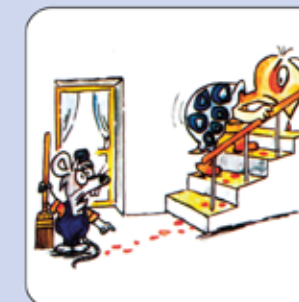
3. Makacs köhögés vagy rekedtség



4. Állandó nyelési nehézségek



5. Nem gyógyuló fekély vagy sérülés a bőrön



6. Szokatlan vérzés, váladékfolyás



7. Tapintható duzzanatok a mellben vagy a test más részén



8. Ok nélküli testsúly-csökkenés



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

Iroda és postacím: 1214 Budapest, Kossuth Lajos u. 152.
+36 1 217 0404 | +36 1 478-0230 | 1.rakellen@rakellen.hu
Számháza: 11713005-20034986 | Adószám: 19009957-2-43
rakellen.hu | eletigenlok.hu | facebook.com/rakellen.alapitvany | youtube.com/eletigenlok

Mindennapi életigenlés

INTERJÚKÖTET ELŐZETESE

A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány
által kiadott Életigenlők magazinban 2017–2025 között megjelent

**40 értékes gyógyulástörténet és
ráadásként 19 életigenlő címlapinterjú**

Gyógyulástörténetekben színészek, zenészek, énekesek, tudósok,
közismert- és hétköznapi emberek adnak erőt azok számára, akik most küzdenek
meg a betegséggel. És nagyon hasznos tartalom mindazoknak, akik szeretnék
megelőzni a rettegett betegséget.

Címlapinterjúkban népszerű személyiségek saját életükbe betekintést engedve
az Életigenlők magazin célkitűzéseit erősítik.

19 ÉLETIGENLŐ CÍMLAPINTERJÚ

Bordás Barbara (színművész) • Peller Mariann (műsorvezető) • Eszenyi Enikő (színművész) • Kiss Tibi (zenész)
Palya Bea (előadóművész) • Pásztor Anna (énekes) • Czene Gábor (paratriatlonista) • Borbély Alexandra (színművész)
Détár Enikő (színművész) • Popova Aleszja (balettművész) • Mester Tamás (zenész) • Karda Bea (énekesnő)
Dr. Buda László (pszichiáter) • Dr. Kádár Annamária (pszichológus) • Pokorny Lia (színművész)
Dr. Mangó Gabriella (orvos) • Révész Sándor (zenész) • Tenki Réka (színművész) • Illényi Katica (hegedűművész)

40 ÉRTÉKES GYÓGYULÁSTÖRTÉNET

Epres Attila • Pálmai Ildikó • Dr. Nagy Erzsébet • Németh Tamás • Dévai Nagy Kamilla • Varga János • Szvorák Katalin
Greccsó Krisztián • Vajek Andrea • Tallós Rita • Garainé Parag Edina • Balázs Mónika • Szécsi Emese • Ádám Andrea
Mester Attila • Kincs Eszter • Barna Berni • Tóth Tímea • Karda Bea • Ignácz Magdolna • Ménesi Zsuzsanna
Tóth Icó • Harmath Beáta • Tóth Zoltán • Szász Katalin • Németh Richárd • Hargitai Márta
Dr. Prezenszki Zsuzsanna • Nagy Gergő • Mézes Zsuzsanna • Tóth Mártonné Varkoly Ilona • Szigeti Mari • Uresch Éva
• Marác Ibolya Zsófi • Székelyné Fehér Éva • Thuróczy Bertalan • Napsugár Anna • Kulcsár Attila Ferenc
Mészáros Mihály • Krisztián Ferencné

A könyv szerkesztése megkezdődött.

**Várható megjelenés
2025. december**

Könyvbemutató dedikálásokkal, pódiumbeszélgetésekkel egybekötött
nagyszabású rákellenes egészségkörút keretében 2026 tavasztól-őszig várható.



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

Kövessd addig is tartalmainkat a közösségi médiafelületeken, illetve iratkozz fel az eletigenlok.hu rákellenes
médiaportál hírlevelére és a **Facebook, Instagram, YouTube, TikTok** oldalunkra.