

ÉLETIGENLŐK

RÁKELLENES ÉLETMÓDMAGAZIN

40 ÉVE
A RÁK ELLEN...

FILM



RÁKBETEGSÉGGEL BONYOLÍTOTT TINISZERELEM

Molnár Éva filmjainálója

WELLNESS



LELKI BÉKE LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Kalló Melinda írása

GASZTRO



HOGYAN EGYÜNK, HOGY JÓL LEGYÜNK

Székelyhidi Eszter írása

NEVÜNKBEN A KÜLDETÉSÜNK

A Rák Ellen...
Alapítvány 40 éves

GYÓGYULÁSOM MAGA A CSODA

Kulcsár Attila története

A SZÍVEMMEL HALLOK

Interjú Napsugár Annával

KÓSTOLJ BELE A TERMÉSZETES ÉLETBE

Mison Judit írása

TERMÉSZETES EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ EGYESÜLET

Interjú Daróczi Zoltánnal

ISMERD MEG A GYERMEKED

Interjú Soponyai Jánossal

ÚJ BÁBELI ZŰRZAVAR IDEJÉN

Batári Gábor igemagyarázata

AZ ÉLET EGY SZÍNHÁZ...

Interjú Tenki Réka színművésznővel



ÉLETIGENLŐK RÁKELLENES
ÉLETMÓDMAGAZIN

2025. TAVASZ

DÍJMENTES

ELETIGENLOK.HU



Egészségbiztosítás külföldi gyógykezelésre

- ✓ Rosszindulatú daganatos betegségek
- ✓ Szívműtétek
- ✓ 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

„Meg kell tanulnunk vágyakozni az után, ami a miénk”
(Simone Weil)

Nevünkben a küldetésünk

A tavaszi nap-éj egyenlőség idején, az év egyik legszerethetőbb évszakában kezdtem írni ezt a hangolót, és miközben tudtam, hogy hosszú, fontos időszakot fogok átölelni, kell az összpontosítás, munka van, mégis inkább kinéztem a nyitott ablakon, hallgattam a madarak csiripelését, beleszagoltam az illatfelhőbe, ami ilyenkor rendre elvárászol, feltölt, a megújuláshoz példát mutat. Ez az élmény egyértelműen a miénk. Vegyük észre!

Megértünk sok tavaszt. Szám szerint 40-et. Azért írom ezt, mert a kézben tartott magazint, és azonos névvel üzemeltetett rákellenes médiaportált az idén 40 éves alapítvány adja ki évente háromszor, díjmentesen. 1985-ben hét szakember létrehozta az első hazai rákellenes civil szervezetet. Volt és van teendő bőven, hiszen egyre inkább elfogadott, hogy a rákmegelőzés nagyban függ a szemléletünktől, életmódunktól, aminek hangot kell adni, a lakosság felé el kell juttatni több formában.

Az első harminc év viszonylag kedvező időszakban zajlott, barátságos munkakörnyezet, kevesebb „médiázaj” adatott az ismeretterjesztő tevékenységhez az akkori mednezsmenetek.

A harmincadik év az informatikai forradalom kezdetének idején köszöntött a szervezetre. 2015-ben, az internet elterjedésével az információk válogatás nélkül zúdultak rá a hétköznapi emberre, rájuk bízva, hogy válogassanak a hiteles és áltudományos hírek között.

Jött egy fordulópont... 2016-ban rákényszerült a szervezet a teljes körű váltásra, megújulásra. Ekkortájt készült velem, már igazgatóként egy interjú, aminek a címe is beszédes: „Nagyon fontos, hogy a rákkal kapcsolatban ne a Google-tól várjuk a megoldást!”

Rák... rengeteg félelem, sztereotípiák és tévhit tapad ehhez a szóhoz, és nincs könnyű helyzetben az, aki megkísérel eligazodni a rákellenes életmód kialakításában vagy a gyógyulás felé vezető úton. Ebben segít 40 éve hiteles információk áramoltatásával és holisztikus szemlélet terjesztésével A Rák Ellen... Alapítvány.

Azt az üzenetet közvetítjük, hogy a daganat megelőzhető, a rákbetegség gyógyítható. Fontos megértetni az emberekkel, hogy a rák elleni küzdelemben akkor indulunk a legjobb eséllyel, ha folyamatosan és tudatosan törekszünk a megelőzésre.

Rákellenes civil szervezetként azt hangsúlyozzuk, hogy az egészséghez és a gyógyuláshoz egyaránt fontos a pozitív gondolkodás, a relaxáció, a nevetés, hogy rendszeresen végezzünk örömteli tevékenységeket, természetes étrend alapján táplálkozunk, pihentető legyen az alvásunk, sokat legyünk jó levegőn, megtaláljuk a belső békénket.

A felületeinken gyakran közlünk rákbetegségből gyógyultakkal készült interjúkat, melyek óriási erőt adnak azoknak, akik most küzdenek meg a betegséggel, de a megelőzéshez is nagy segítséget nyújtanak.

Rengeteg tennivaló volt és van még a rákellenes munkában, a hitelesség, és az együttműködések koordinálása jelentős feladatot ró mindannyiunkra.

Az egészség kincs! Hogyan őrizzük meg? Erre a komplex kérdésre ad választ 40 éve A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány.

A 40 éves jubileumot projektek megvalósításával ünnepelek: várható 2 nyári életmódtábor, 2 iskolában ismeretterjesztő beszélgetés fiatalokkal, Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot! címmel 3. országos konferencia, sokrészű podcast beszélgetéssorozat, decemberben pedig Mindennapi életigenlés címmel kiadott könyvünkkel és rákellenes életmódfesztivállal zárjuk a jeles évet.

Köszönjük, hogy a munkánkat idén is a Miniszterelnökség NEA egyedi miniszteri forrásból, valamint az NN Biztosító támogatja. Bízunk benne, hogy az év során több cég és civil szervezeti partner csatlakozik támogatással, együttműködéssel. A lakosság is hozzáadhat a rákellenes életmód minél szélesebb körű terjesztéséhez, ha SZJA 1%-át nekünk rendelkezi, hogy közösen, sikeresen tegyünk a rák ellen, az emberért, a holnapért!

„Hakuna Matata. Minden rendben van.” - szól, mintegy csatkiáltás az oroszánkirály híres dalában. **Ha az egészségünk rendben van, akkor minden rendben van. Ebben egyetértünk, ugye? Tegyük érte együtt!**

A magazin minden cikkét most is ajánlom szeretettel,

Vajda Márta
főszerkesztő

A Rák Ellen... Alapítvány igazgatója

Az élet egy színház, a nagyfőnök fentről az megrendez

Interjú Tenki Réka Jászai Mari-díjas színművésznővel



„Mondd te mit viszel magaddal, Vigyed örömmel, ne haraggal, Az élet egy színház, egy színpad, hol könnyen elégsz, A nagyfőnök fentről az megrendez, A végén majd ő dönt, hogy tetszett-e, S, ha úgy érzi jól játszol megnyílik fentről az ég, (...) Mindegy mi jön, én játszanék tovább...” – ezzel az ismert dallal, a Viszlek haza – Színházak éjszakája című dalával posztolta Réka Instagram oldalán, amikor a Futni mentem filmbemutatóra indult 2024. november 19-én.

Négy hónap telt el és a film nézettségi csúcsokat dönt. Réka az egyik főszereplője a nagysikerű filmnek, 2016 óta tagja az idén 20. jubileumát ünneplő Örkeny István Színháznak. Nagy öröm volt, hogy elfogadta felkérésünket a címlapinterjúra, amiben színpadról, filmmezéről, díjakról, sikerekről, egészségről, nevetésről, életigenlésről, a közelgő ünnepről beszélgettünk a 20 éves jubileumát ünneplő Örkeny Színház tagjával, Tenki Rékával.

A bevezetésből adódik az első kérdés, miért ezzel a Tompos Kátya dallal indultál el a filmbemutatóra?

A filmben is megjelenik egy dallam részlet ebből a dalból, amikor sikerül egy nehéz emelkedőn felfutnunk, a bemutató is valaminek a vége, hogy elértünk valahova, ezért a párhuzam. És fontos, hogy Tompos Kátya nagyon közel állt hozzám, sok közös emlékekkel, hiányzik, ez egy jó dal, ráadásul Hrutka Robi írta, mint a betétdalt is.

Szerinted mi hozta ezt az óriási népszerűséget és a rekord nézőszámot?

Ha tudnánk a receptet, akkor mindenki ezt csinálná, a választ nem tudom. Sok minden jó csillagzat alatt állt: Herendi Gábor profizmus és filmkészítés éhsége, a producerek hite, hogy ez a történet mindenki története lehet, a stáb és a színészek profizmus, szorgalma és lelkesedése, Divinyi Réka forgatókönyve...

Siker... sok irányból közelíthető, sokak számára vágyott élethelyzet. Neked mit jelent a siker?

A munkám eredményét elismerik, szeretik, mosolyt csalnak a nézők arcára és beszélgetéseket indítanak el.

Mit ad és mit vesz el a sztárélet, van-e a kiégés elkerülésére hatásos módszered?

Sosem szabad megelégedni elkényelmesedni, keresni kell a nem járt utakat, a bizonytalan, kíváncsinak lenni a másra, az újra. Sok konfliktussal és sértődéssel

jár, mert nem tudsz mindenkinek megfelelni, csak egy óra, gyere ide, gyere oda, csak egy interjú, csak egy beszélgetés. Ez olyan, ha mindenki hazavinné egy kagylót a tengerből nem maradna ott semmi, ezért kell most nagyon sok mindenre nemet mondanom, ami sokszor sértődéssel jár, de ezek már nem érintenek meg, mi a legfontosabb: én és a családom és ne megfelelés, hanem öröm legyen a munkám.

Hogyan hozod harmóniába a munkákat és a hétköznapi élet kisebb-nagyobb teendőit?

Logisztikával és segítséggel, máshogy nem tudnám. Próbáljuk egészséges kereteken belül intézni a magán és szakmai életünket.

A kérdés talán nem tehető fel vagy-vagy alapon, de mégis megkérdezem filmben vagy színpadon érzed inkább elemekben magadat?

Mindig abban, amiből kevesebb van. Most nagyon élvezem a Boldogtalanok próbáit Kovács D. Danival.

Köztudott, hogy szeretsz nevetni. Mi tud megnevetetni leginkább?

A gyerekeim rácsodálkozása bizonyos helyzetekre.

Tíz éve mutatta be a Jurányi Inkubátorház az Egyasszony című monodrámát, ami a tragikus szomorú története ellenére a mai napig repertoáron van. Miért vállaltad el a szerepet és mi a töretlen siker titka?

Olyan történetekben hiszek, amiket nézve megszűnik a külvilág, a hétköznapiak, az aznapi problémák, teljesen beszív és útravalót ad. Az Egyasszony és A Döntés című előadásunk után is mindig ilyen visszajelzések jönnek.

Hogyan viszonyulsz a díjakhoz, elismerésekhez?

Szeretek díjakat kapni, jó érzés. Szeretem a közönségtalálkozón feltett kérdéseket, beszélgetéseket, mert ott derül ki, hogy hogyan hatott az aznap este.

Csányi Sándorral – A Döntés című előadásban



Hajduk Károly – az [ESCAPE] - A Donkihóte-projekt című előadásban

Milyen volt a gyerekkorod, mit hozol otthonról az életre?

Elfogadás, szeretet, az otthon egy biztonságos közeg és ezt szeretném, ha a gyerekeink is éreznék. Élvezni a márt, mert a múlt elmúlt a jövő pedig nem tudjuk mit hoz, de a most az most van, és ami ebben a pillanatban történik ki kell élvezni!

Tervező alkatod van, vagy szereted az érzelm-vezérelt spontán döntéseket?

A napi logisztikát tervezni kell, de a megérzéseimre másfajta helyzetekben, mindig jobban hagyatkoztam.

Színésznő szerettél volna lenni gyerekkorodtól? Van-e szerepálmod?

Nem. A családom egy része színházban dolgozott, így én is ott voltam mindig iskola után és nagyon szerettem, hogy mindenki kedves. A debreceni Vojtina báb-színház előadásain nőtem fel, és azt láttam, hogy a színház egy családias, elfogadó közeg, amihez nagyon jó tartozni. Később, mikor gimnázium után felvettek még a régi Színművészeti Egyetemre, a játék, a kreativitás örömét élveztem nagyon.

Mit tartasz ma a 21. századi felgyorsult világunkban egészséges életmódnak? Egészségesen élsz?

Azt gondolom, hogy a napi sporttal, az egészséges táplálkozással és pozitív gondolkodással én egy harmonikus életet próbálok élni. Nem mások és a világ gyorsulásához hasonulok, hanem ahhoz, hogy mi tesz engem és a szeretteimet boldoggá. Erre próbálok figyelni.

Van egy 12 szirmú egészségvirágunk. Melyiket választod ki közülük?

Pozitív gondolkodás.

2008 és 2012 között a budapesti Katona József Színház, 2012 és 2015 között a Nemzeti Színház, 2016-tól az Örkény István Színház társulatának tagja. Férje Csányi Sándor, színművész. Egy kislányuk (Luca, 2014) és egy kisfiuk (2019) van. Húga, Tenki Dalma, szintén színésznő. Művelője - ma már kevésbé intenzíven - a népzene és néptáncok.

Mit jelent számodra a pozitivitás?

Sok olyan élethelyzetben voltam, amikor a döntésem abban a pillanatban még nem tűnt logikusnak, de éreztem, hogy meg kell lépnem, és az idő azt igazolta, hogy teljesen mindegy, hogy jó döntés volt vagy sem, de akkor abban a pillanatban kiálltam magam mellett, és ezt tartom a legfontosabbnak, hogy nem hagyom magam cserben soha!

Hogyan készülsz az év egyik legszebb időszakára, a tavaszra és a hűvöztetésre?

A tavasz a kedvenc évszacom. Nem is az ünnepet várom, hanem a gyümölcsfák virágzását, az első meleg napot és a szabadidőt.

Az interjú címe Tompos Kátya dalának egyik sora lett... Van-e hited abban, hogy magasabb rendű elv alakítja az életünk különböző szerepeit, sikereinket, kudarcainkat?

Nem hiszek ebben, szerintem mi alakítjuk a sorsunkat a döntéseinkkel, cselekedeteinkkel.



Futni mentem című filmben

Örkény20 jubileumi nagykoncerten milyen szereped lesz az Arénában?

Mindenkinek ugyanolyan. Szeretnénk méltó szülinapi bulit csapni az Örkény Színháznak! Mindenki énekelni fog egy számára legközelebb álló dalt. És még sok meglepetés lesz!

Mit jelent számodra az életigenlés?

Nézz minden helyzetet a pozitív végéről!

Hogyan összegzed röviden az életfilozófiádat?

Örülök annak, amim van és élvezem az életet addig, amíg tart!

Vajda Márta

40 ÉVES A RÁK ELLEN- AZ EMBERÉRT, A HOLNAPÉRT TÁRSADALMI ALAPÍTVÁNY

Jubileumi év tervezett programpalettája:

MÁJUS 18. RELAXIGET Budapesti Kamaraerdő	AUGUSZTUS 14-17. Életigenlők Életmódtábor Szentbékállá	NOVEMBER Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot! 3. Országos konferencia (tervezett helyszín: OOI)
JÚNIUS 20. Színes Egészségnap Zuglói Civil Ház	SZEPTEMBER AZ EGÉSZSÉG MENŐ! Iskolai filmvetítés	DECEMBER Életigenlők rákellenes életmódfesztivál (tervezett helyszín: Lurdy Ház)
JÚLIUS 24-27. Életigenlők Életmódtábor Szentbékállá	OKTÓBER AZ EGÉSZSÉG MENŐ! Iskolai filmvetítés	

Továbbá: megjelenik 3 alkalommal az *Életigenlők magazin*, *Az egészség menő!* címmel többrészes podcastsorozatot indítunk és tervezzük kiadni a *Mindennapi életigenlés* című könyvet.

Információ: +36 1 217 0404, +36 30 816 3338 | rakellen@rakellen.hu | A program változtatás jogát fenntartja a szervezet.



A programokat támogatja:



Nemzeti Együttműködési Alap



Móra Ferenc: Búcsúzik a rigó

Harmatot hullajtó halovány hajnalon
feketerigó fúj furulyát a gallyon.

Ahol kiteleltem, itthagynom a várost,
tölgyerdő hazámba hazamegyek
mármost.

„Az ég fényeskedik, harmat permetezik,
távol hegyek ormán tavasz ébredszik.

Ágról ágra szállni, vígan muzsikálni,
magas fák hegyében magamat hintálni.

Virágszagú szellők vígan fujdogálnak,
üzenetét hozzák tölgyerdő hazámnak:

Erdő sűrűjében fészket rakogatni,
füstös fiókákat füttyre tanítgatni.”

Ibolya kék szeme nyílik, nyíladozik,
galagonyabokrok rügye fakadozik.

Harmathullogató halovány hajnalon
ilyen búcsút mondott a rigó a gallyon.

Lombosodó ágán moharuhás fáknak,
asztal terül már az égi madárkának.



A szívemmel hallok...

Interjú Napsugár Anna siket jeltáncművésszel

Anna sokak által ismert „védjegye”, hogy hétköznapi megjelenései, színpadi szereplései alkalmával szinte kihagyhatatlanul egy szívet formál a két kezével. A másik ismertetője, hogy komoly esélyegyenlőségi „nagyköveti” munkát végez a siket- és nagyothallók érdekeinek képviselőjében, mindemellett daganatból gyógyult, ami az apropóját adta az interjúnak.

Anna siket, csak jeltolmács segítségével vagy szájról olvasással „hallja”, érti, amit a másik fél mond, viszont olyan jól artikulálva beszél, hogy a vele beszélgető hajlamos elfelejteni, hogy nem halló emberrel találkozott... Arról közismert még, hogy a lételeme a szereplés, az éneklés, a szövegírás és a divatbemutatók világa, mindezek mellett fotós. Büszke arra, hogy az első magyar siket előadó, akinek 15 arany, 2 platina és 1 arany bakelit lemeze van saját dalszerzeményeiből a Trimedio gondozásában. Ennyi minden egy emberben hogyan fér össze, hogyan tartja harmóniában magát, mikor esett át daganatos betegsége és hogyan gyógyult meg úgy, hogy szinte az már csupán „emlék” az életében – ezekről beszélgettünk.

Anna, országos jeltánc bajnok vagy, mit jelent ez pontosan, mikor, hol nyerted el ezt a díjat?

A jeltánc azt jelenti, hogy modern kontakt és művészi elemekkel hangképekké és fényképekké alakítva hozom közelebb az emberek szívéhez és lelkéhez szeretettel a magyar dalokon, most már saját dalaimon keresztül is a könnyűzenei világot. Egy olyan kom-



munikációs csatorna, amelyen keresztül a jelnyelvi és a pantomim jelrendszer egyes elemeit, valamint a táncművészet különböző fajtáit felhasználva juttatom el a zenét a siket és nagyothalló sorstársak felé.

2005. március 2-án Magyarországon új művészeti, gyógyterápiás sport-táncág született, a zenei jeltáncművészet, melynek első képviselője, hivatalosan szakvizsgával és működési engedéllyel rendelkező jeltáncművésze vagyok. A jeltánc áldásos hatásai közé tartozik többek között, hogy javítja az izomtónus-szabályozást, élénkíti az anyagcsere-folyamatokat, javítja a beszédhez, olvasás-előkészítéshez kapcsolódó készségeket, kialakítja, fejleszti az utánpótlás-készséget, segíti a testséma kialakulását, fejleszti a térbeli tájékozódást, javítja a mozgáskoordinációt. A mozgás által oldódnak a gátlások, a test átjárhatóvá válik a lélek számára, megteremtődik a kettő egyensúlya. A nem beszélő gyermekekre is jó hatással van, hiszen ki tudják fejezni magukat, az apatikus, kevésbé érdeklődő gyermekeket is felélénkíti a jeltánc. 2012-ben a Ritmuscsapatok Országos Táncversenye felvette a

jeltáncot a táncművészeti ágak közé, ahol a Napsugár Anna Amatőr Zenei Jeltánc Társulattal és egyéniben is bajnok lettem. Ezzel kvalifikáltam magam külföldi versenyekre is, de anyagi forrás híján ezeken nem tudtam részt venni. Ugyancsak 2012-ben a társulat díjat nyert a „Honoratus Kodály Zoltán” - Kodály szellemisége a Kárpát medencében Nemzetiségi Összművészeti Fesztiválon.

Talán sokakban felmerül a kérdés, most alkalom nyílik itt megkérdezni, a Napsugár vezetéknev a művészneved?

Elsőként egy siket barátomnak szerettem volna megmutatni, mit is jelenthet, ha szól a zene, mi a története, mondanivalója. Egy este lementünk Dj Dominique jótékonyági rendezvényére, ott mutattam meg először a jeltáncot, és határoztam el, hogy felépíték egy új világot, amivel „hallhatóvá” tehetem a zenét siket barátaim számára.

Komáromi Pisti kért fel, hogy „Ha könnyesebb lennék” című dalát kísérem jeltáncokkal, ez volt az első alkalom Magyarországon, hogy egy énekes dala jeltánc kíséretet kapott. Az elmúlt 25 évben számos fellépésünk volt. Közös munkánk által több előadóművész megkeresett, hogy kísérem jeltáncokkal a dalaikat. A legmélyebb találkozás zenei példaképemmel, Csongrádi Katával történt, aki felkért, hogy az „Álltam az Olajfák hegyén” című videoklipjében kísérem jeltáncokkal, mert nagyon megragadta őt ez a világ.

Hogy kérdésekre is válaszoljak, leánykori nevem Horváth Anna. A Napsugár nevet a Lakiteleki Népfőiskola közönsége adta 20 évvel ezelőtt. Ottani fellépésemen mondták, hogy úgy sugározom, olyan ereje van az előadásomnak, mint a Nap sugarainak. Megtetszett és a későbbiekben én tettem hivatalossá.

Pitti Katalinnal és édesanyjával, Rusz Évával



Komáromi Pistivel

Óriási energiával végzed a hivatásodat, sok erőt adsz a sorstársaidnak, de pontosan tudod, hogy saját magad is erőt merítesz a kreatív, pörgő életedből. Hogyan teszel azért, hogy a fogyatékos-sággal élő emberek életének segítése ne csak egy világnapra korlátozódó kampány legyen?

A Napsugár Anna Amatőr Zenei Jeltánc Társulat értelmi fogyatékos, hallás-, mozgás- és látássérült sorstársak kis csapata. Több különböző fogyatékos-sággal élő színész, énekes és más kultúrában elismert sorstársak is csatlakoztak hozzánk. A próbákon, fellépéseken a társakkal töltött idő közösség- és személyiségformáló ereje pozitív hatást gyakorol ránk. Megtanulunk együttműködni, tapasztaljuk, hogy a közös siker érdekében egyrészt egyéni erőfeszítésre, másrészt arra van szükség, hogy segítsük egymást. Toleránsabbakká, megértőbbekké válunk egymással szemben. A jóhangulatú együttlételem összetartó ereje javítja kedélyállapotunkat. Esélyegyenlőségi rendezvényekre, falunapokra, kulturális versenyekre, fesztiválokra jutottunk el együtt. Legnagyobb fellépéseink közé tartozik a Brüsszeli Magyar Kulturális Intézetben Napsugár Anna önálló estje és a Sziget Fesztiválon a civil sátorban is szerepeltünk. De felléptünk már a Nemadomfel Együttessel is. Nick Vujicic előadásán a Never Give Up gospel kórus tagként jeltáncokkal szerepeltem. Pályafutásom alatt sok művész előadásán jeltáncolhattam már: Dancs Anamari, Miller Zoltán, Quimby, Kiscsillag, Oláh Ibolya, Első Emel, Pitti Katalin, László Attila, Szj Melinda... Külföldi megkereséseink is vannak, amelyeknek sajnós anyagi forrás hiányában nem mindig tudunk eleget tenni. De eljutottam Brüsszelbe, Ausztriába, Lengyelországba, Szerbiába, Montenegróba, Erdélybe, és természetesen hazánk szinte minden kisebb és nagyobb városába. Eddig már több mint 150 elismerést, első- és különdíjat, oklevelet, az Országos Ritmuscsapatok Táncversenyén

bajnoki címet és kupákat gyűjtöttünk be színpadi látványtánc-jeltánc kategóriában. Mára már csak négyen maradtunk az eredeti társulatból, a Covid-járvány és imádott férjem halála után nem tudtam tovább vinni a nagy csapatot. Menedzserem, Berghoff Melinda Amerikából tért haza 40 év után, hogy együtt dolgozhassunk.

Rengeteg színpadi munkád van, szerepsz divatbemutatókon, klipeket forgatsz, saját zenés-táncos műsoraid vannak, hogyan bírod energiával?

Sok sorscsapás ért, melyekből mindig főnixmadárként törtem újra a magasba. Egy baleset következtében mozgássérült lettem. Egy rossz mozdulat következtében kiszakadt a gerincérvem, mindkét lábamra lebénultam. Hatszor operáltak, gerinc- és sérvműtetem is volt, egy évig kerekesszékekben éltem az életemet, elvesztettem az energiámat. Aztán amikor kezdtem újra felépíteni magam, újra tanultam járni, akkor jöttem rá, hogy a környezetem befogadó, pozitív világával újra emberre tudok válni, újra jobban érzem magam a bőrömben. Az örömet, boldogságot a festésben, dalírásban, éneklésben, édesanyámmal való közös programokban, jótékonyági fotózásban, gyógymasszörködésben, televíziós munkáimban és természetesen a jeltáncban találtam meg. Azt éreztem, hogy szeretnék saját dalokat, dalszövegekbe öntöttem az érzéseimet, élményeimet, és megkértem Kaszás Péter zeneszerzőt, hogy írjon hozzájuk dallamokat, 15 évig tartott a csodálatos együttműködés. Igyekszem érzékeltetni a külvilággal, hogy én nem vagyok fogyatékos, beteg ember, legfeljebb több feladat vár rám az életben, amit hosszabb úton érek el. Nagyon fontos, hogy barátok vegyenek körül. Életemem a pörgés, a családtagjaim, közönségem boldoggá tétele, újabb és újabb dalok bemutatása a jeltáncomon keresztül. Nagyon szeretném még egyszer megjelentetni „Jelbe zárt Világ” verseskötetemet bővített kiadását.



Miller Zoltánnal és Kaszás Péterrel



Ezzel az exhibicionizmussal születél? Mondhatjuk lételemed a színpad vagy később választottad ezt az eszközt? Elsősorban a szereplés, az érvényesülés, esetleg a példamutatás vagy egyfajta munkaterápia volt vele a célod?

Örökmozgó kisgyerek voltam, mindent ki akartam próbálni. Szeretet és könnyűzene vett körül mindig, legelősebben a zene világa vonzott. Nem szerettem általános iskolába járni, mert semmit se hallottam az órákon mindig háttal tanított a tanár, otthon meg nem tudtam mindent bepótolni. A gimnáziumot viszont már imádtam, mert a tanárom gyógypedagógus volt, ő megtanította, hogy mindig szólni kell, ha valamit nem értek. De mire leérettségiztem, már jelnyelven is tökéletesen kommunikáltam, mert a siketek osztályában így értettük meg egymást. Majdnem jeles eredménnyel vizsgáztam, de édesapám meghalt, mielőtt odaadhattam volna neki a bizonyítványomat. Ez örökre fájópont marad az életemben, mert neki akartam bizonyítani, hogy hallássérülten is lehetünk olyan értékes emberek, mint az egészségesek. Arra szerencsére mindig tudatosan figyeltem, hogy ne felejtsem el a hangokkal való beszédet. A fogyatékoságomról, a szüleimnek is köszönhetően, sosem vettem tudomást. Nem gondoltam, hogy bármilyen tudás megszerzésében hátrányban vagyok. Gyermekeként a balettintézetbe is felvételiztem, ahová nem vettem fel. Ekkor tudatosodott bennem, mekkora akadály lesz az életben, hogy hallássérült vagyok. A sport mindig része volt az életemnek. Kerékpároztam, úsztam, műugrottam, végül a küzdősportokban találtam önmagamra, barna öves aikidó, és narancssárga öves ju-jitsu harcosként. Ez tartást, bátorságot adott, amire szükségem is volt, mert a középiskolában sokat bántottak, kiközösítettek a halló iskolatársaim. Közben megtanultam, hogy mosollyal sokkal többre megyek, mint kemény szavakkal. Az idő során gyógymasször képesítést szereztem, mert imádom gyógyítani, testet és lelket is. Voltam nyomdai fotós, informatikuskep-

zéseken vettem részt, hivatalosan is molett fotómodell lettem, amit a mai napig nagy örömmel csinállok, mert megmutathatom a világnak, hogy a siket telt nők is lehetnek szépek, lelki bájuk van. A Mozdulj Egyesület jótékonyági divatbemutatóin léptem kifutóra plus size modellként. Majd az Újságíró Szövetség fotóriporter tanfolyamán szereztem képesítést. A fotózás különösen közel áll hozzám, aminek az lehet az oka, hogy én hosszú éveken át képeken gondolkodtam. Ha az embernek a beszélt nyelv nincs meg képzés szinten, mint nekem, akkor a legtermészetesebb kifejezési eszköz képekkel helyettesíti azt, hiszen ezen alapul a jelelés is. A fényképezés területén találtam meg önmagam, de minden vizuális művészet közel áll a szívemhez. 40 videoklip született dalaimból és több kisjátékfilmben statisztáltam. A Beauty Fashion Donna, majd a Napsugár Fashion arca lettem.

Ha valaki lát színpadon ahogyan énekel vagy beszélgetni kezd veled, szinte elfelejti, hogy egy siket emberrel beszélget. Hogyan tudtad ezt elérni, ki tanított meg ilyen tagoltan, érthetően beszélni?

Egy vírusos fertőzés következményeként már hallássérülten születtem. Édesanyám 3 éves koromban vette észre, hogy valami nem stimmel, nehezebben beszélek, nem válaszolok a kérdéseire. Elvitt Dr. Simon Marika nénihez a Lehel utcai audiológiára, aki azonnal pártfogásába vett és csak 30 éves koromban engedte el a kezem, amikor nyugdíjba vonult. A világ legcsodálatosabb orvosa kitüntetés érdemelne munkásságáért, a törődésért, nevelésért. De anyu is sokat gyakorolt velem tükör előtt.

11évvvel ezelőtt Csongrádi Kata műsorában szerepeltem Pitti Katalinnal, aki a fellépés után felajánlotta, hogy segít ének- és hangképzést tanulni. Kialakítottunk egy speciális tanulási technikát, így 11éve az ő tanítványa vagyok. Hálás vagyok neki, mert nélküle nem sikerült volna felénekelni a dalomat. 49 éves vagyok és semmit sem hallok. Mára már teljesen megsiketültem és eltűntek a hallásmaradványaim is, ezért sem tudok szólóban énekelni. Megtanultam elfogadni, sok orvosnál jártam, de az én állapotomon nem javítana a cochleáris implantáció sem, ami egy olyan műtéti eljárás, amellyel a súlyos nagyothallók és siketek hallásjavítását szolgálhatja. A gyermekkori fejfájásaim is tartósak a mai napig. Szerettem volna operaénekes lenni, de sajnos ez már csak álom. Maradok a magyar könnyűzenei és operett daloknál. Csak arra vágyom, hogy Magyarországon minél többen megismerjék a dalaimat, melyek szívem legmélyéről törtek fel, szeretném megmutatni, hogy ki vagyok valójában.

Több meglepő is van az élettörténetedben, mondhatjuk „nehéz sorsot” szabott ki rád az élet... minden fájdalom, betegséget, szomorúságot alázattal viselsz... egy novemberi rendezvényen derült ki számomra, hogy daganatos betegséggel is küzdöttél, meggyógyultál... menjünk vissza kicsit erre az életszakaszodra

Mikor, milyen típusú daganatod volt?

Háromszoros áttétes mell- és méhnyakrákom volt.

Önvizsgálattal vagy szűrésen, más vizsgálat során derült ki?

14 éves korom után éveken keresztül ömlött a vér belőlem. Mikor érkezett a menstruációs ciklus mindig 2 hétig tartott, hatalmas fájdalommal, akkor mindig beteg voltam, nem mentem iskolába mert nem bírtam a fájdalomtól lábra állni. Életem legcsodásabb vőlegényének családi orvosa vette észre egy vizsgálat során a daganatot, mert edzések után nagyon fájtak a melleim.

Milyen lépések következtek a felismerés után?

Hatalmas ijedtség volt a családban, mert a nagyszülők mind rákban haltak meg. Utána olvastam, hogy mi történik, ha itt a vég, mit lehet tenni ellene, hogy éljek másképp, ha túléltem.

Műtöttek? Kaptál kemoterápiát, sugárkezelést?

Nem kaptam sugárkezelést, infúziókat kaptam, nagyapám drága gombákat vett nekem, így próbáltam életben maradni.

A kezeléseknél voltak-e mellékhatásai, hogyan viselted?

Az intravénás infúziók után szédültem és alig tudtam menni, bottal közlekedtem, keveset mozogtam ki, nem volt jó a közérzetem és rengeteget hánytam.



Napsugár Anna jeltánc társulata



Mentális, lelki, táplálkozási, mozgásterápiákat igénybe vettél?

Pszichológus ismerősöm segített, mert a műtét előtt hatalmas félelem volt bennem, hogy itt a vége, ennyi volt, nem tudtam feldolgozni, hogy lehet, meghalok. Gyógytornász segítségét is igénybe vettem, melynek köszönhetően pár hónap alatt sokkal jobban éreztem magam, elmúltak a szédülések is.

Mit adott a daganatos betegség? Volt-e olyan felismerés, amit megosztanál a most gyógyulókkal, amolyan jótanácsként?

Sajnos bármikor jöhet egy újabb betegség, amit feladatnak kell tekinteni, nem megijedni utána kell járni, mi az, amivel lehet tenni ellene. A betegséggel jelzi a szervezet, ha rossz úton járunk, ha valami nincs rendben az életünkben és ezen mielőbb változtatnunk kell.

A közeli, távolabbi környezetet hogyan reagált a betegségdre, megosztottad valakivel?

Mindenkivel megosztottam a rossz hírt: családommal, barátokkal, közönségemmel, így segítettek tanácsokkal, szeretettel, velem való törődéssel.

Mit tartasz a legfontosabb pontnak a gyógyulásodban?

A hitemet egy pillanatra sem veszítettem el. Hittem magamban, mindig pozitívan néztem a következő nap elé.

Jársz-e még kontrollvizsgálatokra? Mit teszel azért, hogy a visszaszerzett egészséged megtartsd?

Minden évben megyek rákszűrésre, mivel maradtak kisebb góccok, szükséges az ellenőrzés.

A színpad, a zenés-táncos szereplések, valamint mostanában a divat világa töltik ki az életedet, ezek a munkáid, a hivatásod... Fantasztikus energiáid vannak. Legutóbb a „Csillag születik” válogatóján vettél részt... Hol tart a válogatás?

Nemrég a Donna Szabó Ilona kollekció modellje lehettem. Édesanyám, Rusz Éva varrja a Donna plus size

ruhákat számomra. Lélekemelő, hogy nemcsak a saját kollekcióm, hanem más divattervezők ruháit is bemutathatom a kifutón.

A Mozdulj! Egyesülettel több mint 10 éve tartó együttműködésem alatt csodás jótékonysági koncerteken, divatbemutatókon és bálakon vehettem részt. Ének- és jeltánc munkámat Hétköznapi hősök díjjal jutalmazták.

A „Csillag születik” előválogatáson nagyon kedves zsűri előtt mutathattam be a jeltáncot a „Melltánc” című dalomon keresztül. Ez a dal a betegségemből való gyógyulást is szimbolizálja. Soha, sehol nem fogadtak még ilyen szeretettel és nyitottsággal. Csupa kellemes élmény ért, izgatottan várom, hogy részt vehetek-e majd az élő show-ban.

Van egy 12 szirmú virága A Rák Ellen... Alapítványnak, ami egyre ismertebbé teszi a rákellenes életmódot, a megelőzést és akár a gyógyulást... Melyik hármát választod ki közülük és miért?

Pozitív gondolkodás: Ha előttem a cél, a sok rosszban mindig a pozitívumot látom meg és érzem a közönségem erőt adó energiáját.

Zene, ének, tánc: Ez az édes hármassal gyógyító hatással van minden ember lelkére és testére, arra törekszem, hogy minél több zenei műfaj szerepeljen a repertoáromban - hasjeltánc, kézkeringő, mell-tánc, anna zorba, napsugár csárdás, elég volt rap, édesanyám dal, keresd a szívedben gyászdal - hogy mindenki megtalálja a számára legkedvesebbet.

Zöldség, gyümölcs: Én a gyógyulásomat elsősorban a zöldség és gyümölcs étrendemnek köszönhetem. Miután leállt a gyomorműködésem a rákbetegségem miatt kapott szerektől, ki kellett kísérleteznem, milyen zöldek segítenek visszahozni a már lelassult gyomorműködésemet, aminek köszönhetően kiegyensúlyozottabbá vált az életem.

Mi az életigenlése?

Soha ne mondd, hogy soha, mert az út végén van egy kicsi fény, és az a fény te magad vagy, na meg a remény!

Vajda Márta

NAPSUGÁR ANNA
jeltáncművész

www.facebook.com/NapsugarasAnna
www.youtube.com/@napsugarasannajeltanc
napsugarjel@gmail.com | +36 70 232 2893



Az újjászületésem maga a csoda



Kulcsár Attila Ferenc vagyok, ráktúlélő. A Canossa-járás szólásmondásként is ismeretes. Azt jelenti, amikor az ember nehezített körülmények között, óriási elszántsággal, alázattal küzd valami „szent célért”. Kúraszerű kemoterápiás kezelések, homloklebenyemet célzó sugárterápiák jóvoltából meggyógyultam és eközben volt időm, hogy rájöjsek, mikor tévedtem el.

Az én esetemben ez a canossa a sokszor lehetetlennek tűnő gyógyulásért folytatott harc volt. Egy heroikus küzdelemben vívott gyógyulás történetét foglalom össze. Prózában és zenében egyaránt megfogalmaztam azt az emberfeletti küzdelmet, amelyet az emberhez méltó életért folytattam. Ezek a művek nem öncélú alkotások. Terápiás céllal születtek és szakemberek is egyetértenek velem abban, hogy hatékony kiegészítői lehetnek az általános klinikai terápiának is. Büszkeség, hogy 2023 őszén lehetőséget kaptam a gyógyulásomról írt könyvem és zeném bemutatására a „Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot! országos konferencián. A Canossa címmel megjelent könyvemről a 49. oldalon olvashat.

A folyamat paradigmaváltást eredményezett. Sikertelmentesen kerültem meg a hibakódot. Miután megfejtettem, átírtam. Azután Ariadné-fonalam mentén kitaláltam a magam építette labirintusból és le is bontottam azt. Azóta arra rezonálok, hogy a velem kapcsolatba kerülő emberekkel minél hamarabb megtaláljam a közös hangot.

Egyszerű képlet alapján, egykori önmagamból indulok ki. Az egészségmegőrzésre nem helyeztem különösebb hangsúlyt. Felületes anatómiai ismeretanyaggal és nem túl kiterjedt egészségügyi kapcsolatrendszerrel csúsztam bele több éve húzódozó kanosszámba.

Emlékszem a tekintetekre és a csodálkozásra, amikor átestem a sportsargonban mérlegelésnek nevezett procedúrán. Az eredményt hallva a sokat látott nővér is aggódva tekintett ösztövére testemre, de miután elárultuk, hogy még egy éve sincs, hogy 118 kilogrammot nyomtam, önkéntelenül visszakérdezett:

- Ez biztos?
- Biztos. Miért?
- Közben lefogytott a mostani 49 kilóra, senkinek nem jutott eszébe, hogy elküldje belgyógyászati kivizsgálásra?

Sípcsontfájdalmaim az ezredforduló táján kezdődtek. Az idő múlásával ezek annyira felerősödtek, hogy 2004-től már gyakorlatilag egyetlen éjszakát sem tudtam végig aludni. A korabeli Sportkórház köztisztelőben álló diagnosztája terelt ortopéd vonalra.

A 2006-ban sípcsontlékelésbe torkolló biopsziát megelőzően már indítványoztam az ortopédsebésznek, mielőtt műtőasztalra fektet, talán célszerű lenne egy belgyógyászati kivizsgálás. Sem ő, sem az általa végzett roncsolás kijavítására vállalkozó szeptikus csontsebész doyen, „tanár úr” nem érezte ennek szükségét. Mind a mai napig lukas sípcsontsebemet tisztítva eszembe jut mindkettőjük megkérdőjelezhetetlen, fennsőbbrendűséget sugárzó arckifejezése, ahogyan a „páciens” indítványát negligálják.

Azután a következő év első munkanapján – megboldogult sportorvos, belgyógyász, a megpróbáltatások közben barátommá vált, Dr. Lángfy György – hathatós közbenjárására mégiscsak sor került erre a mélyfeltárára. Most sem tudnám annál érzékletesebben elmesélni, mint ahogy a CANOSSA kötetben leírtam: „A vizsgálatok finisében egy délelőtt benyitott a kórterembe az osztályt vezető főorvos asszony. Szobatársaimat megkérte, néhány percre hagyjanak minket magunkra. Azután az ágyam szélére ülve mélyen a szemembe nézett és azt mondta, nagyon rossz híre van. A teljes vérképeredmény alapján non-Hodgkin lymphomát diagnosztizált.

- Ez biztos?
- Sajnos igen.

Ekkor válasz helyett, nagyjából akkorát sóhajtottam, mint a Tolkien trilógiabeli Frodó, amikor hosszas kalandtúráját követően megpillantotta Szauron várát.”

Ugyanez a belgyógyász főorvosnő és további két baráti szál ugyanoda, a terület országos csúcsintézményének számító kórház hematológiai osztályára igyekezett bejuttatni. Miután erőfeszítéseik sikerrel jártak, személyemben egy közel járóképtelen, rettenetesen legyengült állapotban lévő, életesélyeiről lemondott harmincas éveit végéhez közeledő férfit ismerhettek meg, aki egy esztendő leforgása alatt elveszítette test-



Feleségével Kulcsár-Bartha Zsuzsannával

súlya több, mint 60%-át, látása közel 70 %-át és a veséjén csimpaszkodó ráksejtburjánzás meghaladta a szerv méretének nyolcszorosát.

Az orvoscsoport néhány nap leforgása alatt számos diagnosztikai vizsgálatot elvégeztetett, ezek eredményeképpen született meg a részletes diagnózis:

- C8330 Non-Hodgkin lymphoma, nagy sejttes (diffúz);
- C8190 Hodgkin kór;
- M8690 Osteomyelitis (csontvelőgyulladás) váladékozó üreggel.

Halkan jegyzem meg, az a daganatos betegség-kombináció, amelyből Isten kegyelméből és gyógyítóim, szeretteim jóvoltából kigyógyultam, 1 a 10 millióhoz arányban bukkan fel az onkológiai diagnosztikában.

Elindult kemoterápiás kezelése. Mivel az agy látóközpontjára telepedett lymphomát az amerikai vendégszerepléséből hazahívott agysebészrel folytatott konzílium kioperálhatatlannak minősítette, megpróbálták felerősíteni annyira, hogy kibírjam azt a legbrutálisabb sugárterápiát, ami esélyt nyújtott az ellenség felszámolására, a látás visszanyerésére.

A meggyógyításomra vállalkozó „feketeöves” onkológusok nekiláttak a terv megvalósításának.

Az, hogy hogyan éreztem magam az első kemoterápiás kezelés idején, leírhatatlan. Étvágytalan, álmatlan voltam, kilátástalanul éreztem magamat.

Konkrétabban két ideillő idézettel érzékeltethetem: „Mire az első adag kemo az ereimben csörgedezett, belülről nézve némiképp átstrukturálódott a világ...Életem egyik eddig átélt élménye sem volt ehhez fogható. Egy legyőzhetetlennek tűnő erő áramlott át a vénáimon, majd feltartozhatatlanul haladt át a testem minden útjába kerülő sejtjén. Mellkastájon pulzált, a gyomromban mart, a végtagjaim rángatóztak. Miközben az anyag pusztító fergeteként haladt előre a szervezetemben, mindinkább olyan érzésem támadt, megszűnnek a tér határai. Le kellett hunynom a szemem, mert fájít nyitva tartanom.”

A szemem világának visszanyerése érdekében ún. kobalt-ágyú bevetésére volt szükség.

„Az első sugárkezelést követően megszakadt a kapcsolatom a külvilággal. Becsléseim szerint nagyjából 8-10 napig tarthatott az a periódus, amikor ezt a világot már elhagytam, de a másik oldalra még nem jutottam át. A következő 190-250 óra túlnyomó részét 250-300 centiméter magas, atrófiás testalkatú, Ehnaton fáraó koponyájának sziluettjét idéző, hosszúkás fejű, szörtelem lények társaságában töltöttem.”

Eközben látogatóim csak egy korabeli önmagára pusztán nyomokban emlékeztető, torzonborz csontvázalattal próbáltak értelmesen kommunikálni, de ez az idő előrehaladtával egyre szerényebb eredményekkel járt.

Ahhoz, hogy az összeomlást követő katartikus visszatérés eufóriáját követő napokban elkezdődhesen az ágyhoz kötöttség megszűnését célzó roboráló kúra és ezt követően megvalósulhasson a terápiás stratégia, szükség volt onkopszichológusom első bátorító sugallatára. Azt tanácsolta, mivel évtizedek óta soha annyid időm arra, hogy magammal foglalkozzam feltételezhetően nem volt, mint most, használjam ki, próbáljam visszaidézni azt az időszakot, amelyre úgy emlékszem, szeretet vett körül valódi életörömet éreztem, harmonikusan teltek napjaim. Egy hétnél több kellett ehhez, de amikor ráletem az alsószolnai parókián töltött gyermekéveim emlékeire, első ízben hallottam fehér köpenyt viselő embertől: biztosan meggyógyulok.

A klinikai értelemben vett gyógyulást követően eljutottam a lényemet szeretet-energiával feltöltő és évekig újra és újra visszatöltő „Gandalf”-omhoz. Sosem lehetek neki elég hálás azért, hogy visszaadta önbecsülésemet, megszüntette pánikrohamaimat, és adott akkora lendületet, hogy nekilássak rendet rakni.

Alapjaiban változtattam életmódomon.

Ifjúkorom útkeresése idején minden befogadható ismeret fontosabb volt annál, hogy gondot fordítsak az egészségmegőrzésre. Partikuláris sikereim idején, „Hübrisz Matyiként” a tüsténkedés annyira felpörgött, hogy sokszor a vacsoraasztalnál szembesültem azzal, hogy aznap még szilárd táplálék nem jutott a

szervezetembe. A visszatérés katartikus pillanataiban a Gondviselő kicserélte a vezérlést. Konfliktusok között szalmozóból konszenzusteremtővé formált.

A 145 napos hospitalizáció okozta poszttraumatikus tünetek kezelése közben onkopszichológusom javaslatára nekiláttam kiírni magamból élményeim. Ebből 2009-ben sikeres blog született az Index portálon.

Komponálni 2013-tól kezdtem. Ekkor már működésbe lépett az öngyógyító mechanizmus. Újra átéltem a krízishez vezető előzményeket. A kis híján tragédiába torkolló összeomlást, a visszatérés katarziszt és a lét-harmónia megteremtésének euforikus pillanatait. Így jött létre a Canossa zenemű és könyv. Eközben egyre gyakrabban tapasztaltam a rák személyiségfejlődésemre gyakorolt jótékony hatását.

Hátrahagytam egy – az onkopszichológusom szavával élve – toxikus kapcsolatot és ennek minden kullisszáját. A hosszú évek testet, lelket felőrlő „ember-sportja” által megszerzett feng shui kerttel körülvett tóparti házat, az ehhez kapcsolódó életterembe invitált parazitákat.

Új esélyt kaptam, új motivációkkal, új célokkal. 2011-ben ismerkedtem meg azzal az elbűvölő teremtéssel, akivel egy évvel később, Pünkösdkor elkezdtük közös életünket. Három év múltán – egy meghitt dalmáciai öbölben, a vízben térdre ereszkedve – kértem meg pá-



30 ÉVE A PÁCIENSEK SZOLGÁLATÁBAN

– hagyományos és természetes gyógymódok –

onkológiai betegek kiegészítő oncothermiás kezelése szakorvosi háttérrel

Reumatológia szakrendelés:
fizioterápia, masszázs

Foglalkozás-egészségügyi ellátás

Főorvos: Prof. Dr. Hegyi Gabriella MD. PhD
1196 Budapest, Fő u. 50/A

+36 1 281 30 35

yamamoto@yamamoto.hu, www.yamamoto.hu

Partnerség

rom kezét, 2015-ben kötöttünk házasságot és máig szerelmesek vagyunk egymásba. Együttlétünk kezdete óta számos olyan szituációban volt őrangyalom, amelyek közül csak egy is az átlagos párkapcsolatok azonnali végét jelentené.

Egy példát említek: negyedik – a korábbi sípcsontműtétek alkalmával keletkezett szeptikus jelenségek megszüntetését célzó – keszthelyi operációt követő héten, előjegyzett kontrollvizsgálat céljából indultunk a balatonparti városba. Budán süttött a nap, az autópálya egyetlen tájékoztató ledfalán sem utalt semmi a későbbi órákban a fél országot lebénító problémára. Elhagyva a második fehérvári lehajtót belekeveredtünk abba a hóviharba, amelyből szombat délután sikerült hazajutnunk. Fél napot töltöttünk az M7-en egy tíz fokos kilengésű ponyvás kamion mellett.

Napjaimat évek alatt tökéletesített „gyógykombóval” indítom. Azután meditálok, imádkozom, tornázom, majd reggelizem. Mikor csak tehetem 4-5 kilométert lendületesen gyalogolok a természetben. Tartózkodom a békétlenkedésre indokot szolgáltatató emberektől és szituációktól. Az eltelt évek alatt számos új, értékalapú baráti kapcsolatunk született. Befogadott egy család. Anyósom gyermeknek kijáró szeretettel viseltet irányomban. Két legidősebb unokámmal minden együttlét öröm.

Az első teljes metabolikus emisszióhoz vezető úton elsősorban onkológusaim, onkopszichológusom és ápolóim alkotta csapat segítségéért viseltetek múlhatatlan hálaival.

Korabeli élettársam fizikai értelemben vett 2007-es gyógyulásom érdekében tett erőfeszítéseiről éppen úgy köszönettel tartozom, mint az engem meglátogatókból áradó együttérzésért, DokiGyuri bátyám és barátaim szerető közreműködésért.



Kulcsár Attila Ferenc



A prózai műben onkopszichológusom második bátorító sugallata az volt, kinkiírásként, önterápiás célból írok. Elindítottam 2009-ben a <https://vizit.blog.hu/> felületet. Előfordult, hogy egy bejegyzést 16 ezren olvastak el. Életigényemként a prózai művet záró verset idézem:

„Semmi -
nincs.

Miként a légnemű
a tektonikus rétegek közti teret,
létkörömben
mindent betölt a szeretet.”

Életigenlő cselekvésként a nemrégiben bejegyzett CANOSSA Művészetterápiás Misszió Alapítványunk Küldetésnyilatkozatában rövid- közép- és hosszabb távon megvalósítandó céljait emelem ki. Reménybeli támogatóink jóvoltából alapítványunk a beta teszt fázisban lévő CANOSSA prózai- és zeneművet egyaránt tartalmazó 1 mind 2 applikáció onkológiai szempontból érintett személyek és hozzátartozók számára érvényes BNO-kódjuk megadásával térítésmentes letöltést tesz lehetővé. A bárki számára megvásárolható magyar nyelvű – és fejlesztési szakaszban lévő angol nyelvű – e-pub és zenei csomag értékesítéséből bentlakásos terápia kiegészítő-, rehabilitációs programok megvalósítására alkalmas önellátó szeretetbirtokot szeretnénk létrehozni, e mellett prevenció célú ismeretterjesztő előadásokat megvalósítani közép- és felsőoktatási intézményekben és prezentációkat tartani szakrális teremben, valamint a zeneművet színpadra állítani táncszínházi együttműködés, illetve szimfonikus zenekar közreműködésével.

Együttműködés

Együttműködés

Prof. Dr. Dank Magdolna

látja el a főigazgatói feladatokat az Országos Onkológiai Intézetben

2025. február 10-től Prof. Dr. Dank Magdolna látja el az Országos Onkológiai Intézet (OOI) főigazgatói feladatait. Az elismert onkológus korábban a Semmelweis Egyetem Onkológiai Központját vezette, ahol egyetemi tanárként és igazgatóhelyettesként dolgozott.

Dr. Dank Magdolna, egyetemi tanár, belgyógyász, klinikai onkológus, klinikai farmakológus és palliatív orvos, a hazai és nemzetközi onkológiai szakma meghatározó alakja. Orvosi diplomáját a Semmelweis Egyetemen szerezte 1986-ban, majd a Belgyógyászati Klinikára került 1991-ben belgyógyászatból, 1993-ban klinikai onkológiából, 2004-ben klinikai farmakológiából, 2014-ben pedig palliatív medicinából is szakvizsgát szerzett.

PhD fokozatát 2003-ban szerezte meg, 2010-ben habilitált. 2017 óta egyetemi tanár, részt vesz fiatal kutatók képzésében is. 2020-tól volt a Belgyógyászati és Onkológiai Klinika igazgatóhelyettese.

Egyetemi oktatóként és témavezetőként több generáció számára biztosított elméleti és gyakorlati képzést. Aktív résztvevője a posztgraduális- és szakorvosképzésnek, több tudományos publikáció és oktatási anyag szerzője. Fontos számára a betegek hiteles tájékoztatása, ezért Fáradekonyság és vérszegénység a daganatos betegségekben címmel információs füzetet írt.

Kutatási területei közé tartozik az emlődaganatok és a célzott terápiák fejlesztése. Áttekinthető, közérthető előadásokat tart a daganatokról, a gyógyításról, a genetikai kockázatokról, az életkilátások változásáról.

Több évtizedes tudományos és klinikai tapasztalatának köszönhetően számos magyar és nemzetközi orvosi társaság aktív tagja, és kiemelt szerepet tölt be a nemzetközi szakmai együttműködésekben. Különösen fontos, hogy az Amerikai Klinikai Onkológiai Társaság (ASCO) kelet-európai kapcsolattartójaként hozzájárul a régió onkológiai fejlődéséhez.

Munkásságát számos szakmai díjjal és elismeréssel jutalmazták, többek között a Magyar Köztársasági Érdemrend Lovagkeresztje (2008), Wiltner-díj (2011), Dr. Dollinger Gyula emlékérem (2013), George Weber Díj a Magyar Gasztroenterológiai Társaság fejlesztéséért (2015), valamint Batthyány-Stratmann László Díj (2024). Emellett a Pink Bolero emlékrák öngyógyító civil



szervezet egyik alapítója és az Egészség Hídja Összefogás a Mellrák Ellen kezdeményezés orvoselnöke.

Az Országos Onkológiai Intézet főigazgatójaként egy elismert szakmai közösség élére érkezett, ahol az onkológiai ellátás fejlesztése és a betegek legmagasabb színvonalú ellátása továbbra is meghatározó cél marad.

Forrás: Országos Onkológiai Intézet

UP DATE

MKOT Update'25 Szimpózium
2025. június 13-14.
Mátraháza

MKOT
MAGYAR KLINIKAI
ONKOLÓGIAI TÁRSASÁG

ELŐZETES PROGRAM

2025. JÚNIUS 13, PÉNTEK

- 15.00–15.10 Elnöki köszöntő**
Hideghéty Katalin
- 15.10–15.40 Az emlődaganatok adjuváns kezelésének aktuális kérdései**
Mühl Dorottya - SE (30')
- 15.40–16.10 Az áttétes emlődaganatok kezelésének aktuális kérdései**
Nikolényi Aliz - SZTE (30')
- 16.10–16.40 Szünet**
- 16.40–17.00 A melanoma kezelésének aktuális kérdései**
Baltás Eszter - SZTE (20')
- 17.00–17.15 Az agydaganatok kezelésének aktuális kérdései**
Virga József - DEKK (15')
- 17.15–17.35 A nőgyógyászati daganatok kezelésének aktuális kérdései**
Árokszállási Anita - DEKK (20')
- 17.35–18.15 Az uroonkológiai daganatok kezelésének aktuális kérdései**
Prostata:
Maráz Anikó - SZTE (20')
Vese, hólyag:
Vajdics Tímea - DPC (20')

2025. JÚNIUS 14, SZOMBAT

- 08.30–09.10 A tumorbiológia és precíziós medicina aktuális kérdései**
Tumor biológia:
Kajtár Béla - PTE (20')
Precíziós medicina:
Bödör Csaba - SE (20')
- 09.10–09.40 A vastagbél-daganatok kezelésének aktuális kérdései**
Lakatos Gábor - FVSZGY (30')
- 09.40–10.20 A gastrointestinalis daganatok kezelésének aktuális kérdései**
Nyelőcső, gyomor, GIST:
András Csilla - DEKK (20')
Máj, pancreas, NET:
Torday László - BMKK (20')
- 10.20–10.40 Szünet**
- 10.40–11.00 A fejnyaki daganatok kezelésének aktuális kérdései**
Pintér Tamás - OOI (20')
- 11.00–11.30 A tüdődaganat kezelésének aktuális kérdései**
Moldvay Judit - OKPI (30')
- 11.30–11.50 A szupportív kezelés aktuális kérdései**
Biró Krisztina - OOI (20')
- 11.50–12.00 Zárzó**
Hideghéty Katalin

Minden, ami természetes

Interjú dr. Jung Andreával

Ma már mindenki tudja, hogy jó lenne természetesen élni, egyre kevesebb mű dolgot csinálni, holott pont az ellenkezője történik. Egy sor virtuális, megtévesztő, ál dolog tartja fogságban a kevésbé egészségtudatos embereket.



Divatja van ennek a témának. Rengeteg tudat- és szemléletformáló műsor, portál, rendezvény és kiadvány „hirdeti” az egészségtudatosság fortélyait, számos termék akar ezzel a felütéssel eladni gyártók, forgalmazók. De sajnos az eredmény alulmarad, mintha kevesen élnék a megszerzett tudással. Márpedig lehetőségek vannak bőven, ahol találkozni lehet a természetes életmód eszközeivel, módszereivel. Hogyan lehet elérni, hogy a nagy többség számára valóban elérhető legyen az egészség? Miért drágább minden, ami természetes? Ezekről kértük a Naturportal magazin alapító-főszerkesztőjét, a Természetgyógyász Nap főszervezőjét, dr. Jung Andreát.

Andi végzettséged szerint jogász vagy, mi volt a váltás oka, hogy áttértél a természetes életmód területére, ott rendezvényeket szervezel, magazint adsz ki?

2006-ig egy minisztériumban dolgoztam jogászként, de amikor megszületett az első fiam, akkor otthon maradtam vele. Ezután még 2 fiú született. Gyerekkorom óta érdekelnek a gyógynövények és a gyógyítás, így a családot is természetes módszerekkel igyekeztem gyógyítani.

Amikor a második fiam megszületett, akkor hobbiból létrehoztam a Naturportal honlapot (www.naturportal.hu), csak úgy a magam örömére. A honlapot magam készítettem elejétől a végéig egy tanfolyam alapján és magam szerkesztettem. Az első „cikkek” „gyógyító idézetek” voltak. Életbölcességek, melyek mentális és fizikális egészséghez vezetnek.

Később olyan dolgokról írogattam, amik engem is érdekeltek. Gyógynövények, természetgyógyászat, természetes életmód, környezetvédelem, különféle táplálkozási formák stb. Készítettem többféle keresőt (gyógynövények, kínai gyógynövények, bio piac kereső, gyógynövényes látnivalók keresője, eseménykereső). Ebből nőtte ki magát a Naturportal Magazin, a hobbiból szépen lassan, de biztosan hivatás lett.

A covid időszak sok ember életében volt vízváltás, így nálam is, sokféle tekintetben. Abban az időszakban hoztam létre a Gyógyászkereső weboldalt is (www.gyogyaszkereso.hu) és ott határoztam el, hogy professzionálisan, hivatásszerűen szeretnék a Naturportal-lal foglalkozni. Ez egy folyamat volt, ami lassan, fokozatosan érett be. Most is folyamatos átalakulásban vagyunk. A jegyértékesítés a személyes rendezvényre már egy külön saját felületen keresztül történik (www.jegyvetel.hu), illetve elindult a tanuló felületünk is Naturportal Akadémia néven (www.tanuloifelulet.hu).



Divatja van az egészségtudatosságnak, viszont sajnos nem azt mutatja sem a statisztika, sem a valóság, hogy egészségesebb lenne a társadalom... Miért van ez így?

Bár látszólag egészségtudatos a társadalom, mivel sok ember érzi, hogy valamit tennie kellene az egészségével, de ezek csak látszatmegoldások, zsigeri reakciók arra, hogy a természettől és a tudatunk valódi természetétől, a nyugalomtól, a megelégedettségtől, az örömtől igencsak elszakadtunk.

Irreálisak, túlzóak az elvárások magunk és mások felé is. Maximálisan szeretnénk mindent: lehetőleg gyorsan, azonnal. Ez nem természetes állapot. Ilyen felfokozott állapot a természetben ritkán fordul elő, vagy ha igen, akkor egy hosszú pihenési szakasz követi. Állandóan nem lehet ebben lenni, mert mentális és fizikális tünetekhez vezet.

A legtöbben ülőmunkát végeznek, kevés a sport, vagy ha álló munkát, mozgó munkát végzünk, akkor a mozgás egyoldalú, nem harmonikus, ami szintén nem természetes. A természeti népek harmonikusan használják az izomzatot, nincsen sem alulmozgás, sem túlhasználat.

Sokszor az étkezésünk és az a táplálék, amit magunkhoz veszünk hagyományokon, szokásokon, megszokáson, vágyakon, mohóságon alapszik. Az étkezési döntéseink nem tudatosak. Gyorsan, olcsón, esetleg élvezetesen és bőségesen szeretünk étkezni. Ezeket a rossz szokásokat nem lehet étrendkiegészítővel - még kevésbé savlekötőkkel, fogyasztó tablettákkal, gyógyszerrel - semmissé tenni. A jó hír viszont, hogy ha tudatossá válunk az étkezésünkben, akkor a folyamatok a legtöbb esetben visszafordíthatóak.

Többet kellene hideg levegőn tartózkodni télen és meleg levegőn, természetes vízparton nyáron. Több napfényre lenne szükségünk és több kertészkedésre, vagy erdőjárásra.

Többet kellene foglalkoznunk a minőségi szociális kapcsolatainkkal, és a mentális jóllétünkkel. Többet kellene növények, állatok közelében lenni, játszani és zenélni. Ezt jelentené a valódi egészségtudatosság.

Számos rendezvény szerveződik e téma köré, ahol az érdeklődők megismerkedhetnek közelebbről a természetes egészségmegőrzés fortélyjaival. Mi a tapasztalatod a látogatókról, egy ún. kemény mag vesz mindig részt vagy növekszik az érdeklődők száma?

Van egy kemény mag, akik mindig részt vesznek szinte az összes megmozduláson, amit szervezünk, vagy amire közünk van, de azért a látogatók egy része mindig új. A saját szervezésű rendezvényeinken az a tapasztalatom, hogy évről-évre nő az érdeklődés.



A rendezvényeid hangulata már-már családias, spirituális szellemiségű sok tapasztalatmegosztással...Fontosnak tartod, hogy személyes kapcsolatok alakuljanak ki a hazai gyártók-forgalmazók és a fogyasztók között?

Igen, ez számomra nagyon fontos. A rendezvényeim mindig az a vízióm, hogy szó szerint egy „gyógyító tér” jöjjön létre. Még a marketing konferencián is ez a tapasztalat, hiszen ott az a vízióm, hogy az „egészség terjedjen” és aki a konferencián részt vesz, az az egészség üzenetét terjessze a világban.

Manapság egyre több étrendkiegészítő MLM-terjesztési formában működik. Miért?

Az MLM (multi-level-marketing), magyarul hálózatépítés egy viszonylag olcsó és hatékony terjesztési forma, mivel nem drága reklámokra, hirdetésekre, hanem a kapcsolatok erejére alapszik. Emellett a fizetett munkatársak helyett tagokkal „dolgoztat” jutalékért.

Ennek vannak hátrányai is. Nem lehet a munkatársakat például szaktudás alapján kiválasztani, ezért a legkiválóbb MLM cégeknek a folyamatos oktatással, képzésekkel, tanítással, tanfolyamokkal kell elsősorban foglalkoznia.

Sokan „lenéznek” az MLM-et, pedig látok kiváló példákat is. Viszont fontos magunkban tudatosítani, hogy a gyógyuláshoz mindig az egész rendszer helyrebillentésére van szükség. Ha tudatosak vagyunk, akkor az MLM rendszerekkel tanulni is lehet, új ismeretekre szert tenni. Láttam nagyon jó MLM szakoktatókat, köztük orvosokat is, akik igen kiválóan oktatnak MLM céges tréningeken az egészségről. Sok kiváló szakembert ismerek, akik etikusán MLM-eznek és a valós gyógyulást segítik elő.

Véleményem szerint az MLM-et is tudatosan kellene használni és a termékek misztifikálását, csodaszerként beállítását, a dogmásodást, hogy csak a mi termékünk jó, elsősorban a mi fejünkben kell helyre rakni. Így könnyebben el tudunk majd igazodni ezen az egyre terjedő piacon és ki tudjuk választani azt, amire valóban szükségünk van. Ez a jó hír. A kényelmetlenebb, hogy ehhez nekünk is sokat kell tanulnunk.

Az egészségmarketing az egyik konferenciaterület... Kereslet-kínálat összhangban van szerezhető hazánkban a természetes gyógymódok, termékek, szolgáltatások piacán?

Amikor elkezdődött a magas infláció, a költségek növekedése és a piac szűkülése (az emberek inkább vitamint nem vesznek, de ételt igen), akkor több ügyfelemmel is megbeszéltem, hogy most csak a legerősebb, a legkitaróbb, a legszorgalmasabb marad fent ezen az amúgy is túltelített piacon a szűkülő kereslet mellett.

A marketing stratégia és a jó minőségű termék lesznek a nyerő páros, tudatos munkával kombinálva. Akinél e három közül bármelyik is hiányzik, ott a profit csökkenni fog, az pedig mindig fájdalmas. Ez a hármas kritérium egyébként szerintem válságtól függetlenül is igaz, kedvezőtlen gazdasági környezetben hatványozottan.

Megjegyzem, hogy ugyanez nemcsak a termékekre igaz, hanem az egészségügyi, természetgyógyászati szolgáltatókra is. Bár azt gondoljuk, hogy a magánegészségügyi szféra kész aranybánya, ez az ügyfelek visszajelzése alapján egyáltalán nem így van. Van néhány nagy szolgáltató, akik a piac nagy részét viszik, a kicsik pedig emberfeletti munkával tudnak csak fennmaradni.

Az egészségmegőrző és helyreállító magánszektor (termékek, szolgáltatók) számára tehát elengedhetetlenül fontos a minél hatékonyabb marketing ismeret és stratégia. Csak így maradhatnak fent a piacon.

Az egészségmarketing konferenciával egyébként nemcsak az volt a célom, hogy az egészségmegőrző- és helyreállító szektor szereplői is marketing ismeretekhez juthassanak, hanem az is, hogy például olyan ismereteket adjunk át, amellyel az egészségmegőrzés terjed a social médiában és nem a tudatlanság.



Vajon mit lehet tenni az ügyben, hogy az emberek meg tudják venni a kínált természetes egészségmegőrzést támogató termékeket?

Magyarországon ma a ténylegesen éhezők emberek mellett sajnos sok ún. funkcionálisan éhezők ember is van. Ez azt jelenti, hogy bár formálisan nem éheznek, mégsem jut kielégítő és egészséges táplálékhoz. Ez a jövedelmi és társadalmi elosztási kérdés egyfelől. A funkcionális éhezés egy része ugyanakkor nem kizárólag pénzkerés, hanem tudatosság kérdése is. Ehhez sokféle strukturális változásra lenne szükség: oktatásra vagy például az egyszerű jól bevált háztáji gazdálkodásra.

A gyógynövényes workshopokon mindig tanítjuk, hogy egy ablaka, egy erkélye általában mindenkinek van, ahol tud gyógynövényeket, fűszernövényeket tartani. Nem kell hozzá nagy dolog: valami edény, akár egy tejfölös vödör, mag, föld, víz. Ezen kívül lehet, hogy olcsóbb hagymát és krumplit venni, mint energiáltalt és cigarettát, de sokan mégis ez utóbbit választják, pedig a hagyma és a krumpli egészséges és finom.

A marketing sajnos nem mindig az egészséget szolgálja, hiszen sokszor olyan irreális vágyakat gerjeszt, ami egészségtelen. Pedig – mint ahogy korábban említettem – lehetne a marketinget jó célokra is használni, hogy az egészség terjedjen.

Az egészségmegőrzést támogató termékek nem annyira drágák, ha tudatos vagy. A gyógyszer sokkal drágább. Mindegyik C-vitamin készítményben aszkorbinsav található, ami patikában olcsón beszerezhető. Készíthetsz csipkebogyó lekvárt is, vagy magas B-vitamin tartalmú ételiszert fogyaszthatsz. Amennyiben kész vitaminkészítményt vásárolsz, mindig a folyékony formulát válaszd. Igazoltan jobban felszívódik, mint a szilárd. Így is sokat spórolhatsz. Ha szemölcsöd van párszáz forintért kaphatsz szalicilsavat a patikában, abból keverhetsz jó szemölcsirtót 1 perc alatt bármilyen krémbe téve a megfelelő arányban. Vannak magas vitamin tartalmú vadnövények is, érdemes a vadnövényes Facebook csoportokat felkeresni. A vadnövényeket ingyen kaphatod meg, csak be kell gyűjteni, fel kell dolgozni.

Ahhoz, hogy olcsón tudd az egészségedet megőrizni megint csak a tudatosságot és a tanulást tudnám kiemelni. Ez nem jelenti azt, hogy ne lennének jók a drága szerek, de ha elolvasod az összetevőket, és tanulsz például az adalékokról, alapanyagokról, vagy növényi hatóanyagokról, akkor sok mindent másképp fogsz látni.

Gyógynövényes workshopon is tanítjuk és saját magam is tapasztalom, hogy az általam otthon készített, lehetőleg maximálisra beállított hatóanyagtartalmú krém egyértelműen hatásosabb, mint a bolti változat. A saját krém ráadásul fajlagosan olcsóbb is.



Tudjuk, hogy az egészségmegőrzés kifizetődőbb, mint a gyógyulás... Mégis valamiért inkább költenek az emberek a gyógyulásra, mint a drágább, minőségibb ételek megvásárlására... Milyen lehetőséget látsz arra, hogy az egészséges ételiszerek, az egyre nagyobb számú intolerancia kapcsán kényszerűségből vett termékek ára elérhető legyen?

Az egészség megőrzése nem csak a táplálkozáson és az étrendkiegészítőkön múlik, hanem sok összetevő: mentális-fizikális állapot és a táplálkozás. Ha bármelyik terület billeg, akkor az egészség is billegni fog. Nagyon sok betegség mentális eredetű.

Sőt sok kutatás megállapította, hogy a táplálkozás jó része is mentális eredetű. Mit kíván az agy, mit kíván a szem, mit hiszek el.

Szerintem – ahogy korábban is említettem – azért költenek inkább az egészségtelen ételiszerekre sokszor többet, mert az ízlelőbimbóik, a belső vágy és a vizuális vágykeltés, reklámok által nem képesek többé tudatosan gondolkodni. Ha racionálisan végig gondolnák, akkor nem felfújtt csokiszületet vennének jó drágán olyan ízfokozóval, ami hozzácsokást eredményez, hanem káposztát.

Rengeteg a gyógyszer reklám is. Egy kevésbé tudatos ember, aki naponta 10-szer lát egyfajta reklámot, ha előáll a tünet, például fejfájás és vásárlásra kerül a sor, azt a sokszor látott terméket veszi meg. Eszébe sem jut, hogy egy fejfájásnak ezer oka lehet, az elégtelen vízvástól kezdve a súlyos betegségig, sőt mentális okai is lehetnek.



DR. JUNG ANDREA

a Naturportal Magazin alapító-főszerkesztője
www.naturportal.hu; www.tanuloifelulet.hu
naturportal@gmail.com | +36 30 929 3473

Az intolerancia is táplálkozási eredetű betegségecsoport. Többek szerint a növényvédőszerrel (pl. gli-fozát), mások szerint a nem megfelelő táplálékok kiválasztása miatt alakul ki. A speciális étkezés csak a tüneteket fedi el, de véleményem szerint nem oldja meg az alap problémát. Komplex, holisztikus módszerekkel az étel intolerancia kivethető.

Mit jelent számomra a természetes életmód? Te hogyan élsz egészségesen?

Szoktam mozogni, az nagyon fontos számomra. Szerecsére rögtön érzem, ha nem mozgok annyit, a súlyomon is meglátszik. Minden nap igyekszem legalább egyszer hosszabban sétálni. Mivel online dolgozom, ezért megtehetem, hogy a szünetekben felállok és jógázom. Jó időben szeretem a szabadtéri sportokat: kocogás, kerékpár, úszás. A téli időszak egy kicsit nehezebb a számomra, szeretem a meleget és a jó időt. Szeretek a természethez, a vízhez kapcsolódní. Vega étkezést folytatok már több mint 10 éve. Időnként böjtnapot is tartok. Igyekszem sok folyadékot inni, főleg vizet. Nem fogyasztok cukrozott üdítőket, mesterséges színezéket, ízfokozókat tartalmazó ételiszereket. Elolvasom az ételiszerek összetevőjét, a természetes összetevőjű ételiszereket preferálok. Általában minden nap főzünk, normál egészséges alapanyagokból. Igyekszem minden nap nyers zöldséget és gyümölcsöt is fogyasztani. Étrendkiegészítőket is fogyasztok. Szerintem fontos a mentális egészség. Minden nap meditálok, péntekenként meditációt tartok. Ez nagyon fontos számomra.

Mi ez életigenlésed?

Paradox módon ez: mindannyiunkat elér a betegség és halál. A legnagyobb gyógyítót is, ahogy erre számtalan példát láttam. Ennek végig gondolásával sok nyüzsgésünk, aggodalmunk, haragunk, neheztelésünk feleslegesnek tűnik, elillan. Mi fontos hát az ÉLETben? Lehet, hogy közhelyesnek hangzik, de szerintem az a fontos, hogy a legnagyobb munka és igyekezet, „világi belebonnyolódás” közepette is igyekezzünk mentesnek lenni például a szorongástól, aggodalomtól, haragtól, félelemtől. Válasszuk inkább a vidámságot, szeretetet, együttérzést, és más pozitív minőségeket. Közhelyes, mert mindenki ezt javasolja. Megvalósítani valójában mégis csak nagyon kevesen tudják, ha jön egy éles helyzet, veszteség, bánat, nyomorúság, gond. A jó hír, hogy mindezek a pozitív mentális minőségek a gyakorlás, meditáció során hosszú türelmes önmunkával kifejleszthetőek. Ez a reménykeltő életigenlésem.

Vajda Márta

III. Naturportal Természetgyógyász Nap

Légy részese a természetes gyógyulásnak!



Az előző évek nagy sikerű rendezvényei után idén is megrendezésre kerül a Naturportal Természetgyógyász Nap. Rövid kedvcsináló a programhoz.

Tarts velünk 2025. június 7-én szombaton Budapesten az ELTE Egyetemi Kongresszusi Központban (ELTE Lágymányosi Campus - 1117 Budapest, Pázmány Péter sétány 1/A) a III. Naturportal Természetgyógyász Napon!

Kikkel találkozhat a rendezvényen?

Az 500 fős nagy auditoriumban (Harmónia terem) neves előadókkal (természetgyógyászok, orvos-természetgyógyászok). A földszinten több mint 70 természetes gyógymóddal foglalkozó kiállítóval. 4 db kibővült workshop termet is látogathatsz természetgyógyászat, gyógynövények, masszázs és jóga témákban.

Rengeteg érdekes program egyetlen jegy áráért

A III. Naturportal Természetgyógyász Napra szóló jeggyel minden látogatható: konferencia termék, kiállítótérek és a 4 workshop terem egyaránt. A workshop termekben igénybe vehetsz masszázis kezeléseket, végezheted gyógyító jóga- és légzőgyakorlatokat és kóstolhatsz gyógynövényes főzeteket, valamint kiscsoportos interaktív előadásokat is hallgathatsz. Garantált ajándékokért részt vehetsz tombola és útlelvi játékunkon. A galérián egészséges ételeket fogyaszthatsz.

Rendezvényünk A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány és a Hajós Alapítvány munkáját támogatja. Gyere el és ismerkedj meg az alapítványok tevékenységével személyesen is a kiállítói standjukon! A rendezvényen kiemelt figyelmet kap a társadalmi felelősségvállalás.

Milyen témákban lesznek előadások/workshopok?

Mikrobiom, szív a test és a lélek tükre, mikrokeringés, kapilláris rendszer, életenergia növelése, vitaminok, mezőgazdaság hatása az egészségünkre, antioxidánsok szerepe, fehérnemű hatása az egészségre, gyógyító zenei koncert, enzimek fontossága a táplálkozásban, inzulinrezisztencia kezelése, stresszkezelés, illóolajok színei hatóanyagok szerint, gyógygombák interaktív workshop, keserűanyagok szerepe az egészség megőrzésében és még sok minden más.

Miért érdemes kilátogatni a rendezvényre?

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

A készlet erejéig szponzori jegyet is vásárolhatsz. A szponzori csomagos jegyhez a szponzorok értékes ajándékai is járnak. Ha szeretnéd a gyermeked is elhozni, jó hír, hogy a rendezvény 14 év alattiak részére ingyenes. Elővételben a jegyek kedvezőbb áron kaphatók, szponzori csomagos jegyek csak elővételben válthatók. A teljes nap videó felvétele az elővételben jegyet váltók számára kedvezőbb áron megvásárolható.

Ismerd meg a gyermeked és add neki a legjobbat!

A gyerekek fejlődése egyéni, meghatározza mindaz, ami körülveszi őket, amit megtapasztalnak, átélnek. A szülőknek ismerniük kell gyermekük alkatát, hogy a legjobbat adhassák nekik.

Soponyai János MSc, okleveles Ájurvéda terapeutával és életmódkutatóval többek között arról beszélgettünk, hogy miért lenne nagyon fontos a szülőknek „megismerkedni” a saját gyermekükkel és hogyan tud ebben a segítségükre lenni az Ájurvéda.

Egy rendkívül izgalmas és fontos témáról beszélgettünk ma. Azt vallod, hogy a szülőknek sokkal alaposabban kellene ismerniük a gyermekeiket. Gondolod, hogy van olyan szülő, aki nem ismeri a saját gyerekeit?

Valóban nagyon érdekes és provokatív a téma. Igen, azt gondolom, hogy a szülők nem ismerik alaposan a gyerekeiket és ez felvet néhány tisztázandó kérdést. Mármint a szülők tudják, hogy ki a gyerekük, hiszen anyuka és apuka hozta el a kórházból a csemétét és adott neki nevet. Együtt élnek a mindennapjaikat, vélhe-



tően sok időt töltenek egymás társaságában és erősen kötődnek is egymáshoz, de az ismereteik a gyermekről mégsem elegendően mélyek ahhoz, hogy a legjobbat adhassák neki.

A könyvesboltok polcai tömve vannak az idevonatkozó irodalmakkal. A várandósság ideje alatt a szülők folyamatosan készülnek a baba fogadására és ez mégsem lenne elég arra, hogy alaposan felkészüljenek? Mi az, ami még hiányzik?

Abszolút egyetértek, a könyvesboltok polcai valóban roskadoznak a szakirodalomtól és ember legyen a talpán, aki eligazodik közöttük. A várandósság alatt és a születés után a szülők rengeteg kérdéssel és bizonytalansággal szembesülnek és persze, hogy a legjobbat szeretnék adni a gyermeküknek, de valójában mindenki „éles” üzemmódban gyakorol és kísérletezik a gyerekekkel. Kicsit furcsának tűnhet a kérdés, de visszakérdezek: Hallottál már valaha olyat, hogy valamelyik anyuka személyre szabott „Használati útmutatót”-val és „Műszaki leírás”-sal hozta volna el a babát a kórházból?

Nem, nem tudok róla, hogy bárki is kapott volna ilyet. Egyáltalán van ilyen?

Nem, valóban nem hallani ilyenről, ami elég érdekes. Ha bármilyen tárgyat vagy eszközt vásárolunk, ahhoz kötelező adni mind a kettőt, ez törvényi előírás. Ezzel szemben az emberhez, - aki véleményem szerint sokkal fontosabb, mint egy tárgy - nem jár. Senki nem fog-



III. NATURPORTAL
TERMÉSZETGYÓGYÁSZ NAP

www.naturportal.hu

Jegyvásárlás: www.jegyvétel.hu/naturportalnap

lalkozik azzal, hogy a megszületett majd cseperedő és felnövő gyermek számára mi lenne az a fajta törődés, ami a legjobb a számára és ami a leginkább támogatja őt, mivel - az ismeretek hiányában - nem pontosan tudjuk, hogy ki is ő valójában és hogyan működik. Ez a felnőtt korra is igaz.

Azért ez így nem pontos, hiszen a tudomány már elég sok mindent feltárt az emberről, az emberi viselkedésről, ami alapján már jó eséllyel tudunk olyan ajánlásokat megfogalmazni, amelyekkel jól el lehet boldogulni. A pszichológiának megvannak a kategóriái, pl. a szangvinikus, kolerikus, melankolikus alkat vagy a testalkatokról az ektomorf, mezomorf vagy az endomorf alkatok. Ezekkel jól leírhatók az emberi viselkedések és a testi formák is.

Igen, a modern tudomány sokat tett azért, hogy kategóriákba rendezze az emberi viselkedést és a testalkatot. Ezek mind értékes megfigyeléseken alapulnak, de önmagukban nem nyújtanak teljes képet az emberről, mivel különválasztják a testet a szellemiségtől, amit nem volna szabad. Ez a kettő egy, nem lehet külön-külön tárgyalni őket, mert szoros kölcsönhatásban állnak egymással. Minden testhez tartozik egy szellemiség, ami fordítva is igaz. Másrészt ezeket nem megfigyelni kell, hanem előre tudni. Főleg a gyerekeknél lenne ez nagyon fontos.

Hogy lehet ezt előre tudni? Van erre valamilyen eszköz vagy rendszer?

A megfigyelési szakasz lesz az, amikor „élesben” gyakorlunk a gyereken. Figyeljük, igyekszünk beilleszteni valamelyik kategóriába és próbálkozunk mindennel, amiről azt gondoljuk, hogy jó lehet neki, ami aztán vagy sikerül vagy nem. Itt a saját tapasztalásainkat vetítjük a gyerekekre, aki nem is biztos, hogy úgy működik, ahogy mi. Évek alatt, kitartó gyakorlással van úgy, hogy jól mennek a dolgok, de van úgy is, hogy még a legjobb szándékunk ellenére sem találjuk az utat a gyerekünkhöz. Ez érvényes a táplálásra, az érdeklődési körre, fizikai aktivitásra, érzelmi megnyilvánulásokra stb. Jó lenne, ha értenénk hozzá már a kezdetektől fogva, mert ezzel rengeteg konfliktust, félreértést, nézeteltérést, vitát, félretáplálást el tudnánk kerülni. Az Ájurvéda szerint minden ember egyedi, rá jellemző testalkattal rendelkezik. Ha ismerjük a gyermekünket jellemző testalkatot, akkor nemcsak a testi adottságait, hanem az érzelmi és mentális sajátosságait is jobban megérthetjük. Így a gyermek természetének leginkább megfelelő nevelési és táplálási környezetet tudjuk biztosítani, amelyben harmonikusan fejlődhet.



Érdekesen hangzik. Mit jelent az, hogy Ájurvéda, mit kell róla tudni és mire alkalmas?

Az Ájurvéda, egy évezredekkel ezelőtt Indiában megjelent komplex, holisztikus szemléletű egészségügyi rendszer, ami a természet törvényeit szem előtt tartva, az egyensúly és a harmónia elvén alapul és működik. Az Ájurvéda szerint az egyén alapvető testalkata egész életén át változatlan marad, amihez hajszálpontosan képes hozzáilleszteni a megfelelő táplálást, a mentális hozzáállást és az életvitelt. Ha ezt már gyermekkorától fogva figyelembe vesszük, akkor elkerülhetjük a felesleges konfliktusok és a nem megfelelő szokások kialakulását. Pillanatnyilag nem ismert, ehhez még csak hasonló rendszer sem, ami erre képes.

Tehát, ha jól értem, akkor a szülők sok problémát elkerülhetnének azzal, ha az Ájurvéda segítségével megismernék a gyermekük alapvető testalkatát?

Pontosan így van. Ha a szülők tisztában vannak a gyermekük alapvető testalkatával, akkor elkerülhetik azokat a félreértéseket, amelyek abból adódnak, hogy a gyermekük másként működik, mint ahogy ők elvárják. Tegyük fel, hogy van egy bizonyos típusú gyermek, aki általában mozgékony, kreatív, gyors gondolkodású, de hajlamos lehet a szétszórtságára és a szorongásra. Ha ezt tudjuk róla, akkor olyan környezetet teremtünk neki, amely stabilitást és biztonságot ad számára a rendszeres napirenddel és egy nyugtató jellegű táplálással. Egy másik típusú gyermek versengő, intelligens és határozott, de ha túlzottan stimulálják vagy gyakran táplálják forró, fűszeres ételekkel, akkor túlhevülhet és könnyen dühössé, agresszívvá válhat. Egy következő típusú gyermek nyugodt, kedves és ragaszkodó, de ha nem mozgatjuk rendszeresen és nem biztosítunk a számára változatos környezetet, akkor könnyen lustává és passzívvá válhat. Ezeket fontos tudni már előre, hogy a legjobbat adhassuk nekik.

Akkor az Ájurvéda nemcsak kategorizál, hanem gyakorlati megoldásokat is ad arra, hogy egy gyermek hogyan bontakoztathatja ki a benne rejlő lehetőségeket az alapvető természetével összhangban?

Igen, ez a mélységesen bölcs, ősi tudás segíthet a szülőknek abban, hogy ne csak egy általános rendszerre hagyatkozzanak, hanem valóban a gyermekük egyedi alkatát és szükségleteit figyelembe véve támogassák őt az élet minden területén.

Hogyan hat mindez a szülő-gyermek kapcsolatra hosszú távon?

Alapvető tény, hogyha egy gyerekkel baj van, akkor először a szülőt kell „kezelni”. Ha a szülő „rendben” van és a gyermek érzi, hogy a szülei megértik őt és pontosan ismerik az ő természetes működését, akkor sokkal nagyobb bizalommal és nyitottsággal fordul feléjük. Az ilyen kapcsolat erős és stabil marad és a gyermek kevesebb külső-belső konfliktussal nő fel. Az Ájurvéda lényege a harmónia, és ha ezt a gyermek nevelésében és az életvitelének kialakításában is alkalmazzuk, akkor egy harmonikus, szeretetteljes családi környezetet teremthetünk, ahol egy stabil felnőtt épül fel és indul majd a saját útjára.

Mi lehet a veszélye annak, ha nem ismerem alaposan a gyereket? Talán olyan hatalmas hibát mégsem követek el, ha nem ismerem minden porcikáját, minden rezdülését és igényét. Vagy mégis?

Egy nem alaposan ismert, meg nem értett vagy akár félreértett gyermek komoly kihívás a szülőnek és erős trauma a gyerekeknek is. Ilyen esetben nap, mint nap szembe kell nézni a konfliktusokkal, úgymint: nem szeretem, nem kérem, ne szeretném, nem akarom stb. És ez a jobbik eset, mert legalább van kommunikáció. Rossz esetben pedig az elhallgatott, elnyomott érzelmekkel kell megküzdenie mind a két oldalnak. Hosszú távon egyik sem jelent megnyugtató megoldást, mivel a fent említett állapotok megmérgezik a viszonyt, legyen az akármilyen közeli is. Ennek okán a kapcsolatrendszer instabillá, majd fenntarthatatlanná válik és csak idő kérdése, hogy mikor hullik atomjaira. Onnan már nagyon nehéz a visszaút. Mindez elkerülhető, ha alaposan ismerjük a gyerekünket. Ebben nagy segítség az alapvető testalkat mielőbbi meghatározása.



SOPONYAI JÁNOS MSC

Ajurvéda & Longevity Mentor, Táplálkozástudományi szakember, Kapcsolatrendszer specialista

www.soponyaijanos.hu | +36 30 339 4345

Ezek komoly dolgok és be kell látni, hogy nem ritkák az ilyen viszonyok. Ennyire fontos lenne a gyermek ismerete?

Valójában nem fontos csak annak, aki szeretné a legjobbat adni a gyerekeknek. Nem mindenki van ezzel így, sajnos. Miért fontos? Mert megismerem a gyerekek testi-lelki-szellemi működését. Érteni fogom a megnyilvánulásait, nem lepődöm meg a kérdéseitől, világos lesz az érdeklődési köre, irányultsága, nézőpontja. Nem várok el tőle olyat, amire a teste-lelke-tudata nem képes. A testalkatának megfelelően tudom táplálni és nem bosszant az, ha nem olyan, mint én. Nem feltétlenül kell keresnem magam benne, mert nem biztos, hogy mindenben hasonlít rám. De ez csak akkor nem zavar, ha tudom, hogy miként működik. Megértésem lesz a gyerekekről és akkor leszek csak képes igazán nem ártani neki és támogatni őt. Ezért érdemes mielőbb "megismerkedni" a gyerekekkel, hiszen csak akkor tudom neki a legjobbat adni, aminek köszönhetően ő meg a legjobbat tudja majd kihozni magából. Ez minden szülő álma, vagy tévedek?

Nem, nem tévedsz én is úgy gondolom, hogy minden szülő szeretné a lehető legjobbat adni a gyerekeknek. Ebben egyetértünk. Mit üzensz azoknak a szülőknek, akik szeretnék jobban megismerni gyermeküket?

Ne várjanak egy percet se és keressenek szakértőt, aki tud ebben segíteni. Én is szívesen segítek bárkinek, aki megkeres ezzel kapcsolatban. Lényeges tudni, hogy ez az ismeret nemcsak a gyermek nevelésben és a helyes táplálásában segít, hanem abban is, hogy a gyermek a saját természete szerint bontakozhasson ki. Egy helyesen értett gyermek magabiztosabb, kiegyensúlyozottabb és boldogabb lesz. Bízom benne, hogy minél több szülő felismeri az Ájurvéda mindent átható bölcsességét és felhasználja ezt tudást a gyermeke harmonikus fejlődése érdekében.

Molnár Éva



Valamit elengedni annyit jelent, mint megváltozva tovább menni

A Családállítás módszerét Bert Hellinger német pszichoterapeuta fejlesztette ki az 1970-es években. Egy misszió tagjaként 16 éven keresztül tartózkodott Afrikában, és ott, a Zulu törzs tagjainak a mindennapjait látva figyelt fel arra, hogy milyen fontos és gyógyító hatása van az ősök tiszteletének.

Későbbi munkássága is ennek a megfigyelésének az igazságát és fontosságát erősítette benne, mivel pszichoanalitikusi praxisában Hellinger azt tapasztalta, hogy egy-egy kliense sorsában nem lelhető fel olyan életeseemény, körülmény, amelyhez kliense elakadása, tünete visszavezethető lenne, látszólag semmi sem indokolja annak kialakulását, létezését, és az abban való megrekedést.

Am, ha az előző generációk, azaz a kliens felmenői között vizsgálódott, azt vette észre, hogy nagy valószínűséggel található olyan családtag, akinek az életében történt olyan fordulat, amely a kliens témájával összefüggésbe hozható. Ez a hatás, ez a lenyomat akkor is létezik a kliens és a hasonló sorsú, vagy működési mechanizmusú, hasonló fizikai vagy lelki tünettől bíró felmenője között, ha történetesen a kliens sosem találkozott ezen felmenőjével, a hétköznapiakban nem éli meg, hogy számára fontos lenne ez a családtag, ha a többi családtag már el is feledkezett erről a személyről, vagy ha sokáig nem is tudott a kliens ennek a családtagnak a létezéséről vagy életeseeményeiről.

Amint alkalmazni kezdte Hellinger a terápiás munkájában ezt a szempontrendszert, kibővíteni a terápia fókuszát kliensei gyerekkorán, felnőttkorán kívül a szülők, nagyszülők, dédszülők sorsa irányába, meghökkenítő összefüggéseket, ok-okozati kapcsolatokat talált.

Azt tapasztalta, hogy attól függetlenül, hogy a Föld mely részén élünk, milyen civilizációs közegben, milyen korban létezőnk, milyen rasszba tartozunk, vannak törvényszerűségek, amelyek minden családi rendszerre érvényesek, ezeket nevezte el a Szeretet Rendjeinek, ezek a Hellingeri törvények.

Ha ezen törvények egy közösségben, egy családban, egy csoportban megsérülnek, valami miatt nem érvényesülnek, annak a rendszernek a működésében zavar támad, hatékonysága, túlélési potenciálja gyengül, a rendszer túlélése veszélybe kerül.

Ha valakit például kitagadtak a családból, ha valamely kapcsolódásban nem volt egyensúlyban az adok-kapok, ha egy előbb született családtag nem volt a saját helyén elismerve, a később érkező generációk „jobban tudták”, átugrották, vagy valaki kénytelen volt egy másik családtag feladatait átvállalni, ellátni azért,

hogy a család fennmaradjon, akkor a családi rendszer a Szeretet Rendjei, a Hellinger által megfogalmazott törvények sérülése miatt elkezd úgy működni, hogy egy-egy családtag testi vagy lelki tüneteinek keresztül jelzi, hogy valami nem volt, vagy még mindig nincs a helyén, azaz az egyensúly felborult.

Az állítások során a kliens beállítja a térbe az egy-egy családtagját megjelenítő szereplőket és saját szereplőjét (innen ered az elnevezés: családfelállítás), majd megkérjük a szereplőket, hogy mindenki keresse meg a térben azt a helyet (egymáshoz képest és egymástól függetlenül is), amelyről úgy érzi, hogy komfortos neki, a kliens pedig ezt kívülről nézi. Ezáltal a kliens már az állítás elejétől megéli azt a helyzetet, hogy ő maga kívül helyezkedik el a saját problémáján, kívülről nézhet rá.

Hellinger azt vette észre, hogy a családtagokat megjelenítő szereplők, olyan elsődleges, zsigeri fizikai és érzelmi érzeteket érzékelnek az állításban állva adott szerepben, amelyek megegyeznek a kliens tudatalattijában megélt viszonyulásokkal, az ott lecsatornázott információkkal.

Ezt a jelenséget, a családi rendszer leképződési, modellezési lehetőségét a morfogenetikus mező létezésével és hatásával magyarázta Hellinger, ebben a láthatatlan mezőben eltárolódnak az információk, és zsigeri érzékelés útján lecsatornázhatók, olyannyira, hogy a modell jellege megegyezik a szimbolizált rendszerrel.

Tehát a családállítás során, nem egy-egy szerep eljátszása történik a képviselők részéről, hanem az állításban a szereplőket megjelenítő képviselőket gondolkodás, fikcionálás, következtetés, vagy bármely más tudatos folyamat nélküli érzékelésre, fizikai-érzelmi érzeteikre való fókuszálásra és ezen érzetek megfogalmazására kérjük.

Ez azt is jelenti, hogy nem mutathatja meg egy szakmailag jól vezetett családállítás azt az eddig a kliens számára ismeretlen és idegen információt, hogy az anyja igazából nem is az anyja, vagy hogy az apja valójában sosem szerette, vagy hogy a nagypapa azért hagyta el a nagymamát, mert az megcsalta őt, ugyanis az állításban szereplő, képviselők csak és kizárólag a zsigeri érzetek adhatnak megbízható, a kliens tudatalattijáról szóló információkat, minden más, például komplett történetek, eseménysorok megélése, a szerepbe beállított személy tudatos reakciója a történetre, saját viszonyulása, amire a kliens állításában és az elakadás oldásában nincs szükség téves útra terelheti az állítást, téves következtetésekre juthat, aki figyelembe veszi őket, és kellemetlen állítás utáni szembesítésekhez, kérdések feltételéhez vezethet a családban – minden alap nélkül!



A valid, azaz a zsigeri képviseleti viszonyulásoknál is fontos érzék tartani, hogy minden szereplő érzete, egymással kapcsolatban megélt viszonyulása a kliens tudatalattijának a szűrője, a kliens szemüvege alapján rajzolódik ki egy szubjektív kép a rendszerről.

A családállítás nem hazugságvizsgáló, nem fogja megmondani a kliensnek, hogy valami megtörtént-e, azt fogja megmondani, hogy az ő lelke mit csatornázott le, mit hisz, mit érzékel(t). Ahhoz, hogy a kliens elakadása oldódjon a családállítás folyamán, pontosan ezekre a szubjektív információkra van szükségünk, de ezek alapján a családról igazságokat, törvényeket, ítéleteket nem mondhatunk ki.

Úgy fogalmaznánk, hogy egy állítás során valójában egy „lelki röntgengéphez” tesszük be a kliens tudatalattiját, és attól függetlenül, hogy a kliensnek mi a tudatos megélése, mi a tudatos viszonyulása a többi családtaghoz, az állításban a kliens racionalizálása és intellektualizálása nélkül megelevenedik előttünk a tudatalattija szerinti kép, az ott, lélekszinten megélt és lecsatornázott érzetei egy-egy felmenőjéről, élete szereplőiről, a családtagok egymáshoz való viszonyulásáról és az, hogy ő ebben az egészben hogy érzi magát és hol helyezkedik el.

KONCSEK HAJNALKA

családállítási tanácsadó

www.koncsekhajni.hu

www.facebook.com/hajnalka.koncsek

info@koncsekhajni.hu | +36 30 638 8605





Ez a kliens saját igazsága a saját rendszeréről, ami az oldáshoz, a gyógyuláshoz elengedhetetlen kiindulópont, hiszen itt mutatkoznak meg azok az elakadások, azok a viszonyulások és tényezők, melyek a rendszer egyensúlyának felbomlását okozták és amelyek eddig a kliensre is hatással voltak. Az ezeket kiváltó, ezeket eredményező életesemények mindeközben lehet, hogy a kliens számára tudatos megélése, viszonyulása szintjén már-már feledésbe merültek, vagy a kliens természetesnek, akár elhanyagolható fontosságúnak ítéli meg őket.

Minden családi rendszer más, és még ugyanazon családon belül is ugyanazt az eseményt, viszonyulást, adottságot máshogy él meg a családtagok, mindenkinek megvan a maga lelki igazsága. A családállítást mindig az állítást kérő lelkének a szempontrendszerét mutatja meg.

Fizikai tünetek lelki hátterének a feltérképezésére, daganatos betegségek lelki okainak visszakeresésére is alkalmas lehet a családállítást módszere. Természetesen nem helyettesíti a kliens kezelőorvosai által előírt gyógyulási protokollt, de a lelki gyökérprobléma beazonosítása, felismerése, a konfrontáció, az oldási folyamat támogathatja a gyógyulás folyamatát.

Ha felmenőink között volt olyan, akinek, ha nem is ugyanolyan, de hasonló tünete volt, ha valakinek nem adatott meg az egészséges, teljes élet, ha az előző generációk mintájában fellelhető az önszabotázás, a „nem érdelem meg, a nekem úgysem lehet”, ha valamely életszakaszunkban nem kaptunk elegendő támogatást, figyelmet, szeretetet a családunktól, a környezetünkől (mindeközben bármilyen tünettől élő családtagok igen), ha egy nehéz élethelyzet, egy nyomasztó életszakasz kihívásai, a túlélésért folytatott küzdelem elvettek a lelkünk állóképességéből, akkor a tudatalattink jó eséllyel nyúl a fizikai betegség, akár a daganatos tünetek után.

Elsőre megdöbbentő lehet, de az állításokban sokszor inkább társként, segítőként, egy fix, megbízható

szereplőként jelennek meg a tünetek képviselői, akik stabilan ott vannak, akik figyelnek ránk, akikkel (lélekszinten) könnyebb nekünk. Velük kevésbé érezzük magányosnak, elhanyagoltnak, vagy a családhoz oda nem tartozónak magunkat, vagy akár meglétükkel több figyelmet, bizonyos dolgok alól felmentést kapunk környezetünkötől.

Fontos az ilyen típusú kötelékeket elengednünk az állítás keretein belül, hogy ne legyen a hétköznapjainkat megnehezítő, megkeserítő, az egészségünket kockáztató tünet egy jó ismerős, egy megbízható társ, nélküle is fontosnak, figyelemreméltónak, szerethetőnek, a családhoz tartozónak érezhessük magunkat, nélküle is lojálisnak éljük meg magunkat a felmenőinkhez, azokhoz is, akik ilyen tünettel kellett, hogy szembenézzenek. Biztosítanunk kell az állításban az oldás során a lelkünket arról, hogy a boldog, egészséges élet nekünk is jár, méltók vagyunk rá, ugyanúgy, mint bárki más, semmiért nem tartozunk az egészségünk elszabotálásával, és senkinek nem lesz se jobb, se könnyebb attól, ha mi a szabotázst választjuk.

Ahogy az állításokat is, most ezeket a sorokat is azzal a zárom, hogy megkérem kedves olvasóimat, a fentiek olvasása után, mely során lehet, hogy életük egy-egy szereplője, egy-egy életeseményük felidéződött bennük, engedjék magukat bele, képzeljék el, milyen lenne a múltat, adott tünett elengedni, már semmire sem „használni”, és teljes intenzitással, lelkesedéssel vizionálni, milyen érzés lenne a tökéletes egészséget, életörömet megélni, a vitalitásukat útítárásként maguk mellett tudni, így tovább haladni egy teljességet biztosító, egészséges életben.

Szép utazást kívánok!

Koncsek Hajnalka

Minden, amit a **CSALÁDÁLLÍTÁSRÓL** tudni érdemes!
CSALÁDÁLLÍTÁS-NAP A LURDYBAN!
 Nem csak szakembereknek...!
2025.05.10. SZOMBAT
 LURDY HÁZ, BUDAPEST

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, arnyajegyen

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, vajúdékifolyás

7. Tapintható duzzanatok a mellben vagy a test más részén

8. Ok nélküli testsúly-csökkenés

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

Iroda és postacím: 1214 Budapest, Kossuth Lajos u. 152.
 +36 1 217 0404 | +361 478-0230 | rakesen@rakesen.hu
 Számlaszám: 11713005-20034986 | Adószám: 19009551-2-43
 rakesen.hu | életigenlok.hu | facebook.com/rakesen.alapitvany | YouTube/Életigenlők

Új bábéli zűrzavar idején...

Gyertek, építsünk magunknak várost és tornyot, amelynek teteje az égig érjen; és szerezzünk magunknak nevet, hogy el ne széledjünk az egész földön. Akkor ezt mondta az ÚR: Menjünk csak le és zavarjuk ott össze a nyelvüket, hogy ne értsék egymás nyelvét. Ezért nevezték azt Bábelenek, mert ott zavarva össze az ÚR az egész föld nyelvét, és onnan szélesztette szét őket az ÚR az egész föld színére. (1Móz. 11,3-8)



„Aki korpá közé keveredik megesszik a disznók.” - azaz, aki rossz társaságba keveredik, maga is lezüllik. A korpá a maghéj, a mag értéktelennek tartott része, amit régen a disznóknak adtak. A disznó eledel volt a maradék, a moslék. Az ismert szólásmondás ezt fogalmazza meg, aki a disznóeledellel keveredik, maga is tisztátalan ember lesz.

„Ne vessétek a gyöngyeiteket a disznók elé!” Ennek a Hegyi beszédben elhangzott jézusi mondatnak a szólásmondás a radikálisabb oldalát mutatja, itt már mi vagyunk a gyöngyök és ha disznók közé vetődünk, fel is fálnak.

Az Ige szerint özönvíz után, az emberiség új kezdetén járunk. Akik a bárkán vannak, a menekült Noé családjától származnak. A mai Örményországban található Ararat hegyén megakadt bárkából kiszállva kezdtek kirajzani évszázadokon át, míg megérkeztek Mezopotámiába, a majdan felépülő Babilon területére, hatalmas néppé szaporodva. Babel, Babilon a hamis tudomány, a magát mindenhatóknak képzelő emberi okoskodás jelképe. Építik a műanyagvilág, az önös, a bioszférát kizsákmányoló technikai fejlődés tornyát, azt hiszik így elérik Istent, akinek beülnének a trónjára Antikrisztusként. Mint az Ember tragédiájában mondja a föld szelleme a tudósnak, aki kémcsövében kutakodva isteni felségterületre téved vagy Adámnak, amikor túl messze szárnyalna a földtől, az Úr színben: eddig, s ne tovább.

A bábéli zűrzavarkor nemcsak a nyelv, hanem a gondolkodás egysége is megszűnt. Fény derült rá, hogy vannak a zavarosabb, elmaradottabb gondolkodásúak és a tisztaszívűek, az isteni útmutatást követők.

Az ultrafejlett földi világban élő emberek sokasága nem érti az Istentől jött felismeréseket, sőt a túlzottan

földhözragadt gondolkodásúak feldühödött ellenállással fogadják, mivel nem érdemesek még arra, hogy a fentről kapott kijelentésgyöngyöket megosszák velük az Istennel járók. Babel időszaka az egymás nyelvének, gondolkodásának, érzületének krónikus meg nem értése. Pünkösddel pedig a valóban Istennel együtt gondolkodók azt is megértik, aki teljesen más nyelven beszél, más a világnézete. A teljes empátia korszaka ez, fordított Babel, a büntető zűrzavar, a káosz visszavonása, a Szentlélek intenzív jelenléte, a következő korszak mennyei egységének előjátéka.

MAI IDŐNKRE ÁTÜLTETVE, MIT IS JELENT A VÁLASZTOTT IGE?

Elvagyunk halmozva információkkal a digitalizációs forradalom korszakában. Zűrzavaros adatmasszaként ömlik ránk féligazság, ténynek beállított vagy vélt állítás a médiából és a világhálóról, hogy aztán ember legyen a talpán, aki szétválasztja az ocsút a búzától, a gyöngyöt a korpától. Erről szól a mondás: elkeveredve a tengernyi információban nem mi dolgozzuk fel az adathalmazt, hanem az dolgoz fel minket, beépít a mátrixba. A disztópikus jövő embere, a digitalizált robotzsaru, új bádogember, akinek van már szíve, csak hamis.

A nagy kavalkádban a legfontosabb arra figyelni, hogy a szívünk a helyén legyen! A szív nemcsak az örökmozgó, vérkeringést irányító izomköteg, hanem szellemünk központja. Tanuljuk meg a szívünkön keresztül értelmezni dolgokat, váljunk képessé megújult elmével gondolkodni, nem csupán a művi világban elveszni.

Jézus szavai megszívelendők: „akiknek a szívük tisztá, az Istent meglátják.”

Batári Gábor

Gyógyír a jóga, megtanít sok jóra

Azért dolgozunk, hogy a hátrányból induló csoportok is eszközt kapjanak a saját lelki békéjük megteremtéséhez, mert hisszük, hogy a jóga mindenkié.

Az Adnijóga egy 2018-ban alapított társadalmi vállalkozás, melynek célja, hogy fenntartható módon juttassa el a jóga és a mindfulness meditatív, testi és lelki harmóniára ösztönző elemeit nehéz élethelyzetbe kényszerült emberekhez.

Társadalmi vállalkozásunk szíve-lelke a jótékony programjaink: rendszeres, ingyenes jógaórákat tartunk nehéz sorsú gyerekeknek és felnőtteknek, valamint online platformot építünk, amelynek segítségével országsszerte jógázhatnak velünk olyan csoportok, akik másképp nem juthatnának hozzá a jóga általi nyugalomhoz. Jógázunk többek között állami gondoskodásban élő gyermekekkel, párkapcsolati erőszakot átélt nőkkel, sérült gyermeket nevelő szülőkkel, látássérültekkel és egyéb nehéz élethelyzetbe kényszerült csoportokkal. Működésünk fontos alappillére még jótékony jógaoktatói közösségünk, mely egy közel 25 főből álló elhivatott és szakmailag felkészült csapat. Traumatudatos szemlélet mentén működünk és a jógaóráinkat is ezzel a megközelítéssel tesszük elérhetővé.

A fenntarthatóságunk érdekében fizikai és mentális egészséggel kapcsolatos termékeket, szolgáltatásokat értékesítünk: cégeknél tartunk rendszeres jógaórákat és workshopokat, céges eseményeken, rendezvényeken vagyunk jelen online vagy onsite, akár angolul is. Minden irodai jóga óráért cserébe legalább egy ingyenes órát tartunk hátrányos helyzetű csoportjainknak.



MIÉRT A JÓGA?

A jóga egy több ezer éves rendszer, amely az elménk hullámzó, folyton mozgásban lévő természetét segíti nyugtatni. A tudatosan végrehajtott jóga testtartások (ászanák) a légzésünk és figyelmünk irányítása mind abban támogat, hogy a fizikai és mentális feszültség csökkenjen és képesek legyünk a jelenben időzni. A rendszeres jógagyakorlás segítséget nyújt a testi-lelki regenerációban, a stresszkezelésben és a belső harmónia megtalálásában. A jóga olyan gyakorlatok tárháza, melyek a mentális és fizikai egészség megőrzését támogatják. Bárki, bármikor el tudja kezdeni a gyakorlását, mert nem szükséges hozzá semmilyen előzetes sportmúlt, erőnlét vagy hajlékonyság. Már napi pár perc gyakorlás nagyban hozzájárul ahhoz, hogy jobban érezzük magunkat a bőrünkben.



Az Adnijóga missziója, hogy a jóga, a meditáció, relaxáció, általánosságban a mentális egészség fontossága ne számítson luxusnak.

ONLINE EGYENSÚLY - AZ ADNIJÓGA ONLINE VIDEÓTÁRA

Több mint két éve heti rendszerességgel tartunk online jóga órákat daganatos betegségben érintettek számára. A Magyar Rákellenes Ligával és Mályvavirág Alapítvánnyal szoros együttműködésben tudnak megvalósulni ezek az óráink. Az ezalatt az idő alatt szerzett tapasztalataink, valamint a résztvevőktől kapott pozitív visszajelzések ösztönöztek arra, hogy online jóga tartalmakat is készítsünk és még szélesebb körben elérhetővé tegyük a jóga ennek az érintett csoportnak. Ebből az ötletből a tavalyi évben jóga videók születtek, melyek kifejezetten a daganatos betegséggel küzdők, és a felépülés útján járó felnőttek számára készültek.

MIT KÍNÁL AZ ONLINE EGYENSÚLY PROGRAM?

Visszanézhető jóga- és relaxációs videók: A videók általi gyakorlás kíméletesen támogatja a testi és lelki megújulást. Mentális egészséggel kapcsolatos tartalmak: Gyakorlati eszközök és tanácsok a stressz kezeléséhez és a pozitív szemlélet fenntartásához. Személyre szabott figyelem: A programot úgy alakítottuk ki, hogy



megfeleljen a daganatos betegséggel élők különleges igényeinek.

HOGYAN LEHET CSATLAKOZNI AZ ONLINE EGYENSÚLY PROGRAMHOZ?

A program ingyenesen elérhető minden érintett számára. Amennyiben érdeklí a részvételért kérjük, hogy vegye fel a kapcsolatot Kovács Dóra Fannival, az Adnijóga Alapítvány szakmai koordinátorával a kovacsdorafanni@adnijoga.hu email címen.

ADNI JÓGA ALAPÍTVÁNY

1066 Budapest, Nyugati tér 1. VI. em. - Appy

www.adnijoga.hu | info@adnijoga.hu



Támogasd adód 1%-val alapítványunkat!

Adószám: 19009557-2-43



Keresd reklámfilmünket a közösségi média felületein.

Hogy mindenkinek legyen holnapja

Van Holnap!
Alapítvány

A Van Holnap! Alapítvány 2011-ben indult útnak. Egy daganatos beteg, a családja és szakemberek hívták életre azzal a céllal, hogy a betegek a mindennapokban hasznos, és alkalmazható segítséget kapjanak a gyógyulás útján. Ismerkedjünk meg az alapítvány munkájával.

Akkoriban még sokkal kevesebb és nehezen hozzáférhető volt a betegséggel kapcsolatos információ. Az ember megkapta a diagnózist, megmondták, mikor, hová menjen, aztán csak sodródott, és remélte, hogy túléli. Szinte lehetetlen volt hasznos információhoz jutni a kezelésekké mellékhatásaival kapcsolatban, hogy mit lehet tenni ellenük, vagy mit tehet a beteg azért, hogy a lehető legjobban véssze át ezeket.

Az alapítvány ezen szeretett volna segíteni. Célunk kezdetektől az, hogy ledöntsük a tabukat. Megmutassuk, hogy a rák ma már nem feltétlenül halálos betegség, és egy betegnek számtalan lehetőség van a kezében, amivel támogathatja az onkológiai kezeléseket, és ezzel segítheti a gyógyulást, javíthatja az életminőségét, fizikai állapotát.

Nagy tervekkel indultunk el ezen a sokszor nagyon nehéz, rögzös úton. Programokat szerveztünk, kórházakat látogattunk, betegsegítő csomagokat pakoltunk, kiadványokat készítettünk. Igyekeztünk folyamatosan fejlődni, programjainkkal az igényekhez alkalmazkodni. Részt vettünk egészségnapokon, kisebb-nagyobb rendezvényeket szerveztünk betegeknek és hozzátartozóknak, emellett több szakmai programunk is volt daganatos betegekkel foglalkozó egészségügyi dol-

gozóknak. Rengeteg munka és szervezés után végül sikerült megnyitnunk aprócska irodánkat, amit igyekeztünk úgy kialakítani, hogy aki hozzánk érkezik kellemesen, otthonosan érezze magát. Ezzel a hatalmas lépéssel lehetőségünk nyílt, hogy megvalósítsuk egy hosszú idő óta várolistán szereplő tervünket.



Egyik ilyen régóta dédelgetett tervünk a táplálásterápiás programunk, ami azért is fontos, mert a daganatos betegek nagy része nincs tisztában se a számukra megfelelő táplálkozással, se annak a kezelése alatti és utáni jelentőségével. A nem elegendő vagy a rossz helyről szerzett információk jelentős gondot okozhatnak a kezelés és a felépülés során, melyek nagymértékben ronthatják a gyógyulás esélyét, az életkilátásokat és az életminőséget. A program elindításával rendkívüli módon, megelőztük az Európai Klinikai Onkológiai Társaság (ESMO) 2021-ben kiadott ajánlását, mely szerint rendszeres táplálkozási szűrés és táplálkozási támogatás ajánlott minden daganatellenes kezelésben részesülő betegnél. Célunk olyan, minden szempontból megfelelő, szakmailag hiteles információkat adni a daganatos betegek és hozzátartozóik kezébe, amik valóban segítséget jelentenek és támogatják a gyógyulást. A program egész évben, folyamatosan elérhető. Dietetikusunk óriási tapasztalattal rendelkezik a daganatos betegek táplálkozásával kapcsolatban. Elsősorban olyan betegeknek ajánljuk, akik éppen a diagnózis után, de még a kezelése előtt vannak, vagy az elején járnak, hiszen ilyenkor a legfontosabb, hogy jó úton induljanak el az egészség/gyógyulás támogatásában. Beteg és hozzátartozó is részt vehet, célja, hogy a beteg igényeihez és állapotához igazodva nyújtson segítséget.

A programhoz kapcsolódva készítettük el „Támogató éntrend” weboldalunkat, ami olyan általános információkat tartalmaz a daganatos betegek táplálkozásával kapcsolatban, mint a táplálkozás alapjai, a kezelése mellékhatásainak kezelése, hormon- és immunterápia, speciális gyógyászati célra szánt élelmiszerek-tápszerrek. Az oldal célja, hogy hiteles, szakmailag megfelelő információkat adjon az interneten böngésző betegeknek. Fontos, hogy az információ ne plusz teher legyen a beteg számára, aminek meg kell felelnie, hanem olyan segítség, ami könnyedén alkalmazható a mindennapokban, ezért minden témát igyekeztünk egyszerűen, könnyen érthető módon és használhatóan feldolgozni.

HOGYAN SEGÍTHETÜNK MÉG?

Rendszeresen indítunk tematikus programokat online vagy kiscsoportos formában, ezek közül legnépszerűbb a „Kemotrénning”. A tájékozott, megfelelően felkészített beteg hatékony résztvevője lehet a kezeléseknél. A „Kemotrénning” célja, hogy a betegeket és hozzátartozókat felkészítse a kemoterápia alatti időszakra. Segítséget nyújt a kezelése alatti egészséges táplálkozásban, a mellékhatások megelőzésében és kezelésében a táplálkozás segítségével, valamint az esetleges problémákra is választ ad. A betegek széleskörű támogatást kapnak, mely a mindennapokban segíthet könnyebben, jobb állapotban átvészelné



a megterhelő, nehéz időszakot. Rendszeres programunk az „Életmódváltó hormonterápiával”, ami abban segít, hogy a terápia mellett egy egészségtámogató életmódot tudjon a beteg kialakítani, illetve a „Hogyan tovább” program, ami már a kezelése után segít eligazodni a táplálkozásban.

Kiadványokat készítünk, melyek a mindennapokban könnyedén alkalmazható, hasznos információkat, praktikákat tartalmaznak. Fontosnak tartjuk, hogy megosszuk ezeket az információkat, hiszen segítségükkel a betegek úgy érezhetik, tehetnek saját magukért, a hozzátartozók pedig hatékony segítők lehetnek.

YouTube csatornánkon tematikus videóink is elérhetők. Ezek általában olyan témák, amikre a kórházban nincs elegendő idő, azonban a betegek számára fontosak lehetnek.

Nemrég indult el „Csomagolunk” projektünk. Ami egyszerre hasznos segítség, apró meglepetés és egy kis jókedv is egyben. Első ilyen a kemoterápiás csomagunk, ami olyan termékeket tartalmaz, melyek a kemoterápia alatt hasznosak lehetnek.

Folyamatosan dolgozunk azon, hogy újabb és újabb projekteket valósíthassunk meg, amivel segítséget adhatunk. Mi magunk is a betegség érintettjei vagyunk betegként vagy éppen hozzátartozóként, szakemberként, ezért pontosan tudjuk, hogy mennyire nehéz ez a helyzet, és mennyire fontos a hatékony, valódi segítség. Tudjuk, hogy nem segíthetünk mindenkinek... de megpróbáljuk.

Brjeska Dóra

VAN HOLNAP! ALAPÍTVÁNY
vanholnap.eu; tamogatoetrend.hu
www.facebook.com/vanholnap



Tapasztald meg a testi-lelki harmóniát...

Rohanó világunkban egyre fontosabb szerepet kap az emberek életében az egészségmegőrzés, a fizikai fájdalmak, feszültségek oldása, a stresszmentesítés és a testi-lelki harmónia helyreállítása. Mi arra tettük fel az életünket, hogy megmutassuk hogyan érhető el

Az Élő harmóniában abból a vágyból született, hogy terjesszük a jóga és az ájurvéda csodáját, megosszuk másokkal a tudásunkat, tapasztalatainkat, szenvedélyünket. A jógát nemcsak mint testmozgást éljük meg, de az egészségmegőrzés, tudatosság, táplálkozás, meditáció és a lelki gyakorlatok is részét képezik az életünknek.

Szeretnénk segíteni az embereknek felszabadítani a testüket a feszültségektől, fájdalmaktól, megtapasztalni a belső békét, fejleszteni a tudatosságukat, terjeszteni az egészséges életmódot, a helyes táplálkozást, a spiritualitást, a harmónia megtapasztalását és ezáltal jobbat tenni mások életét.

A felpörgetett életstílus mellett a mai kor emberének nagy szüksége van egy kis nyugalomra, feltöltődésre és arra, hogy közelebb kerülhessen önmagához. Azt is látjuk, hogy a boldogtalan emberek, a sok stressz és az egészségügyi problémák hátterében, a megfelelő tudás hiánya áll. Ezért fontosnak tartjuk, hogy az emberek tudást és támogatást kapjanak a boldog, egészséges és feszültségektől mentes élethez. Az edukációt tartjuk az egyik legfontosabb küldetésünknek. Ezért hoztuk létre az Élő harmóniában Jógastúdiót, az Élő harmóniában blogot, az Élő harmóniában Instagram oldalunkat, Facebook csoportunkat és oldalunkat és ezért

írtuk meg az Élő harmóniában könyvet (ami e-book formában kapható).

Több mint 20 éves szakmai tapasztalatunkkal - több ezer ember oktátása, több mint 500 tanfolyam és több mint 70 jóga elvonulás megtartása - tudjuk, hogy az egészség megőrzése nem tud egy általános recept lenni, mert minden egyes személy egyedi jellemzőkkel bír. Az egészségmegőrzéshez nem lehet egy konkrét gyakorlatot, egy receptet vagy egy csoda kütyüt adni.

A harmónia megtapasztalásához nem elég a fizikai testtel foglalkozni, fontos szellemi, érzelmi és lelki szinten is rendben lenni magunkkal. Munkánk során segítünk az embereknek az egészség és harmónia megtapasztalásában azáltal, hogy foglalkozunk a test, elme, lélek összhangjával.





Az Élő harmóniában koncepció mentén a gyakorlatban alkalmazható tudást adunk a hozzánk fordulónak és megmutatjuk a kiegyensúlyozott élethez vezető utat – táplálkozás, testmozgás, légzés, életmód, belső béke, környezet és a pozitív gondolkodás.

Hiszünk a személyre szabottság erejében, mely jobban segít megérteni az egyénre ható testi, érzelmi, mentális és környezeti tényezőket és így hatékonyan tudunk támogatást adni általános jól lét és gyógyulás folyamatához.

Az Élő harmóniában Jógastúdióban családias hangulattal és minőségi oktatókkal várunk mindenkit egyéni és csoportos foglalkozásokra.

Egyéni foglalkozások keretében, nem csak jógát és meditációt oktatók, de elsődleges szakterületünk a gerincterápia, így nagyon sok derékfájós, gerincsérves embernek tudunk már eddig is segíteni. A gerincproblémákat az Egészséges Gerinc koncepciók mentén az alapos állapotfelméréstől, a fájdalom megszüntetésén és a helyes gerincmozgások megtanításán át, a megfelelő izomzat felépítéséig kísérik végig.



Szintén egyéni keretek között foglalkozunk életmód és táplálkozás tanácsadással, személyiségfejlesztéssel, stresszkezeléssel.

Tartunk csoportos jógaórákat és képzéseket is. (Kezdő Jógatanfolyam, Meditációs és Önismereti tanfolyam, Egészséges táplálkozás tanfolyam, Egészségmegőrzés mesterfokon tanfolyam). A programjaink között szerepelnek még jóga elvonulások - amikor távol a világ zajától, néhány nap alatt bárki megtapasztalhatja a stresszmentes, kiegyensúlyozott állapotot.

RÓLUNK

Vitai Katalin

Informatikus mérnökként végeztem, majd MBA képzésen tanultam. 15 évig dolgoztam nagyvállalati környezetben - vezetőként és tanácsadóként is. Az elmúlt 20 évben a rendszerszemléletű és problémamegoldó gondolkodásomat a testi-lelki egészség és fiatalság megőrzésének tudományába integráltam.

Számos mozgásterápiás, jóga és életmód képzést végeztem, hazai és külföldi szakemberektől tanultam, annak érdekében, hogy a lehető leghatékonyabban tudjak segíteni másoknak megszabadulni a testi fájdalmaktól, a belső feszültségektől és elérni, hogy megtapasztalhassák a megfiatalodást és a harmóniát.

Külön szakterületem a gerincterápia, életmód és táplálkozás tanácsadás, stresszkezelés és személyiségfejlesztés.

ÉLJ HARMÓNIABAN JÓGASTÚDIÓ

1068 Budapest, Benczúr u. 12. II/1.

www.eljharmoniaban.hu

Blog: eljharmoniaban.blogspot.com

eljharmoniaban@gmail.com | +36 30 343 6429



Bakos Péter (Purusa)

A középiskolában már a keleti filozófiák és életmód felé fordultam - sokat meditáltam, a buddhizmust tanulmányoztam és a keleti mozgáskultúrákat is gyakoroltam. Filozófiai tanulmányaim elmélyülésével a személyes filozófia felé fordultam. 15 évig szerzetesként templomokban éltem, napi több órát meditáltam, jóga filozófiát tanultam, elmerültem az indiai konyhaművészetben és zenében is. Az elmúlt 15 évben a jóga- és meditáció tanulmányaimat kiegészítettem gerincterápiás és masszázs ismeretekkel.

Folyamatosan képezzük, fejlesztjük magunkat, a modern mozgásterápiák (elsődlegesen gerincterápia) és a jóga gyakorlás, a védikus tudományok és az ájurvéda területén. 2011-ben házasodtunk össze és azóta is együtt élünk. Társak vagyunk, nemcsak a jóga és ájurvéda ismereteinek átadásában, az emberek segítségével, de a hétköznapi életben, a spiritualitásban, a fejlődésben és a tanulásban is.

Célunk felhasználni tapasztalatainkat, elméleti és gyakorlati tudásunkat, hogy inspiráljunk, támogassunk mindenkit a kiegyensúlyozottság elérésében.

Tapasztald meg te is velünk a testi-lelki harmóniát, szeretettel várunk!

Kati és Purusa



AZ EGÉSZSÉG A LEGNAGYOB B 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!

TEREM velünk az EGÉSZség!

Az egyesület fő célja az emberek egészségi állapotának, életminőségének javítása, szemléletének formálása, a természetes gyógymódok hagyományainak megőrzése.



Mi célból és kik hozták létre az Egyesületet, vajon hogyan érhető el, hogy a lakosság valóban foglalkozzon a természetes úton megtartható egészségével – ezekről kérdeztük Daróczi Zoltánt alapító-elnököt.

Legelőször is járjuk körül mi a TEREM?

A csodálatos magyar nyelvnek köszönhetően többféle értelmezése van a terem szónak; mindenkinek van egy személyes tere, ez a különböző irányzatokban az embert körülvevő energiaternek a régiesebb neve. Mondták is régen a teremburája, teremtura, ez is egy jelentés, bár ezt régen használták. A másik jelentés az, amikor egy magocskát elültetnek, a magocskából megszületik egy fa, a fa gyümölcsöt terem. Teremtek valamit, akár teremtek egy műalkotást, alkotok egy szobrot, egy festményt, vagy a szeretteimnek sütök egy tortát, tehát megteremtem. A terem minőségében még az is benne van, hogy termekben együtt vagyunk, ahogy teremben teremődött maga a Természetes Egészségmegőrző Egyesület.

Több civilszervezet célkitűzései között szerepel az egészségtudatosság népszerűsítése, adódik a kérdés, hogy ezt az új egyesületet minek a megvalósítása hívta életre?

Igaz, több civilszervezet is zászlajára tűzte, az egészséget és az egészségmegőrzési folyamatot. Tagjaink között vannak olyanok, akik a kezdetektől, mára már a végkifejletig végig kísérték e folyamatot, például én is és az egyesület vezetőségi tagjai között nem egy, nem

kettő olyan ember van, aki a kezdetektől, hogy megszületett a vágy benne a természetes egészség iránt eljutottak az oktatásig. Így van terapeuta, én is, aki terapeutaikat oktatok, de tagjaink között van más is, aki szintén oktat leendő természetgyógyászokat, leendő terapeutaikat és olyan is aki csak érdeklődőket oktat. Talán abban vagyunk másabbak, hogy tagjaink között vannak érdeklődők, aktív tanulók és hivatalos praxist vivő terapeutaik is. Úgy gondoljuk, hogy ebből soha nem elég. Az ország egészségügyi helyzetét ismerve igyekszünk átfogó egészségügyi adatbázist létrehozni, hogy hol vannak az országban aktív praxist vivő természetgyógyászok. Talán ebben vagyunk különbe-



Köztudott, hogy az egészség a legnagyobb kincsünk, de azzal is szembesülnünk kell, hogy az egészséges életmód a legdrágább. Mit jelent az egyesület felfogásában a természetes egészségmegőrzés? Ez mindenki számára elérhető?

Az egészségmegőrzés úgy gondoljuk, úgy éljük, hogy elérhető mindenki számára, nemcsak fizikai síkú tünetre gondolok, hanem energetikai, tudati minőségre is. Az egészségtudatosság elérése célunk. Az egészség több jelentésű kifejezés a magyar nyelvben, kinek-kinek mit jelent az egészsége; mentális egészség, fizikális egészség, szellemi egészség, tudati egészség. Az is elindult már az úton, aki odafigyel a táplálkozására, természetes kozmetikumokat használ, természetes mosószert a konyhájában, igyekszik önfenntartó gazdálkodást folytatni otthonában vagy otthonához közel. Az is egészségmegőrzés, hogy tudatosan tanítjuk az embereket arra, hogy elérjék a szó mögötti tartalmat és minőséget. Egy rendszerbe szeretnénk ezt tenni. Ezért célunk az egészségtudatosságra nevelés, kinek-kinek egyénileg, alkátának, élethelyzetének, szociális helyzetének megfelelően. Aki vidéken él könnyebben meg tudja termelni az egészséges táplálékot, aki nagyvárosban él könnyebben jut információhoz. Ezért mondjuk mindenkinek alkátának megfelelően érzük ezt el.

Mit szeretne elérni az egyesület? Kikhez szól?

Összességében így vagy úgy mindenkire szólunk. Baráti kör vagyunk, vannak tagjaink között, akiknek természetgyógyász praxisa van vagy orvosok, akik természetgyógyász rendelőt vezetnek. Jó magam ilyen rendelőt vezetek, de van olyan is, aki nem praktizál, de levizsgázott természetgyógyászatból, egyéb stúdióban vagy kisebb térben végzi gyógyítói vagy terapeuta feladatát, de van olyan is, ez már a harmadik csoport, akik tanultak természetgyógyász szakon, hivatalos keretek között, de nem vizsgáztak le, mert az ő élethelyzetükben nem kell, hogy ilyen vizsgát tegyenek. A negyedik csoport, aki nem természetgyógyászat szakon sajátította el ismereteit, hanem önismereti tanfolyamokon, egyéb módokon tanulta a természetes gyógymód kincseit, van, aki nem tanulta, csak ösztönösen érdeklődik a természetes gyógymódok iránt, például növényt termeszt, egészséges táplálékot állít elő, gyógynövényes szappant főz vagy egészséges élelmiszert pl sajtot készít. Láthatjuk, hogy öt-hatféle csoport is van a tagjaink között, így teremődött a TEREM.

Mindazokhoz szólunk, akik az egészségtudatosság mint fogalom iránt érdeklődnek, azokhoz is, akik ezt a gyakorlatban szeretnék megvalósítani. Van, aki csak az út elején, van, aki a vége felé jár, hogy mikor van vége az egészségtudatosság útjának, ezt egyénileg és

alkatilag lehetne meghatározni. Célunk, hogy hozzájáruljunk Magyarország lakosságának egészségesebbé tételéhez és ahhoz is, hogy meg is tudjuk őrizni az egészséget, hogy egy egészséges gyermek vagy felnőtt egészséges időskornak nézhessen elébe. Ez egy szép ív a kezdetektől egészen addig, amikor az élet vége felé közeledünk, felkészülünk az átminősülésre, egy másik világba való átlépésre.

Az egyesület tervez-e programokat szervezni közvetlenül a lakosság számára?

Vannak közöttünk pedagógusok, vannak, akik kicsi gyerekekkel foglalkoznak, tervezzük a kicsi gyerekeknek és a kicsi gyerekes szülőknél az egészséges életre nevelést. Már egy gyermeket váró ifjú párnál tudunk javaslatokat tenni, és később a kigyerekes, akár nagy gyerekes szülőknél is utat tudunk mutatni. Később, aki már benne van az egészségügy rendszerében azokat is várjuk, szervezzük az egészségtudatos felnőtteket és tervezzük programokat, szeretnénk kisebb-nagyobb cégekhez bejutni. A különböző egészségcsoportokkal felvéve a kapcsolatot kiegészítő terápiaként eredményel tudjuk kezelni például a cukorbetegeket, az allergiásokat, különböző lelki problémával küzdőket.

Milyen programok várhatók idén?

Kidolgozás alatt vannak a programjaink, iskolákban, nyugdíjas klubokban fogunk megjelenni az idén és konferenciákon, például június 7-én a Naturportal Természetgyógyász Napon is megjelenünk, kiállítói standunkon várjuk az érdeklődőket szeretettel.

Batári Gábor



TERMÉSZETES
EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ EGYESÜLET
www.teremegyesulet.hu
www.facebook.com/teremegyesulet
teremegyesulet@gmail.com | +36 30 325 0700



Örkény20 születésnap nagykoncert az Arénában

villáminterjú Gáspár Máté igazgatóval



Különösen indult a mi kapcsolatunk. Tudniillik A Rák Ellen... Alapítvány és az Örkény Színház között 5 évvel ezelőtt, az elmúlt 20 év talán legmegpróbáltabb 2 évében jött létre együttműködés. A pandémia idején a színházaknak is szembe kellett nézniük az online működésre való átállás többféle kihívásával.

Kialakult a színházi előadások streaming platformja, emellett a közönséget is rá kellett hangolni – mondhatni újra kellett szervezni – az új színházi élménybefogadási szokásokra. Ekkor több más mellett mi is kaptunk megkeresést a színház közönségszervezőitől, hogy vegyünk részt a virtuális térben vetített műsor népszerűsítésében. Azóta megszűnt a kényszerintézkedések sora, de a kapcsolat megmaradt. A 20 éves jubileumi év programja kapcsán kérdeztük a színház új igazgatóját, Gáspár Máté kulturális szakembert, aki Mácsai Pál színművészt váltotta az igazgatói székben március 1-től.

Más szemlélet szükséges a kultúra területén is. Ismeretes, hogy egyedül indult a vezetői pozícióért, miért? Ennyire nehéz ma színházat menedzselni? Melyik része inkább, ami kihívást jelent az Ön és menedzsmentje számára?

Nem örültem, hogy nem volt más pályázó az Örkény igazgatói pozíciójára, mert így elmaradt a koncepciók ütköztetésének, a jelen állapot és a jövőbeli lehetőségek megvitatásának lehetősége. A bátortalanság kevésbé a feladatnak, talán inkább Mácsai örökségének

szólt. Ezt a színházi műhelyt ő hozta létre, s vezette húsz éven át. Ő kért fel, hogy rutinos kollégáival (Bagi Andrea gazdasági vezetővel és Polgár Csaba művészeti vezetővel) vigyem tovább és egyben újítsam is meg az intézményt. A jelenlegi társadalmi-kulturális-gazdasági körülmények között ez egy összetett feladat, a fennmaradáshoz, a fejlődéshez a korábnál talán tudatosabb, stratégikusabb szemléletre van szükség. Egyre jobban meg kell dolgozni a fenntartó bizalmáért és a közönség figyelméért is. Eközben pedig ügyelni kell a munkatársak állapotára, gondoskodni a tehetségük kibontakoztatásának feltételeiről.

Hogy érzi magát három hét után? Mi a legfontosabb célkitűzés, ami igazgatása idején várható a színház életében?

Nagyon élvezem azt a bizalmat és érdeklődést, amivel a munkatársak fogadtak. Rengeteget kommunikálunk, gyakorlatilag egész nap megbeszélünk, hol négyesem-közt, hol kisebb-nagyobb csoportokban. A színház különleges munkahely, mert az emberi kreativitásból és az együttműködések energiájából építkezik. Elképzelésem

szerint akkor leszünk igazán sikeresek, ha minél változatosabb interakciókra törekszünk a szervezeten belül és a városi közegünkben is, s töretlen kíváncsisággal keressük a találkozást, a felfedezést, a fejlődés lehetőségét.

Szerencsére a színházba járás továbbra is személyes élményre épül, teltházakkal mennek az előadások... Hozott-e pozitív változásokat az online tér és a socialmedia a színház életébe?

Jelentős erőforrásokat fektetünk abba, hogy minél jobb felhasználói élményt biztosítsunk nézőink számára az offline és online térben egyaránt. Elkötelezett nézőink számára a színház valóban személyes ügy: az az erős szándékunk, hogy ez az online felületeinken is tetten érhető legyen. Arra is törekszünk, hogy a közösségi média információs áradatában minőségi tartalmakat közöljünk, legyen szó akár előadásainkról, akár különböző társadalmi ügyekről. A covid okozta lezárás idején az Örkény elsőként kezdett kiváló minőségben streamelni. Jelenleg is havi rendszerességgel online közvetítjük előadásainkat: a streamprodukciókkal egy olyan réteget érünk el, akik a földrajzi távolság vagy egyéb akadályozó tényezők miatt nem jutnának el színházba.

ÖRKÉNY20 címmel jubileumi nagykoncert kerül megrendezésre az Arénában, a szervezése az előző vezetés idején kezdődött el. Milyen a fogadtatás? Fogynak a jegyek?

Már csak nagyjából két hónap választ el minket az Örkény Színház születésnap nagykoncertjétől: május 23-án együtt ünnepeljük fennállásunk huszadik évfordulóját, remélhetőleg mindazokkal, akik az elmúlt két évtizedben kaptak valami emlékeztetést az Örkénytől. Mácsai Pál ambiciózus ötletével mindenkit meglepett – jó értelemben. Színészeink azonban mintha csak erre gyakoroltak volna az elmúlt másfél évtized Örkény-Kertjeinek Esztrád-koncertjein.

Akik ezután hallanak a jubileumi koncertről, milyen ízelítővel csábítja őket az Arénába?

Magunkat adjuk ezen az estén is, tehát egy műfajilag sokszínű showra számíthatnak azok, akik május 23-án ellátogatnak a születésnap nagykoncertre. Lesz zene, vers és színház is, mindez az Örkényre jellemző egyedi „hangszerelésben”.

Milyen új előadásokra számíthat a színházszerező közönség a jubileumi évben és azt követő évadokban?

Ebben az évadban még három bemutatót tartunk. Május 9-én mutatjuk be az Anyegint, Dohy Balázs formabontó rendezésében, ez egy vándorlós előadás lesz. Május 14-



én kerül sor az évad utolsó nagyszínpadi premierjére, Bodó Viktor állítja színpadra Füst Milán Boldogtalanok című drámáját, mestere, Székely Gábor tiszteletére is. Június 14-én, Darvas Iván születésének 100. évfordulója alkalmából mutatjuk be Gálffi László önálló estjét A Darvas címmel. A következő évad azzal foglalkozik, hogy miként tudunk minél teljesebb, minőségibb életet élni. A részletekről ezt-azt biztosan elárulunk majd az Aréna-koncerten, a tervezett bemutatók címeit és az alkotokat évad végén fedjük fel nézőink előtt.

Az Örkény Színház tagja Tenki Réka Jászai Mari-díjas színművésznő, az egyik főszereplője az óriási sikert elért Futni mentem c. filmnek. Az evidens, hogy büszkeség a színház számára is. Tapasztalnak-e megnövekedett közönségfigyelmet, Réka színpadi szerepei iránti nagyobb érdeklődést?

Színművészeink nem örkényes munkáit is kiemelt szakmai és közönségfigyelem övezi, legyen szó előadásokról, filmekről, vagy akár televíziós szereplésekről. Sokan sokfelé aratnak sikereket, és mindig öröm, ha ezek fényéből valami visszavetül az anyaszínházra is.

Vajda Márta
Fotó: Horváth Judit

ÖRKÉNY ISTVÁN SZÍNHÁZ
ÖRKÉNY20 ARÉNA

www.orkenyszinhaz.hu

www.facebook.com/OrkenyIstvanSzinhaz
szervezes@orkenyszinhaz.hu | +36 1 235 0032

Jegyértékesítés: orkeny.jegy.hu



Több nyelven játszott,
kényszerből lett színésznő

Schubert Éva (1931-2017)

Kossuth-díjas színésznő,
rendező, színpedagógus,
érdemes művész.



Schubert Évának csodálatos, alkotó élete volt, tanítványai rajongtak érte és közönsége, pályatársai is nagyon szerették. Életigenlő nagyjaink égi csapatából az egyik legintelligensebbnek tartott magyar színésznőre emlékezünk, aki a dalköltő romantikus bécsi zeneszerző névrokona, Kölcsey Ferenc távoli rokona, egyik ükanyja a költő unokahúga volt, egyik dédapjának bátyja, Szuper Károly pedig híres vándorszínész, aki Petőfi Sándorral lépett fel.

1931. január 19-én született Budapesten. Édesapja Schubert József Károly, nyolc nyelven beszélő polihisztor, édesanyja Szuper Erzsébet művelt, nagyvilági asszony volt. Édesapja elhagyta a családot, édesanyja egyedül nevelte őt és Down-szindrómával született öccsét, Zoltánt. A zugligeti Angolkisasszonyokhoz járt középiskolába. Francia-latin szakos tanárnak készült, de kiválóan beszélt németül és angolul is. 1949-ben kitűnő érettségi vizsgája ellenére sem vették fel az egyetemre, mert akkoriban nem nézték jó szemmel, ha valaki apácánál nevelkedett.

Gépírónőként helyezkedett el, társadalmi munkában kultúrfelelős volt. Egyszer áramszünet lett, amikor is a kultúrműsor szünetében felugrott a színpadra, rögtönzött produkcióját a közönség kacagással honorálta. Nem csoda, hogy többen javasolták, jelentkezzen a főiskolára, amit egy ebédszünetben meg is tett. Azonnal felvették a Színművészeti Főiskola esti tagozatára.

Schubert Éva végül is kényszerből lett színésznő. 1955-ben vette át diplomáját és a Magyar Néphadsereg Színházában kapott szerződést. Bátran vállalta, hogy szimpatizál az 1956-os forradalommal, ezért színháza büntetésből szerződést bontott vele, de ekkor sem maradt munka nélkül. 1956-57-ben a József Attila Színházban, 1957-től a Vidám Színpadon, 1958-1978 között a

Vígyszínházban csillogtatta tehetségét. 1978-tól tíz évig ismét a Vidám Színpadon játszott, majd a Játékszínházhoz szerződött. 2004-2005-ben a soproni Petőfi Színház tagja volt. Vendégszerepelt a Karinthy Színházban, a Budaörsi Játékszínházban, a székesfehérvári Vörösmarty Színházban, a szekszárdi Deutsche Bühne színpadán. 1995-től négy éven át a berlini Theater des Ostens vendégművészeként lépett fel. Utolsó bemutatója 2006-ban az International Buda Stage színpadán volt, Örkény István: Macskajáték című darabjában Giza szerepét játszotta. Mindig és minden műfajban szípközönséggel oldotta meg szerepeit.

Egyik nagy érdeme volt hatalmas műveltsége, ha nem kapott elég feladatot a színpadon, németből, franciából, angolból fordított darabokat. A főiskolán kívül elvégezte az ELTE magyar-történelem-esztétika szakát is. A Magyar Rádióban a Könyvről könyvért című műsor szerkesztője, műsorvezetője volt, betéve tudta Arany János és Ady Endre szinte összes versét. Tíz évig tanított énekeseknek színészmesterséget a Zeneakadémián, oktatott Górnagy Mária Színitanodájában is. Rendezett operát Esztergomban és a Zeneakadémián, de színpadra állított prózai darabot is többek között a Játékszínházban és Miskolcon.

Több mint harminc filmben játszott. A közönség 1955-ben az Egy pikoló világos című vígjátékban ismerte meg. A televízióban egyik legemlékezetesebb szerepe az Abigél tanárnője volt, de feltűnt a nagy sikerű Szomszédok című televíziós szappanoperában is, emellett sokat szinkronizált. Nemzedékek nőttek fel a Frakk, a macskák réme című rajzfilmsorozaton, amelyben Lukrécia macskának kölcsönözte a hangját bámulatos hitelességgel. Érdekes, hogy előbb vették fel Schubert Éva hangját és ez alapján rajzolták meg Lukrécia karakterét.

Úgy vélte, hogy a humor nem tanulható: vagy megvan valakiben, vagy nincs. Az életet mindig humorral szemlélte, és mindig azt tette, amit éppen tenni tudott. Nyugdíjas éveiben is játszott, rendezett, amíg közbe nem szőtt egy szerencsétlen színpadi baleset, melynek következtében több műtéten is átesett. 2011-ben a csontritkulás kerekesszékre kényszerítette, de szellemileg élete utolsó időszakában is friss maradt, Arany János utcai otthonában fogadta tanítványait. Életigenlésére, életszeretetére jellemző, hogy a testi és lelki gyötrelmek közepette is egészségesnek tartotta magát, soha nem panaszkodott. Aztán egy hajnalon örökre elaludt. Elmúltak a fájdalmak és velük együtt a csodás színésznő élete is. Schubert Éva 86 esztendősen hunyt el 2017. július 11-én.

Rajongóin kívül két férje szerette. Az első, Zolnay Pál rendező volt, akivel még főiskolás korában házasodott össze, majd Verebes Károly színész rabolta el a szívét. Ebből a frigyből született Dóra lányuk, aki restaurátor és Verebes István féltestvére.

Művészi munkásságát 1984-ben érdemes művészi címmel ismerték el, a Magyar Köztársasági Érdemrend tisztikeresztjét 2001-ben, a 39. Magyar Filmszemle életműdíját 2008-ban kapta meg. A Kossuth-díjat 2013-ban vehette át, és ugyanebben az évben lett Budapest díszpolgára. 2017. július 27-én búcsúztatták római katolikus szertartás szerint a budapesti Farkasréti temetőben.

Batári Gábor



FŐBB SZEREPEI

Színház

Örkény István: Macskajáték - Orbánné, Giza; Csehov: Sirály - Mása; Tennessee Williams: Orfeusz alászáll - Carol; Seán O'Casey: Hajnali komédia - Angela; Federico García Lorca: Bernarda Alba háza - María Josefa; Brecht: Állítsátok meg Arturo Uit! - Gizi; Patrick: Teaház az augusztusi holdhoz - Higa Jiga; Hervé: Nebáncsvirág - Fejedelemasszony; Tolsztoj: Anna Karenina - Nagykövetné; Fejér István: Folytassa, Hacsek! - Hacsekné; Lakner Artúr: Édes mostoha - Ibolya; Vészi Endre: A sárga telefon - Paula; Szirmai Albert-Gábor Andor: Mágánás Miska - Nagymama; Athayde: Margarida asszony - Margarida asszony; Krúdy Gyula: Rezeda Kázmér szép élete - Szilvia, talán negyven; Joseph Stein-Sólem Aléchem: Hegedűs a háztetőn - Jente; Barta Lajos: Szerelmem - Fuchsné; Krúdy Gyula: A vörös postakocsi - Montmorency kisasszony; Euripidész: Trójai nők - Pallasz Athéné; Molnár Ferenc: Az ördög - Selyem Cinka; Mesterházi Lajos: Az ártatlanság kora - Ürömyné

Játékfilmek

Egy pikoló világos (1955); A csodacsatár (1956); Bolond április (1957); Micsoda éjszaka (1958); A megfelelő ember (1959); Kölyök (1959); Nem ér a nevem (1961); Butaságom története (1965); Tilos a szerelem (1965); Alfa Rómeó és Júlia (1968); Hazai pálya (1968); Ismeri a szandi mandit? (1969); N.N., a halál angyala (1970); Lila ákác (1972); Kakuk Marci (1973); A csillagszemű 1-2. (1977); Egy kicsit én, egy kicsit te (1984); Príma Primavéra (2008); Csonka délibáb (2015)

Tévéfilmek, televíziós sorozatok

Mama (1958); Bors (1968); A fekete város 1-7. (1971); Keménykalap és krumpliorr 1-4. (1973); Hungária Kávéház (1976); Abigél 1-4. (1977); Családi kör (1977); Különös házasság 1-4. (1984); A falu jegyzője 1-4. (1986); Angyalbőrben (1990); Szomszédok (1989-1999); Jóban Rosszban (2005-2006)

Aki hálából sugározta a kedélyt,
derűt, optimizmust

Márkus László

(1927-1985)

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



Márkus László sokoldalú, sajátos humorú, rendkívül tehetséges művész volt, a 20. századi magyar színház- és filmművészet kimagasló alakja. Maradandó alakításokkal írta be magát a történelembe, talentuma vitathatatlan. Zsigerből tudta, hogyan kell jó kedvre deríteni a közönséget, de ahhoz is nagyon értett, hogyan kell könnyeket csalni a néző szemébe. Végtelenül rajongott az édesanyjáért, társat nem keresett, egész életében csak a színészet érdekelt, imádott híres lenni. Már életében legenda volt, sírfeliratán ez áll: „Nyugodj békében Színészkirály.”

1927. június 10-én született Budapesten. Édesapja Márkus Endre, egy fakereskedelmi részvénytársaság cégvezetője, malomtulajdonos, édesanyja Fleischmann Margit, jómódú pozsonyi kereskedőcsalád gyermeke. A család nagypolgári életet élt, a család mellett alkalmaztak egy nevelőnőt is, akitől németül tanult. A szülők 12 év házasság után elváltak. Édesanyja 1946-ban feleségül ment Fráter Gedeonhoz, az Operaház karnagyához, akit Márkus László apjaként szeretett és aki kapcsolatai révén később segített nevelt fiának bejutni a Színművészeti Főiskolára.

Mióta az eszébe jutott, csak a színészet érdekelt. Ez meg is látszott a tanulmányi eredményén, a nyolc osztályt is nagy szenvedések árán, többszöri iskolaváltás után sikerült elvégeznie. Idejének legnagyobb részét az iskolapad helyett a moziban töltötte.

A nyilasuralom alatt édesanyjával a származásuk miatt többször a Dunához vezényelték, de a tudattalan, mélyen munkáló életöztön valamiféle misztikus eredményeként mindannyiszor megmenekültek. A háború végén apjához költözött Szegedre, ott fejezte be a gimnáziumot, ez rossz teljesítménye miatt addig sehol sem sikerült. Végül tehető édesapja segítségével tudta

letenni az érettségét, aki végső elkeseredésében drága magántanárokat fogadott fia mellé. Ezután kezdett magánszínjátszásra járni Lehotay Árpádhoz, a Szegedi Nemzeti Színház igazgatójához. Édesapja azzal a feltétellel járult csak hozzá, hogyha közben az ő malmában molnárinasnak tanul. Egy évig dolgozott a malomban, majd a színészet felé fordult.

1945. december 21-én lépett először a világot jelentő deszkákra Zilahy Lajos: Tizenkettedik óra című darabjában. 1947-ben elsőre felvették a Színház- és Filmművészeti Főiskolára, osztályfőnöke Lehotay Árpád volt. Vizsgafellépése előtt nem sokkal édesapjával együtt kitelepítették a Békés megyei Okányba, mert apját fakereskedő-malomtulajdonosként a rendszer ellenségének tartották. Márkus érdekében a nagyhatalmú Major Tamás lépett közbe, aki kapcsolatait mozgósítva néhány nap elteltével hazamenekítette őket. 1951-ben megszerezte színész diplomáját. Ezután behívták katonának, de rosszul élt a szolgálat nehezebb részeit nem kellett teljesítenie. 1951. november 1-jén szerződést kapott a Csokonai Színházba. Hat éven át játszott Debrecenben, majd 1957-ben a Madách Színház társulatának lett tagja, melyhez haláláig hűséges maradt. Itt alakított főszerepet a Molière-sorozat minden darabjában, játszott Shakespeare-t, Csehovot és G. B. Shaw-t.

Bohózatokban, vígjátékokban, drámai művek színrevitelében is kiválóan helyt állt. Számos karaktert formált meg filmekben, emlékezetes a Meztelen diplomata főszerepe és Az ötödik pecsétben nyújtott alakítása. Szívesen énekelt szanzonokat, operetteket - két lemeze is megjelent -, gyakran lépett fel a rádió és a televízió kabaréműsoraiban, sőt két népszerű rajzfilmfigura, Béni és Kukori is az ő hangján szólalt meg. Nem válogatott a szerepek között, imádott játszani nemcsak a színpadon,

az életben is: úgy öltözött, úgy viselkedett, hogy magára vonja az emberek figyelmét, sztáralúrként parfümöt, pecsétgyűrűket és öltönyöket gyűjtött. Mindenhol, mindenkiel megtalálta a közös hangot. Karácsonykor végigjárta a boltokat, és szinte minden ismerősének vett valami ajándékot. Magányos volt és szeretetihős, de mert bőkezű lenni magával és másokkal is.

A színésznők közül Dajka Margitot és Kiss Manyit tartotta a legtöbbre, a színészek közül pedig Csontos Gyula, Somlay Artúr és Pécsi Sándor voltak a barátai és bálványai. Kiss Manyi és Pécsi Sándor halála után a legmélyebb kapcsolatot már csak édesanyjával ápolta. Külön lakásban, de egymáshoz közel laktak. Nem nőiült meg, gyermeke sem született, mindvégig édesanyja jelentette számára a családot. Imádott utazni, szinte minden nyáron külföldre ment, elismert színészként kapott útlevelet. A legjobban Londont és Párizst szerette.

1975 őszén kezdtek mutatkozni nála először súlyos betegségének jelei. Hipochonder volt, ám amikor orvosa közölte vele, hogy leukémiában szenved, nem omlott össze, hanem élni akart, túlélni a halált. Zokszó nélkül viselte a kezeléseket. 1982-ben megműtötték, vérszenes lefogyott, de szenvedélyes ételszeretete, életigenlése átmeneti gyógyulást hozott, három bemutatóra még visszatért a színpadra. „Mégfogadtam, hogy rettentően fogok örülni az életnek” - nyilatkozta egyszer.

Háromszor kapta meg a Jászai Mari-díjat (1956, 1963, 1972), a Kossuth-díjat viszont viszonylag megkésve, már nagybetegen, csak 1983-ban vehette át. 1984-ben jelent meg Harangozó Márta vele készített interjúkötete. 1985. december 30-án a Kongresszusi Központ öltözőjében, a szilveszteri tévéműsor főpróbáján lett rosszul. A percekkel később kimerült mentő a Tétényi út kórházba vitte a színészt, de már soha nem tért magához, 58 évesen hunyt el szívvrohamban.

Márkus Lászlót a Farkasréti temetőben helyezték végső nyugalomra 1986. január 15-én. Sírján azóta is gyakran van friss virág.

Batári Gábor



FŐBB SZEREPEI

Színház

Achard: A bolond lány - Sévigné; Brecht: Koldusopera - Tigris Brown; Csehov: Cseresznyés kert - Piscsik; Csehov: Három nővér - Kuligin; Dürrenmatt: A nagy Romulus - Romulus; Gogol: A revizor - Hlesztakov; Gorkij: Éjjeli menedékhely - báró; Hubay Miklós: Néró játszik - Néró; Huszka Jenő: Gül Baba - Zülfikár; Kálmán Imre: Csárdáskirálynő - Bóni; Molière: Tudós nők - Trissotin; Molière: Tartuffe - Orgon; Molière: Fösvény - Harpagon; Molnár Ferenc: A hattyú - Albert herceg; Molnár Ferenc: Játék a kastélyban - Turai; Molnár Ferenc: Ibolya - Színigazgató; Molnár Ferenc: A doktor úr - dr. Sárkány; Shakespeare: Othello - Rodrigo; Shakespeare: Hamlet - Claudius; Shakespeare: Rómeó és Júlia - Benvolio; Shakespeare: III. Richárd - Buckingham; Shakespeare: Ahogy tetszik - Jacques; Shaw: Szent Johanna - Warwick grófja; Szabó Magda: Régimódi történet - Jablonczay Kálmán; Szakonyi Károly: Adáshiba - Bódog

Játékfilmek

Ütközet békében (1951); Bakaruhában (1957); Szent Péter esernyője (1958); Vasvirág (1958); A Noszty fiú esete Tóth Marival (1960); Házasságból elégséges (1961); Két félidő a pokolban (1961); Az utolsó vacsora (1962); Meztelen diplomata (1963); A kőszívű ember fiai 1-2. (1964); A tizedes meg a többiek (1965); Egy magyar nábob (1966); Nem várok holnapig (1967); Egri csillagok 1-2. (1968); Mi lesz veled Eszterke? (1968); A gyilkos a házban van (1970); Régi idők focija (1973); Az ötödik pecsét (1976); Fekete gyémántok (1976); Kísértet Lublón (1976); Dóra jelenti (1978); Kojak Budapesten (1980); A névtelen vár (1982)

Tévéfilmek, televíziós sorozatok

Mici néni harmadik élete (1964); Én, Straszov Ignác, a szélhámos (1966); Nem vagyunk angyalok (1966); Régi nyár (1969); Üvegkalitka (1970); Régi idők mozija (1971); Egy óra múlva itt vagyok (1971); Bob herceg (1972); Sólóyom a sásfészekben (1973); Felelet 1-8. (1975); Lili bárónő (1975); Maya (1978); Mi muzsikusz lelkek (1981); A szabin nők elrablása (1976); A kisfiú meg az orosz lány (1979); Nőuralom (1982); Kaviár és lencse (1984); A kertész kutyája (1985)

Kezünkben a jövő

Többszerzős könyv, jelenkorunk kihívásai az egészségügy, cenzúra, párcapcsolat, értékrendek terén.

A könyv átfogó képet nyújt a közelmúlt és napjaink valószínűségeiről, különös tekintettel az egészségügyre, a pszichológiára és a történelemre. Ez a válogatás nemcsak Magyarországra, hanem a világ társadalmi és kulturális változásait is bemutatja - a világ tükröképe.

A könyv azoknak szól, akik szeretnék mélyebben megérteni a COVID-19 világjárvány komplexitását, és felfedezni annak hosszú távú hatásait. A kötet hasznos lehet egészségügyi szakembereknek, pszichológusoknak, szociális munkásoknak, valamint minden olyan olvasónak, aki érdeklődik a társadalmi változások iránt. A könyv segíthet feldolgozni a járvány okozta traumatikus élményeket, és támpontokat nyújt a jövő alakításához.

A Kezünkben a jövő olvasása során az olvasó egyrészt megismerheti a világjárvány által felvetett kihívásokat, másrészt pedig inspirációt meríthet az egyéni és közösségi erőfeszítésekből. A kötet arra ösztönöz, hogy szembenézzünk a jövővel, és aktív szerepet vállaljunk annak alakításában.



A kötet szerzői napjaink hazai egészségügyének kérdéseit boncolgatják, de kevésbé orvosszakmai, inkább történelmi, még inkább társadalomlélektani szempontból. Az előzményeket és a kiindulást Költő Előd Ernő vizsgálja fel. Az emberiség a változások tükrében c. esszéjében, melyben rámutat, hogy a 17. század elejétől az emberiség gondolkodásában jelentős változások következtek be.

Szerzők

- **Prof. Dr. Szebeni János:** A mRNS tartalmú genetikus Covid vakcinák mellékhatásai egy immunológus szemszögéből
- **Prof. Dr. Bardócz Zsuzsanna:** Vajon oltás-e az mRNS vakcina? - tudományos megfontolás
- **Dr. Pappné Moraret Andrea:** Vétkesek közt cinkos, aki néma
- **Noll-Szatmári Enikő:** Internetes zaklatás elszenvedője voltam, avagy amit a covid felszínre hozott
- **Marianne Grimmenstein-Balas:** A globalisták álma
- **Dr. Horváth Katalin:** A magyar egészségügy 2024-ben „Biztos lecsorgott az oltás!”
- **Dr. Papp András:** Egy gyakorló orvos esetei
- **Dr. Matyjcsik Sándor:** A magyar egészségügy a Covid előtt, alatt és után, ahogy én látom
- **Dr. Ragó Zsuzsanna:** Gondolkodó értelmiségiekre van szükség, parancsot teljesítő katonák helyett
- **Korber Viktória:** A Tudat és a Test összhangja
- **Daróczi Zoltán:** Az egészségtudatosság emelése
- **Tomasovszki László:** A nagycsaládtól a szingliségig
- **Költő Előd Ernő:** Az emberiség a változások tükrében

A Prométeusz Kiadó gondozásában megjelent könyv **MEGVÁSÁROLHATÓ** a Libri, Líra és más könyvesboltokban, valamint a bookline.hu webáruházban. Külföldön is elérhető a Lulu-n: www.lulu.com



Kulcsár Attila Ferenc:

CANOSSA

A könyv egy súlyos daganatos megbetegedést legyőző ember önvallomása szenvedéseiről, útvessztéséről és saját életfeladatának megtalálásáról, amely egy önterápiás célból elindított blogból nőtt ki magát.

„Egyre több ráktúlélő él közöttünk. Az érintettek egyike vagyok. Több évig tartó - orvosi műhibákkal súlyosított - Canossa-járásum során a rendkívül agresszív ráksejtek agyi áttétet okozva rátelepedtek látóidegpályámra, elpusztítva látóképességen közel 70%-át, eközben testsúlyom 60%-át is felfalták. A köztes létben töltött 8-10 lidérces nap után átéltem a visszatérés katartikus pillanatait. E kötet megírásához 145 nap tartós klinikai tartózkodást követően onkopszichológusom tanácsára fogtam hozzá. A krízisélmény feldolgozása száznyolcvan fokos szemléletváltást és gyógyulást eredményezett.” (Kulcsár Attila Ferenc)

A szerző még ágyhoz kötött betegként kezdte áttekinteni addigi életét. Miután emlékezetében kutatva rátalált arra a harmonikus időszakra, amikor valódi szeretet vette körül, a fizikai kondíciója is annyit javult, hogy az orvosi protokoll szerint folytatható a ráksejtek felszámolása.

Onkopszichológusa javaslatára előbb blog formájában írta ki magából megrázkódtatásait, közben pártterápia kezdeményezésével is igyekezett javítani mérgező kapcsolatán. A pártterápia meghiúsult, de megjelent életében egy harmonikus kapcsolat, amelynek hatására szakított korábbi életével.

Egy 1987-ben indult zenei elképzeléséhez új alkotótársakra lelt, megtalálta valódi útját. Ezután kezdte el a CANOSSA „projektet”, azaz a könyv és az ahhoz



szervesen kapcsolódó zenemű megírását. A Canossa Superhuman Struggle For A Humane Life című album a magyar lemezkiadás egyik legkülönösebb vállalkozása, amely úgy indul, mint egy hangoskönyv, úgy folytatódik, mint egy hálaadó mise, majd a túlélés nagy oratóriuma lesz belőle.

A blogban megírt kínokból táplálkozó, egyedi hangulatú, önéletrajzi ihletésű prózai mű a lét és a nem lét határát megjáró főhős naplószerű beszámolója a több száz napos küzdelemlől a megmaradásért, a testet-lelket egyaránt roncsoló kezelések hatásáról, az emberi kapcsolatok leépüléséről. Majd pedig egy különös, mindvégig jelenlévő, de rosszul, vagy nem időben felismert sugallatról, amely végül megváltoztatta a harc kimenetelét. A könyv és a zene egyfajta összefoglalása a krízishez vezető előzményeknek, a kis híján tragédiába torkolló összeomlásnak, a visszatérés katarzisének és a létharmónia felemelő pillanatainak. Segítő történet ahhoz, hogy minél kevesebbek kényszerüljenek végig menni hasonló stációkon, és mielőbb reményt, közvetlen és közvetett segítséget nyújtson a hasonló sorsú embereknek.

Kulcsár Attila Ferenc 2007-ben hosszú napokon át lebegett öntudatlanul élet és halál között, ma már azonban gyógyultként dolgozik azon, hogy személyes küzdelmének tapasztalatait mások is megismerjék. Ajánljuk a könyvet azok számára, akik akár maguk, akár szeretteik gyógyulásához keresnek lelki kapaszkodót.

Az 536 oldalas kötet a Solipsys Kft. gondozásában jelent meg, **MEGRENDELHETŐ** a kiadótól. További információ: info@canossa.net





Rákbetegséggel bonyolított tiniszerelem

A Csillagainkban a hiba egy milliók által kedvelt regény adaptációja. Hollywood számtalanszor megmutatta alkalmatlanságát az efféle történetek filmvásznon való megvalósítására, de ez a film rációval mindenre, hatalmas sikert aratott a mozikban.

Ritka, hogy egy film könnyekig megmozgat, de John Green író olyat tudott alkotni a regényével, amire nem sok művész képes. Olyannak tudta ábrázolni az életet, amilyen: győzelemmel és vereséggel, komédiával és tragédiával, erénnyel és igazságtalansággal, dühítő őszinteséggel. Ennek az őszinteségnek a feltárása hatalmas odafigyelést követelő feladat, de Josh Boone rendező megértette ezt a kihívást, és sikerült egyensúlyba hozni az érzelmességet a betegség brutális felismerésével.

A film Hazel Grace Lancaster (Shailene Woodley) életét és kamaszkori utazását követi nyomon. Hazel egy okos, szellemes 17 éves tinédzser. Egy igazi modern hős, akinek történetesen negyedik stádiumú tüdőrákja van. Betegsége a pajzsmirigyében kezdődött, majd áttét keletkezett a tüdejében. Hamar kiderül, hogy haldoklik, érzékeljük mindennapi küzdelmeit, megtudjuk, hogy egy bizonytalan, de kétségtelenül rövid élet előtt áll.

Szülei (Laura Dern, Sam Trammell) szeretik őt, törődnek vele, mégis nagyon egyedül és elveszettnek érzi magát. Orvosa és édesanyja arra biztatja, hogy barátkozzon olyan emberekkel, akik megértik, min megy keresztül. Végül úgy dönt, hogy csatlakozik egy támogató csoporthoz egy templomban, - Jézus szó szerinti szívében - ahol olyan tinédzserekkel találkozik, akik

Ebben a filmben nem a szerelem megtalálása a végcél. Míg a legtöbb szerelmes film azt akarja velünk elhíttetni, hogy a romantika az, ami hiányzik, a Csillagainkban a hiba azt akarja megértetni velünk, hogy a szerelem sokkal bonyolultabb, mint ígéreteket és virágokat kapni. Valójában a film azt mutatja be, hogy az igazi szerelem akkor jelenik meg, ha hajlandóak vagyunk egymás mellé állni, amikor a legrosszabb helyzetben vagyunk.

szintén átestek rákbetegségen. Itt hozza össze a sors Augustus Watersszel (Ansel Elgort), aki barátja, Isaac (Nat Wolff) támasza a csoportban. Gus egy huncut, karizmatikus 18 éves srác, aki csontrák miatt veszítette el jobb lábának egy részét, hivatalosan remisszióban van. Már első alkalommal elkapják egymás tekintetét, de Hazel emlékezve arra a szomorúságra, amit a szülei átéltek, amikor azt hitték, hogy hamarosan meghal, nem hajlandó engedni, hogy Gus kötődjön hozzá, csak barátkozik vele, noha teljesen nyilvánvaló, hogy viszalmuk kölcsönös. A fiú mindent megtesz, hogy elbűvölő személyiséggel és gyöngyházfehér mosolyával megnyerje Hazelt. A fenébe, még a szülei is helyeslik a kapcsolatukat! Annak ellenére, hogy Gus is megharcolt a betegséggel, ez egyáltalán nem szegte kedvét. És Hazelnak pontosan erre van szüksége. Az őszinteségre, pozitivitásra és természetesen a szeretetre. A felszínen a történet ugyanolyan, mint más romantikus filmekben: a szerelemben tapasztalatlan, félnék lányt egy aranyszívű rosszfiú karizmája vonzza.

Szerelmi történetük kezdetétől fogva kudarcra van ítélve, ami merész választás volt a rendező részéről. Bár a filmnek megvannak a könnyű, szemet gyönyörködtető pillanatai, végig ott van a szomorúság elsöprő érzése. De még így is egy könnyfakasztóan romantikus sztori, kiegészítve néhány nyilvánvaló fordulattal, amelyekkel szemben a kevésbé érzékenyek valószínűleg még ellenállnak. Azoknál viszont, akik igazán szimpatizálnak a főszereplőkkel és a hiteles érzelmekkel, biztosan előkerül a papírsebkdő. Minden mozdulat, minden arckifejezés olyan őszinte, hogy a tragédiával együtt járó fájdalom még tovább fokozódik.



Hazel és Augustus szerelme nem egyszerű tiniszerelem. Abban a mély elkötelezettségben gyökerezik, hogy segítsen a másoknak érzelmileg és lelkiileg ön maga legjobb változatává válni akár a halál árnyékában is. Ahogy Gus rákja lassan terjed, egészsége pedig egyre romlik, Hazel nem menekül el. Valódi szerelméről tesz tanúbizonyságot azzal, hogy elkötelezett a fiú iránt a félelem és a betegség legrosszabb pillanataiban.

Kezdetétől fogva tudjuk, hogy ezek a fiatalok nem ragaszkodnak ahhoz a magasztos reményhez, hogy egyszer majd normális életet éljenek, még akkor sem, ha úgy próbálnak tenni, ahogy az általánosan elfogadott. Ebben a tekintetben ez inkább az együttérzés története, mintsem a kívánságok beteljesülése.

„Kimondhatatlanul hálás vagyok a mi kis végtelenünkért. Az örökkévalóságot adtad nekem, - bár napjaink megszámlálhatók - amiért hidd el, örökké hálás leszek. Teljes szívemből szeretlek!”

Ez a film felöleli a halál elkerülhetetlenségét, de a realizmust is magában hordozza. Egy nagyon nehéz témát is gyengéden és felelősségteljesen kezel, azt mutatja be, hogy a szeretet arról szól, mit tudunk adni a másoknak, mintsem arról, mit veszünk el magunknak. Soha ne elégedjünk meg ennél kevesebbel!

A film megtekinthető a videón.

Molnár Éva

CSILLAGAINKBAN A HIBA

Eredeti cím: The Fault in Our Stars
amerikai romantikus film, 125 perc, 2014

Rendező: Josh Boone | **Író:** John Green

Forgatókönyvírók:

Scott Neustadter, Michael H. Weber

Szereplők: Shailene Woodley, Ansel Elgort, Nat Wolff, Willem Dafoe, Laura Dern, Sam Trammell



Lelki béke lépésről lépésre

Az érzelmi blokkok oldásának titka

Mára már nagyon elterjedt az a gondolat, hogy „Spirituális lények vagyunk emberi tapasztalással” (Wayne Dyer) és bizonyára azért, mert igaznak érezzük.

Ez az emberi tapasztalás viszont olyan időnként, mint egy érzelmi hullámvasutazás, fantasztikus, felemelő, máskor elszomorító, felháborító vagy ijesztő. Az emberi tapasztalásnak egyik kulcsfontosságú mozzanata az érzelmek megélése, de pontosan ezért rengeteg buktatója is van. Olyan ez, mint egy jól kigondolt társasjáték. Ha jól csinálod, ha jól játszod ezt a játékot, ha jól gazdálkods az érzelmi energiáiddal, a lelki béke a jutalmad, ha viszont nem érzel rá a megoldókulcsokra, akkor a lelki béke - fogalmazzunk finoman - elkerül.

A probléma ezzel a valóságmodellel csak az, hogy nem kaptunk hozzá játékleírást. Annyi viszont már kiderült, hogy ennek a játéknak a kulcsa nem az előrehaladás. A játék kulcsa a felfelé haladás. Ezt sokféleképpen megfogalmazták már. A modell megértéséhez elmesélek egy történetet.

Képzeld el egy hatalmas felhőkarcólót egy forgalmas belváros szívében. Ez a te lakhelyed, itt élsz nap mint nap, de lehetőség van bármikor magasabb emeletekre költözni. Először, amint a forgalmas utcáról beesel a házba és beköltözöl az első kis földszinti lakásba azt tapasztalod, hogy a zaj rendkívül erősen beszűrődik. Éjjel nappal zaj van, még zárt ablak mögött is. Amikor megpróbálsz szellőztetni, az autók kipufogógáza megtölti a szobád. Állandóan mérges vagy emiatt, nem tudsz pihenni, zavarnak a kiabáló emberek, dudáló autók. A kialvatlanság miatt morcos vagy és te is visszakiabálsz, undokoskods. Így éled az életedet éveken át. Teljesen érthető a zaklatottságod.

Egyszer csak, véletlenül összetalálkozol egy szomszédal, aki a felsőbb szintekről jön, panaszkodsz neki a helyzetéről és ő csodálkozva megkérdi tőled, hogy ha ennyire rossz neked ott, ahol vagy, miért nem költözöl pár emelettel magasabbra? Megdöbbsz, hiszen erre nem is gondoltál, de valahol a lelked mélyén érzed, hogy igaza lehet, ezért összecsomagolsz és felköltözöl pár szinttel magasabban lévő lakásba. Ahogy belépsz az új lakásodba, rögtön érzed, hogy valami megváltozott. Az utca zaját már nem hallod annyira, csukott ablaknál már nem hallható az emberek zsvajva, jobban tudsz pihenni és a mindennapi hangulatod nagyságrendekkel javul.

Egy napon odalépsz az ablakhoz, érzed, hogy szükség van friss levegőre, kinyitod, de iszonyatos bűz ömlik a szobádba az utcáról, az autók kipufogógáza nem kímél, te ismét elszomorodsz és érzed, hogy ez így nem jó neked. Véletlenül találkozol egy szomszédal, aki a felsőbb szintekről jön és panaszkodsz neki. Ő pedig csodálkozva megkérdi tőled, hogy ha ennyire zavar a szmog és nem tudsz szellőztetni, miért nem költözöl pár szinttel magasabbra? Megdöbbsz, hiszen erre nem is gondoltál, de érzed, hogy igaza lehet. Összecsomagolsz és pár szinttel magasabbra költözöl. Amint belépsz a lakásba érzed, hogy itt valami nagyon más. A csönd olyan sűrű, hogy vágni lehet, az ablakok hatalmasak, rengeteg fény árasztja el a szobát. Gyorsan odalépsz az ablakhoz és kitérsz. Szmognak, bűdösségnek nyoma sincsen. Lenézel a magasból és látod, hogy a szürke szmogfelhő alattad hömpölyög, de nem ér fel oda, ahol te vagy. Mélyet szippantasz a friss levegőből

és olyan lelki béke ölel át, amit még nem tapasztaltál. Óriási mosoly jelenik meg az arcodon. Az ismerőseid csodálkozva néznek rád, hogy mennyire megváltoztál. A morcos sündisznóból egy jókedélyű emberrel találkoznak és elkezdnek ragaszkodni hozzád, jól érzi magukat a társaságodban, rájuk is a ragad a te jókedvedből, lelki békédből.

Egy napon megjelenik benned egy szokatlan gondolat... Mi történne, ha még magasabbra költöznél? Ismét érzed azt a sürgető érzést, ami eddig mindig megjelent a költözés gondolatára. Összecsomagolsz és felköltözöl a legfelső szintre. Amikor belépsz a lakásba, a szavad is elakad. A lakás fényárban úszik, friss a levegő, az utca zajja egyáltalán nem hallatszik, még nyitott ablaknál sem. Észreveszed, hogy egy hatalmas terasz is tartozik a lakáshoz. Kilépsz a teraszra és a lélegzeted is eláll. A teraszról belátható az egész környék. Megpillantod a messzeségben kanyargó folyót, a közelben levő kiserdőt és rájössz, hogy mennyi gyönyörűség van a közelben. Eddig azt hitted, hogy csak a város létezik, a hatalmas betonrengeteg, aminek a fogja vagy. Most már tudod, hogy ez nem így van. Most már látod, amit eddig nem láthattál az alsóbb emeleteken. Most már rálátsz az egész vidékre. A lelked szinte dalra fakad. Tudod, hogy minden rendben van.

Ez a történet rólad szól, az emberi tapasztalásodról, a lelki béke megtalálásának módjáról. Ez a kis sztori szimbolikusan megmutatja, hogy mit kell tenned ahhoz, hogy megtapasztald életedben a lelki békét. A lelki béke elérésének módja az, ha szintet váltasz, vagyis, ha emeled a rezgés-szintedet.

Létezik viszont egy valós akadály ennek a szintlépésnek. Az életed során blokádot hoztál létre a test-elmédben, amelyek már nem teszik lehetővé, hogy más „emeletra” költözz. A blokádot érzelmi blokkok. Az életed során elszenvedett traumák, elnyomott érzelmek, ki nem mondott szavak felgyülemlettek a rendszerben és fogva tartanak.



Képzeld el, hogy az érzelmek olyanok, akár egy folyó. Amikor a folyó akadálytalanul áramlik, halad a saját medrében, minden rendben, jól érzed magad, illetve képes vagy egészségesen megélni a különböző érzelmeket, pozitívokat, negatívokat egyaránt. A probléma akkor keletkezik, amikor valami akadályozza a folyó szabad áramlását. Ilyenkor a víz felgyülemlik, pangó tóvá válik. Ugyanez történik az energetikai rendszeredben, a testedben és az elmédben is. Érzelmi blokkok alakulnak ki. Ha például gyerekként sírni szerettél volna, de azt mondták, „Ne sírj, légy erős!”, lehet, hogy megtanultad elnyomni a szomorúságodat. Az is lehet, hogy csecsemőként hagyták, hogy sírj és megtanultad, hogy a saját igényeid nem számítanak és mára már ki sem tudod fejezni azokat. Az érzelmek azonban nem tűntek el, csak mélyen elraktározódtak a testedben és mára hatalmas blokká alakultak. A félelmek a vesében, a düh a májban, a szomorúság a tüdőben, a stressz a vállban és a nyakban. Ezek az érzelmi blokkok fogva tartanak az alsó szinteken, akadályozzák, hogy tiszta levegőt szívj, akadályozzák, hogy csend legyen az elmédben, akadályozzák, hogy a távolban megpillanthasd a szebbet és a jobbat.

A kineziológia és a BodyTalk segítenek feltárni és feloldani az érzelmi blokkokat, amelyek gyakran testi és lelki problémák forrásai. Ezek a módszerek gyengéden, mégis hatékonyan támogatják a tudatalatti mintázatok felismerését és elengedését, lehetővé téve az energia szabad áramlását a test-elmében. Amint a blokkok oldódnak, a stressz csökken, a belső harmónia helyreáll, és az életminőség javul. A lelki béke nem csupán egy elérhetetlen eszmény, hanem egy tudatosan kialakítható állapot, amelyhez a megfelelő módszerekkel bárki közelebb kerülhet. Így válik az emberi tapasztalás kevésbé hullámvasútszerűvé, és egyre inkább egy tudatos, emelkedett utazássá.

Kalló Melinda

KALLÓ MELINDA
bodytalk terapeuta, kineziológus
www.valasztasereje.hu | +36 20 806 3433



Bach virágterápia

a holisztikus szelíd gyógy mód

A Bach virágterápiát közel 100 éve Dr. Edward Bach angol orvos alkotta meg. A módszer magára a teljes emberre koncentrál, és a tünetek helyett az okokat tárja fel és kezeli.

A kezelés során minden esetben az egyén lelki, érzelmi állapotát, személyiségjegyeit kell meghatározni. Így válik alkalmassá a lelki problémák és fizikai tünetek megszüntetésére, pozitív személyiségjegyek és önbizalom erősítésére, továbbá testi-lelki-szellemi harmónia és szociális jólét megteremtésére.

A virágterápia egy rendszer, ami 38 féle egyedi esszenciából áll, ahol a virágok személyiségjegyeket, tulajdonságokat, lelkiállapotokat szimbolizálnak. A forrásvíz kivételével valamennyi virágesszencia mezőkön, parkokban, erdőkben előforduló, egyszerű, hétköznapi, nem mérgező, szép, de nem nemesített, (mint a rózsá, tulipán) fás vagy lágyszárú növény virágos, vagy rügyes hajtása. A 39. esszencia 5 virág mono-esszenciáját tartalmazó komplex szer.

Dr. Bach a 38 féle lelkiállapothoz tartozó esszenciákat 7 főcsoportra osztotta. Ezek között vannak a félelemre, a bizonytalanságra, a jelen iránti érdektelenségre, a magányosságra, a külső hatásokkal szembeni túlérzékenységre, a kétségbeesésre és reménytelenségre, valamint a mások boldogulása miatti túlzott aggodásra vonatkozó esszenciák.

Egy-egy csoportba több virág tartozik. Például, ha valaki félelmet él meg, különböző esszenciák segíthetnek attól függően, hogy milyen típusú félelemről van szó. A mai világban nagyon sokféle félelmet élünk meg, és köztudott, hogy a hosszan tartó, kezeletlen félelem a legnagyobb ellensége az egészségmegőrzésnek. A legtöbb esetben betegséghez vezet a túlzott aggodalmaskodás, ezért jó tudni, hogy például a bohócvirág azoknak segít, akik konkrét dolgoktól félnek. A rezgőnyár a szorongásos állapotok kezelésére szolgál. A pánik jellegű félelmekre, ahol az érintett személy súlyos ve-



szélyben érzi magát vagy akár folyamatosan leblokkol bizonyos helyzetekben a napvirág esszencia segíthet, míg a vörös vadgesztenye azoknak jelenthet enyhítést, akik szeretteik miatt aggódnak.

Sokan azért szeretik a virágesszenciákat, mert a terápia során nem kell a feleleveníteni a problémákat, traumákat újra átélni, hiszen személyiségjegyeket, lelkiállapotokat és ezzel kapcsolatos fizikai tüneteket elemzünk, ráadásul mindig a pozitív tulajdonságot, személyiségük pozitív oldalát erősítik a cseppek. Ez a gyakorlatban úgy néz ki, például a félelem esetében, nem maga a negatív tulajdonság kezd el megváltozni a cseppek hatására, hanem az ellenpólus kezd erősödni, itt konkrétan a bátorság erénye, és majd ennek hatására sikerül leküzdeni a félelemeket. A cseppek támogatást nyújtanak nagy stressz vagy akár kimerültség esetén, de rendkívül hatékonyok, ha az önfejlesztés útján a személyiségünket szeretnénk pozitív irányban megváltoztatni, megoldani az életvezetési nehézségeinket.

Dr. Edward Bach így fogalmazott a módszerről: „Fontos meghatározni a személy típusát a kezelés során és az erényt, melyet igyekszik tökéletesíteni; és azt a gyógyírt elkészíteni, melynek ereje képes támogatni a páciens küzdelmében.”

A Bach virágterápia szinte teljes körűen felöleli az életünk során megélt helyzeteket. Ezek között a leggyakoribbak a lelki nehézségek, amit szinte mindannyiunknak át kell élni, a betegségek, gyász, elengedés. Másik nagy csoport a félelmek, önbizalomhiány, szorongások, szomorúság, pánikbetegség és a stresszhelyzetek. Sokan szenvednek párkapcsolati problémáktól, és keresnek megoldásokat iskolai, tanulási, munkahelyi nehézségek, beilleszkedési zavarok miatt. Az életkorral kapcsolatos problémák, mint például a dackorszak, tinédzserkor, életközép válság szintén a legtöbbünket

érinti. De segíthet a BACH esszencia a várandósságra, szülésre, anyaságra való felkészítés során is. Manapság gyakoriak a pszichoszomatikus betegségek, álmatlanság, emésztőszervi panaszok is.

ELSŐSEGÉLYSZER – SOS CSEPP

Öt virág esszenciájának kombinációjaként minden olyan akut esetben használható, amikor gyors beavatkozásra van szükség:

- hirtelen jelentkező testi traumák: baleset, műtét után, fájdalmaknál, allergiás rohamok esetén
- lelki traumák: sokkémény, ijedség, nagy stressz, erős félelem, gyász megszüntetésére
- megelőzőként is alkalmazható: vizsga, állásinterjú, fogorvos, orvosi vizsgálat előtt

Az elsősegély csepp belsőleg és külsőleg egyaránt hatásos pl. bőrpír, csípések, égések esetén. Természetesen nem helyettesíti a sebfertőtlenítést vagy akár az orvos által előírt gyógyszereket. Nemcsak embereknek, de állatoknál és növényeknek is hatásos.

TESTRESZABOTT ESSZENCIA KIVÁLASZTÁSÁNAK MÓDJAI

A leggyakrabban alkalmazott az intuitív módon történő kiválasztás, amikor a kiterített virágkártyák közül öt kártyát kell választani. Három szépet, melyek a tudatos ént szimbolizálják és két kevésbé szépet - ezek az ún. „negatív” lapok a tudatalattira utalnak. Van a feleletválasztós, tesztjellegű kérdéssor, ezt főleg férfiak kedvelik.

Használható tünettár pl. szorongásra milyen esszencia ajánlott, és több esetben előfordul, hogy kineziológiai izomteszteléssel derül ki melyik esszencia lesz igazán hatásos.

A TERÁPIA MENETE

A csepp összeállítás a páciens által kiválasztott virágokból történik (3 szép +2 csúnya), illetve plusz csepp is beletehető szakmai megfontolás vagy kérés esetén, de általában 6. komponensként az ernyős madártej szokott belekerülni, mivel magzati kortól kezdve a



MÁDAI ANDREA
Bach virágterapeuta

Slim Fitt - 1165 Budapest, Veres Péter út 110.
www.kislotusz.hu | www.facebook.com/kislotusz
andrea@kislotusz.hu | +36 70 276 1505



kisebb-nagyobb traumákat képes oldani. A kártyák elemzése során a személyiségjegyekből és a kártyák által szimbolizált tulajdonságokból meglepő és helytálló „lélekrajz” körvonalazódik.

A cseppeket meghatározott adagolás szerint kell használni, vagy egy kevés vízben feloldva, vagy csak rácseppentve a száj nyálkahártyájára. Mentol, kávézás nem befolyásolja a hatékonyságot.

A terápia kezdetén, mint bármilyen más természetgyógyászati kezelésnél, a blokkok oldása elkezdődik: a „beindító tünetek” egyeseknél erőteljesebben, másoknál kisebb mértékben fordulnak elő, de mindenképpen szokatlan, nem jellemző tünetekre kell gondolni - pl. depressziósok nevetgélhetnek, másoknál lehetnek spontán sírások vagy élénk álmok stb. Ez csak átmeneti jelenség, az első két-három napban fordul elő, utána már csak pozitív változások történhetnek.

Egy hónapig tartó csepp használat utáni konzultáción a tapasztalatok átbeszélése, és szükség esetén újabb szerkombináció összeállítása történik. Egy terápia legalább két kezelésből áll, de a páciens a változásokat saját magán is hamar észlelheti, nem beszélve a környezet visszacsatolásairól.

BACH CSEPPEK HASZNÁLATÁNAK ELŐNYEI

Az esszenciák felhasználják az adott virág, növény gyógyerejét, továbbá magukba hordozzák a 4 őselemet - a növény élőhelyenként a földet, a levegőt és a napot (tűz), valamint végül a vizet, mint hordozó közeget. Mindezt úgy, hogy semmilyen káros anyagot, mérget, szintetikus, állati eredetű vagy éppen allergizáló anyagot, még virágport sem tartalmaznak. Tiszta, természetes esszenciák.

A virágterápia nagy előnye abban rejlik, hogy egyszerű, testreszabott, biztonságos, fájdalommentes, mellékhatásmentes gyógy mód, mely jól kombinálható más módszerekkel, gyógyszeres kezelésekkel. Túladagolás nem fordulhat elő, ártani sem tudnak. Csecsemőkortól kezdve bármilyen életkorban és élethelyzetben használható, akár várandósság, szoptatás alatt is.

„Az embereket a Mező gyógynövényeivel kezeljük, s ők azoktól gyógyulnak meg, a Természet ajándékaitól, a Természetétől, mely Isten ajándéka.”

Mádai Andrea



Élet jurtában – kóstolj bele a természetes életmódba

Mai világunkban sokan próbálkoznak a jurtaba költözéssel. Tudni kell azonban, hogy erre a váltásra nem mindenki hivatott.

“Az egyszerűséget nemhogy ki kellene nőnünk; az egyszerűség kell, hogy életünk legbensőbb programja legyen.”

Pilinszky János

Ne kövessünk egy idealizált képet vagy divatot, ne csapjuk be magunkat. A mai modern jurta már teljesen más célt szolgál, mint ami az eredeti rendeltetésük volt.

A jurta az ősi népek otthona, menedékként szolgált a nomád élethez. Kényelmes és praktikus lakóhely, amit könnyű volt felépíteni, lebontani és tevére vagy lóra rakni, hogy a sztyeppén keresztül szállítsák. A pásztorok a telet a legelőkön, a nyarat pedig a hegyekben töltötték. A jurta ezer éve nyújt fedelmet a nomádoknak, télen meleg védelmet nyújtva, nyáron pedig hűvösen tartva.

Számomra a jurta menedék. Mindenség, mélység és magasság, ahol az ég és a föld összeér. Egy búvóhely az élet forgataga előtt, megpihenés a lelkemnek. Anyaméh, amelyből új élet születik. A benne lévő nyugalom biztonságot nyújt a növekvő „magzat” számára. Ha meg

akarod érteni magad, ha rá akarsz látni a saját működésedre, ahhoz csend és idő kell, mindenféle külső hatás nélkül, hogy újjászületve létezhess tovább.

Ha megérted a természet törvényeit és kapcsolódsz az elemekhez, tűzhez, vízhez, földhöz, levegőhöz, akkor ez egyszerűen megtörténhet. Nem véletlen Istenfa tartja. Emlékezni kell arra, honnan érkeztünk, hogy a természet részei vagyunk. Egy jurta a földön áll, átjárja a levegő, a kályhában tűz ropog, hangosan kopog ponyváján az eső. Imádom, ahogy a szél döngeti, hallgatom a hollók ébresztőjét, a madarak csicsérgését, ősszel a szarvasok bőgését.

Ilyenkor rájövök, hogy az erdő közepén, a semmiben mennyi élet vesz körül, hogy soha nem vagyok egyedül. És hogy ez mennyire egyszerű, milyen kevés dolog kell az emberi élet boldogságához. Felemelő érzés megengedni magamnak, hogy ez a csodás élmény megtörténhessen velem. Ha hívást érzel erre a tapasztalásra vagy szeretnél megpiheni életed fontos csomópontjainál, tapasztald meg a jurta valódi varázsát, hogy újjászületve folytathasd utadat.

Mison Judit



Világelső a deutériumcsökkentésben

● ● ● ● ● ●

PREVENTA

csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz



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

További információ, online megrendelés: www.preventa.hu

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

www.preventa.hu



MISON JUDIT
alternatív terapeuta

www.kalaris6.webnode.hu

www.facebook.com/mison.judit

juditmission@gmail.com | +36 70 881 2712

A szánhúzó fajtamentés

Magyarországon

A szánhúzó kutyák tartása itthon rendkívül divatosá vált. Kevesen tudnak ellenállni a kék szemű huskyknak, a robosztus malamutoknak vagy a bájos, fehér bundás samoyedeknek. Sajnos éppen ez lett a vesztlük. A fajta ugyanis felkészültséget és következetességet igényel.

Az Összefogás a Szánhúzókért Alapítvány 2008-ban jött létre, a növekvő számú rászoruló szánhúzó kutyák mentésére. Mivel saját telephelyünk sajnos nincs – befogadjuk a mentésre váró kutyákat és fizetős kutyapanzióban helyezük el őket. Orvosi vizsgálaton, sokuk gyógykezelésen esik át. Ivartalanítva lesznek, megkapják a hiányzó oltásokat, chipet. Ha szükséges, rehabilitáción is átesnek. Amikor örökbefogadhatóvá válnak, igyekszünk megfelelő gazdát keresni nekik, ahol életük végéig biztonságban, szeretetben élhetnek.

MIT KELL TUDNI A SZÁNHÚZÓ KUTYÁKRÓL?

Azt valljuk, hogy mielőtt valaki úgy dönt, hogy egy szánhúzó kutyával osztja meg otthonát, alaposan utána kell nézni a fajta jellemzőinek. A szánhúzó, mint tudjuk, északi kutyák, és teherhordásra használták őket, meglehetősen zord körülmények között, nem társállatok, hanem haszonállatok voltak. Rendkívüli szabadságvágyuk van, és nagyon-nagyon kíváncsi állatok. Ez a két tulajdonságuk ösztönzi őket a szökésre. Lefárasztás nélkül bezárni egy szánhúzót, vétek, és egyúttal veszélyes is, hiszen bánatukban és unalmukban mindenféle elfoglaltságot kitalálnak maguknak, ami a gazdi számára rendkívül kellemetlen meglepetés lehet, amikor hazaér. Egyúttal mozgásigényüket is ki kell elégíteni, szükséges a napi séta, egy-egy fiatalabb, energikusabb kutyának pedig a sport, például futás a gazdival, vagy

a megfelelő felszerelés segítségével egy kerékpár előtt. Ne hagyjuk őket otthon, amikor a család hétvégén a természetben túrázik!

Tartásukhoz elengedhetetlen az úgynevezett "huskybiztos" kerítés, ami legalább 1,80 méter magas, nem lehet megmászni, és betonlappal rendelkezik.

Fontos tudnunk azt is, hogy ők nem szeretnek egyedül lenni. Nagyon erős a falkához ragaszkodás iránti igényük, ezért, ha normál munkarendben dolgozunk, és 8 órára egyedül kell hagynunk otthon, kutyatársat szoktunk ajánlani, hogy kedvencünk ne legyen magányos. Ha egyedül tartunk szánhúzót, tovább fokozzuk a szökésre való hajlamát, arról nem is beszélve, hogy egyedül sokszor sírnak, ami szánhúzó esetében farkasvonyításhoz hasonló üvöltést jelent, és ez hosszú távon elviselhetetlen a szomszédok számára.

Meg kell említeni a vadászösztönüket is. A kisállatok a szánhúzó közelében komoly veszélyben lehetnek, még általunk megfelelően elzártak hitt helyekre is könnyedén bejutnak a zsákmány reményében.

MEGNÖTT A RÁSZORULÓ KUTYÁK SZÁMA

Sajnos a munkánk egyre nehezebb. Rendkívül sok szánhúzó kutyát, főleg huskyt él az országban, a szaporítók tevékenységének köszönhetően. Pár ezer forintért bárkinek odaadják a kis kék szemű kölyköket, akiket túl korán – sokszor már 6 hetesen – elszakítanak az any-

juktól, testvéreiktől. A kölykök sokszor betegek, hiszen a szülők nincsenek szűrve, és a korai elszakítás miatt viselkedési problémákkal küzdenek majd. A „vásárlók” többsége sem felkészülten választja a fajtát, eltelik néhány hónap, jönnek a problémák (szökés, dominancia), szélnek eresztik a kutyát, vagy jobb esetben költözésre, „családi problémákra” hivatkozva keresnek új gazdát.

A bevételünk alapját a civil szervezeteknek adható 1%-os felajánlás jelenti, és vannak, akik szívesen támogatják a szánhúzó kutyák mentését. Nem csak saját védeenceinknek segítünk, sokszor álljuk kisebb állatvédő szervezeteknél lévő huskyk orvosi kezelésének, ivartalanításának költségeit is, így minden forintnak megvan a helye.

GYAKORI KÉRDÉSEK

Egy szánhúzó kutyát lehet lakásban tartani?

Sokan szeretnék lakásban is tartani őket, ami nem kizáró ok, viszont ilyen esetben elvárás, hogy ne maradjon egész napra egyedül. Legalább hat óránként biztosítani kell számukra egészségügyi sétát, és ez minden kutya-fajtára igaz! Ha valaki otthonról dolgozik, vagy valaki mindig van otthon, örömmel adunk lakásba is kutyát. Amúgy is a benti-kinti tartást támogatjuk, tehát ahol kert is van, ott is ajánljuk, hogy engedjék be a kutyát, ha otthon vannak, hiszen ők is a családhoz tartoznak.

A szánhúzó alkalmasak-e házőrzőnek, vihetőek-e kisgyermek mellé?

Nagyon jóindulatú, barátságos kutyák. Kedvesek, gyerekekkel játékosak, és másik kutyával együtt is lehet őket tartani, sőt annál boldogabbak, minél nagyobb a nyüzsgés körülöttük. Viszont házőrzésre tökéletesen alkalmatlanok, nem ugatnak, és boldogan beengednek bárkit.

ADJ ESÉLYT EGY ÚJ ÉLETNEK!

Képzeld el, hogy egy kutya, aki valaha árva vagy bánatalmazott volt, végre megtalálja a szeretetet és biztonságot egy új családban. Ha úgy érzed, hogy képes vagy egy szánhúzó kutyát otthonba fogadni, most elmondjuk, hogyan teheted meg.

Először is nézd meg a weboldalunkon található kutyákat, hogy megtaláld azt, akivel szeretnéd megosztani az otthonodat. Kutyáink mindegyike külön történetet, személyiséget hoz magával, így biztosan találsz olyat, akivel összhangba kerülsz.

Miután kiválasztottad a kutyát, töltsd ki a jelentkezési lapot, amely segít felmérni, hogy körülményeid és életstílusod megfelelnek-e a kutya igényeinek. Ezzel segíteni tudunk abban, hogy a megfelelő kutya kerüljön a megfelelő családba.

Ezután kérni fogunk néhány fényképet a kerítésedről, a kapuról, illetve a kutya tervezett helyéről, hiszen a szánhúzó kutyák hajlamosak szökni, így fontos, hogy megfelelő biztonsági intézkedések legyenek. Ha minden rendben van, egy időpontot egyeztetünk a kutyával való találkozási időre. Ha már van saját kutyád, őt is hozd el, hogy lássuk, hogyan viselkednek egymással.

A találkozót követően, ha mindketten úgy érzitek, hogy a kutya új családja leszel, elkészítjük az örökbefogadási szerződést, és már haza is viheted az új családtagodat! Az örökbefogadás után is szívesen segítünk bármilyen kérdéssel, tanáccsal, és arra kérünk, hogy időnként tájékoztass minket a kutya hogylétéről.

HOGYAN SEGÍTHETSZ?

Ha szeretnéd támogatni a munkánkat, többféleképpen is segíthetsz:

- Személyi jövedelemadód 1%-ának felajánlásával, amely hatalmas segítség az egyre több rászoruló kutya mentésében.
- Rendszeres vagy eseti adományokkal, amelyeket közvetlenül a kutyák ételmezésére és ellátására fordítunk.
- Koszt-kvartély rendszerünkön keresztül, amely lehetőséget biztosít egy-egy általad kiválasztott védeencünk havi ellátásának támogatására.
- Önkéntesként, például szállításban vagy ideiglenes befogadásban.

HOGYAN TALÁLKOZHATSZ VÉDENCEINKKEL?

Ahogy említettük, kutyáink jelenleg fizetős panziókban élnek, és a látogatásuk nem lehetséges bármikor. Szeretnénk, hogy a leendő gazdik, valamint a fajta iránt érdeklődők megismerhessék védeenceinket, így évente többször nyílt napokat szervezünk. Ezek során lehetőség nyílik arra, hogy közelebbről megismerkedjék kutyáinkkal, és jobban megértsék a szánhúzó kutyák különleges igényeit és személyiségét.

A nyílt napok pontos időpontját és helyszínét mindig előre közzé tesszük az alapítvány Facebook oldalán, hogy minden érdeklődő könnyen hozzáférhessen az információkhoz. Ha szeretnél találkozni védeenceinkkel, kérjük, figyeld a posztokat, és látogass el egy nyílt napra!

Stefán Helga

ÖSSZEFOGÁS A SZÁNHÚZÓKÉRT
KÖZHASZNÚ ALAPÍTVÁNY

szanhuzoalapitvany.hu
www.facebook.com/alapitvanyaszanhuzokert
info@szanhuzoalapitvany.hu | +36 30 394 13 13



Életeket mentenek minden nap



Az egyesületet azzal a céllal alapították, hogy a környéken élő vadmadaraknak segítséget nyújthassanak.

A Mályi Madármentő Állomás Borsod-Abaúj-Zemplén vármegye déli részén található és 2012 óta működik aktívan, hogy védett és fokozottan védett madarak, valamint kisebb emlősök életét megmentse. Az állomás az elmúlt évek során fontos szerepet töltött be a helyi és környező települések ökoszisztémájának megőrzésében.

AZ ÁLLOMÁS TÖRTÉNETE ÉS CÉLJAI

A Mályi Madármentő Állomás megalapításának ötlete Lehoczky Krisztián fejéből pattant ki, aki már gyermekkorában is szenvedélyesen szerette a természetet és az állatokat. Eleinte csak részt szerettek volna vállalni olyan madárvédelmi munkákban, mint a téli etetés, és az odúk kihelyezése, költőhelyek kialakítása. A fordu-



lópontot egy kis kékcinege megmentése jelentette, akit Krisztián egyik barátja vitt az egyesület székhelyére.

Az évek során Krisztián elhivatottsága és kitartása révén az állomás egyre bővült és fejlődött. Az állomás legfontosabb célja, hogy segítséget nyújtson sérült, beteg vagy árván maradt madaraknak és emlősöknek, és lehetőséget biztosítson a visszatérésre a természetbe.

Az állomáson a madarak és emlősök ápolásban részesülnek és természetesen állatorvosok is segítik a mentőállomás munkáját. Az állatorvosok és az állatgondozók együtt dolgoznak azon, hogy a lehető legjobb esélyt biztosítsák az állatok számára a felépülésre. A gyógyulási folyamat során a sérült állatok rehabilitációs programokon vesznek részt, hogy visszanyerjék erőnlétüket és egészségüket.



KIEMELKEDŐ EREDMÉNYEK ÉS SIKERTÖRTÉNETEK

Az állomás számos sikertörténettel büszkélkedhet. Az egyik legemlékezetesebb eset egy súlyosan sérült fehér gólya volt, amelyet az állomás munkatársai egy áramütés után találtak meg. Az állat súlyos égési sérüléseket szenvedett, emiatt nem tudott felállni, enni, inni, repülni. Több napon keresztül tanították újra járni a kis gólyát. A kitarító orvosi kezelésnek és gondoskodásnak köszönhetően végül sikerült teljesen felépülnie és visszatérnie a természetbe.

2024-ben összesen 97 fehér gólya került mentésre, ebből 32 kis gólyát a menőállomáson neveltek fel. Több száz fecskét, egyéb emlőst és kismadarat sikerült a tavalyi évben felnevelni.

Ide sorolható még a „megyaszói anyucibagoly” néven ismertté vált mentett erdei fülesbagoly és fiókái, akiket Megyaszó határában dobtak ki egy tápos zsákban. A tojó madárnak mindkét szárnyát eltörték és a fiókák is megsérültek. 6 hónap gyógyulás után sikerült az anyucibaglyot és fiókáit szabadon engedni.



KÖZÖSSÉGI TEVÉKENYSÉGEK

A Mályi Madármentő Állomás nemcsak a mentésre fókuszál, hanem az oktatásra és a közösségi szemléletformálásra is nagy hangsúlyt fektet. Ezen kívül nyílt napokat is tartanak, ahol az érdeklődők megismerhetik az állomás működését és az ott folyó munkát.

ÖNKÉNTESK ÉS TÁMOGATÓK SZEREPE

Az állomás működéséhez elengedhetetlen a lelkes önkéntesek és támogatók segítségével. Az önkéntesek részt vesznek az állatok gondozásában, a mentési akciókban, és segítenek a programok lebonyolításában is. A támogatók anyagi hozzájárulásai pedig lehetővé teszik az állomás folyamatos működését és fejlesztését.

JÖVŐBENI TERVEK ÉS KIHÍVÁSOK

A Mályi Madármentő Állomás folyamatosan keresi a lehetőségeket a bővítésre és fejlesztésre. Terveik között kialakításra került egy új, modern rehabilitációs központ. Az állomás továbbra is elkötelezett amellett, hogy segítsen a rászoruló állatoknak és hozzájáruljon a természetvédelem népszerűsítéséhez.

Ha támogatni kívánja az egyesület munkáját, akkor megteheti tárgyi adományok felajánlásával, lehetőség van közvetlenül az egyesület számlaszámára utalni, és az adó 1%-ával is segítheti a sérült madarak mentését.

„A madármentés nehéz hivatás, ami teljes embert kíván. „Ez egy életstílus, csak úgy lehet szívvel-lélekkel csinálni, ha szeretjük az állatokat.” - Lehoczky Krisztián

MÁLYI TERMÉSZETVÉDELMI EGYESÜLET

3434 Mályi, Erkel Ferenc út 62.
www.mteweb.hu | facebook.com/madarmentes
info@mteweb.hu | +36 30 689 2727
 Bankszámlaszám: 11600006-00000000-63004951
 Adószám: 18408623-1-05



Nyaralás kisállattal

mire és hogyan készülünk, mielőtt nekiindulunk a nagyvilágnak

Külföldi utazás tervezésekor eltökélt állatrajongóként ne riasszon el a sok szabály attól, hogy kedvencünk is velünk tartson. Valójában ez nem is jár túl sok ügyintézésrel. Segítségképpen összeszedtük a legfontosabb tennivalókat.



HOVA MEHETÜNK EGYÜTT?

Alapvetően bárhová. A legfontosabb, hogy pontosan tájékozódjunk a célország szabályairól az interneten, valamint az állatorvosunknál, illetve szükség esetén közvetlenül az úti célunk magyar konzulátusán.

Az Európai Unió területén a kedvtelésből tartott állatok (kutya, macska, vadászgörény) magán célú mozgása nem ütközik nehézségekbe, amennyiben az alábbi feltételek teljesülnek:

- mikrochippel egyedileg azonosítható az állat (ritka esetekben a tetoválás még elfogadható, erről azonban mindig előzetesen tájékozódjunk);
- veszettség ellen érvényes oltása van;
- kapott féreghajtót (széles spektrumú szert, megadott idővel az utazás előtt);
- és érvényes európai kisállat útlevele van.

Amennyiben az EU területén kívülről érkezünk haza, akkor szükségünk lesz egy állategészségügyi bizonyítványra, amelyet az indulási ország állategészségügyi hatóságától tudunk beszerezni.

HOGYAN UTAZZUNK?

Egészséges állattal. Ha picit megy a hasa, picit csipás a szeme, vagy bármilyen enyhe betegség tünetét is mutatja, az szinte biztos, hogy a hosszabb utazás okozta stressz ezt az állapotot súlyosbítani fogja.

MIT KELL MINDENKÉPPEN BESZEREZNI UTAZÁS ELŐTT?

1. Érvényes állatorvosi igazolást. A fentieket minden bizonnyal az állatorvosunk is elmondja majd, amikor elmegyünk hozzá, hogy igazolja, és bejegyezze az útlevélbe, hogy kedvencünk utazásra alkalmas egészségi állapotban van.
2. Érvényes veszettség elleni oltást. Az utazást megelőzően ellenőrizni kell, hogy érvényes legyen a kutya oltása. Fontos, hogy ne közvetlenül az utazás előtt kapjon oltást, hanem 2-3 héttel korábban, mivel a vakcina megterheli a szervezetet, ha ezt még tetézzük a hosszú utazás okozta stresszel, előfordulhat, hogy pont a nyaralásra betegszik le.
3. Az utazást megelőzően kapjon széles spektrumú féreghajtót. A féreghajtót állatorvos adja be ebben az esetben, mivel a beadás napján a pontos időt is be kell jegyezni az útlevélbe, hiszen egyes országokba (pl.: Horvátország) történő beutazáskor, a féreghajtás időpontja is szigorúan szabályozott.
4. Az utazást megelőzően kapjon minden külső élősködőre kiterjedő védelmet kedvencünk.

MIT VIGYÜNK AZ ÚTRA?

Mindenképpen érdemes egyeztetni az állatorvossal, az „SOS-készlet”-ről, hiszen távoli országba készülünk, és jobb, ha egy-két egyszerűbb problémát meg tudunk



oldani magunk is. Pár hasznos dolgot összeszedtünk segítségül:

- gumikesztyű (nekünk);
- tisztító és fertőtlenítő szer, ha esetleg megsérül a tappancs valami izgalmas túra során;
- bélflóra támogató szer (por, paszta), ha netán valami olyat eszik össze kedvencünk, ami hasmenést okozhat;
- fültisztító oldat, ha a nagy tengeri pancsolás során sós víz kerülne a fülébe;
- a megszokott kutyatáp, ha lehetséges a teljes nyaralás időtartamára (ha ez nem megoldható, akkor a nyaralás során vásárolt tápot 2-3 nap alatt vezetjük be, nehogy megviselje a kutya gyomrát).

Mindezek mellett, vegyük fel a kapcsolatot a leendő szállásunkhoz legközelebb eső állatorvosi rendelővel, hogy tudjuk kit kell hívni és mikor van nyitva. Jobb előre felkészülni, mint probléma esetén kapkodni.

MIVEL UTAZZUNK?

Autóbuszon bátran jöhet velünk kutya és macska is, de csak, ha megfelelően tud viselkedni. Ha az állat zavarja az utastársakat (liheg, szagos, ugat, folyamatosan nyávog stb.), akkor akár le is szállíthatnak minket a járatról. Szállítókosár nélküli kutyán legyen szájkosár és póráz. A szállítóeszköz (kosár, táskák) mérete nem lehet nagyobb, mint a megengedett kézipoggyász mérete. Szervezett társasutazáskor, különjáraton is ezek a szabályok érvényesek, kiegészítve az utazásszervező kikötéseivel. A félreértések elkerülése érdekében, mindenképpen egyeztetni kell a társasutazás lefoglalása előtt a szervezővel, hogy a mi egyik társunk egy négylábú lesz.

A vonaton történő utazás szigorúbban szabályozott, mint az autóbuszos. A legfontosabb, hogy a kutya pórázon és szájkosárral csak nem helyjegyes, másodosztályú személykocsiba vihető, ez alól a szolgálatban levő rendőrkutyák és a segítőkutyák képeznek kivételt. Szállítókosárral és helyjeggyel azonban InterCity másodosztályán is utazhat, viszont az utazás során nem vehetjük ki belőle. A szállítókosár maximális mérete 30x50x80 cm, ami azt jelenti, hogy ennél nagyobb méretű kisállat sajnos nem tudja élvezni az IC személykocsik komfortját. Az utazás során kötelező magunknál tartani igazolványát (Kisállat oltási könyv vagy Kisállat útlevél), amellyel igazoljuk,

hogy érvényes veszettség elleni oltással rendelkezik. Repülőgépen, az adott légitársaság szabályaihoz alkalmazkodva szállítható kedvencünk az utastérben, de minden esetben előzetes egyeztetés szükséges a légitársasággal. (Elég sok lehetőség elérhető, a Quartair Airways járatain például akár sólymot is szállíthatunk.) Az utastérben megadott időközönként kijöhet kedvencünk a szállítóeszközből egy kis nyújtózkodásra, ebben minden esetben segítségünkre lesznek az utaskísérők. Az állatok repülés közbeni étkeztetésével kapcsolatban is egyeztetni kell a légitársasággal. Egy kutya tud koplalni akár 24 órát is, de egy macska, vagy egy papagáj nem fog ennyi időt kibírni, az etetésük mindenképpen szükséges a hosszabb utazások során.

KUTYABARÁT TÚRAKISOKOS

A szabadban töltött időre, kirándulásokra készülve nem csak a kullancsok elleni védelem az, amire gondolnunk kell.

Póráz, póráz, póráz!

Nem mindenhol és nem minden időszakban engedhetjük szabadon a kutyánkat. Bizonyos települések (saját hatáskörben) tilthatják a kutyák szabadon történő sétáltatását, még a külterületeiken is és még az erdőben sem mindig sétálhatunk póráz nélkül. Különösen veszélyes az erdőt látogatni, például a szarvasbögés idején. A párzási időszakban az óriási szarvasbikák kiszámíthatatlanok és rendkívül agresszívek, ilyenkor nem csak a kutyára, akár ránk is támadhatnak. Vannak időszakok (például vadászigény), amikor kifejezetten tilos szabadon sétáltatni az erdőben, mivel a vadászok tévedésből kilőhetik a kutyát. Érdemes a vadásztársaságok honlapján tájékozódni, hogy az adott időszakban látogatható-e az erdő.



Befér a csomagtartóba, vagy a lábunknál is ellesz, amíg utazunk

Autóban utaztatni a kutyát mindennapos dolog, de kevesen fordítanak figyelmet arra, hogy valójában hogyan kell megfelelően szállítani őket. A legbiztonságosabb egy saját ketrec, ami zárható és stabilan rögzíthető a csomagtartóban. Ez megfelelően szellőzik és biztonságban tartja a kutyát, ha netán baleset történne, illetve a kutya sem tud csak úgy ténferegni az autóban az utazás alatt. Amennyiben a ketrec nem kivitelezhető, akkor kiváló biztonsági öv kapcsolóhoz csatolható hámok kaphatók, amivel stabilan rögzíthetjük kedvencünket. Ennél a megoldásnál akár simogatni is tudjuk, ha stresszes lenne az utazás során.

A KRESZ (47.§) rakományként tekint a kutyára, a jogszabályban foglaltakat minden esetben be kell tartani.

Utazási betegség

A szabályszerű szállítás mellett, fordítsunk kiemelt figyelmet arra, hogy kiskedvencünknek ne egy stresszforrás legyen az utazás, komfortosan érezze magát. Ha netán hányós, akkor egy bőséges vacsora után, a regelit inkább hagyjuk ki utazás előtt, mert feltehetően vizionlátjuk majd az autóban. Ha a koplalás ellenére mégis rosszul lesz, érdemes más helyzetben utaztatni (ha ketrecben volt, próbáljuk meg az ülésen).

Ha ez sem segít, akkor az állatorvosunk adhat tanácsot, milyen szert használjunk az utazási betegség ellen. És végül, de nem utolsó sorban, érdemes a vezetési stílusunkra is odafigyelni...

Mi kell még a hátizsákba?

Megvan az úti cél, hurrá! Akkor kezdődhet a pakolás! A külső élősködők elleni védelem alap, de mire lehet még szükség?

- úti itató plusz itatóvíz – semmiképp se igyon a kutya patakból, pocsolóvízből; amellett, hogy a folyóvizek általában rendkívül hidegek, sajnos hívatlan vendégeket is benyálhat belőlük;
- picic ruhakefe és kullancscsipesz, vagy kullancskiszedő kanál;
- kakizacsi;
- kis adag ennivaló, vagy energiadús nasi – a kirándulás során a kutya legalább 2,5-3-szor akkora távot tesz meg, mint mi, így ő is hamar végére ér a tartalékainak (főleg, ha nem is reggelizett). Az energiát pótolni kell, ugyanakkor nagyon fontos, hogy ha megettetjük túra közben, akkor adjunk neki 15-20 perc pihenőt, mielőtt tovább indulnánk.
- Végül, ha tényleg nagyon gondosak vagyunk, egy kis vízhatlan plédet is vihetünk, ahová lefekhet, hogy ne a miénket sározza össze.

Ha több napra tervezünk

Mindenképpen vigyünk elegendő mennyiséget a kutya megszokott eledeléből, mert előfordulhat, hogy csak másfélét tudunk beszerezni a helyszínen, a tápváltás pedig megviselheti és akár egy csúnya hasmenéssel zárhatjuk a pihenésünket. Érdemes konzultálni az állatorvosunkkal, hogy milyen „kutya-SOS” készlet legyen nálunk, ha nem csak egy délutáni kirándulásra indulunk.

- Betadine, vatta, fecskendő – ha netán kisebb sérülést kellene lefertőtleníteni;
- Kristálycukor – kiváló fertőtlenítő szer, nyugodtan szórhatunk sebre, ha bő Betadine-os vízzel kimostuk;
- Pre- vagy probiotikus készítmény, vagy más néven „kutyajoghurt” – ezek olyan por alapú, vagy paszta készítmények, amelyek segítenek megőrizni a bélflóra egészséges működését, hiszen erdőn-mezőn tengernyi „finomságot” lehet találni (például szarvasbogyó-bonbon a bokor alatt).

Mindezek mellett mindenképpen tájékozódjunk, hogy szükség esetére hol van a közelben állatorvosi rendelő/ügyelet.

Mire figyeljünk egy kutyabarát étteremben

- Ne hagyjuk, hogy a közös itatóból igyon a kutyánk, mi is inkább tiszta pohárból iszogadjuk a frissítőt.
- Ne fésüljük a közös kihelyezett kutyakefével, köszönjük nem kérünk semmilyen gombát, bőrbaktériumot és egyéb élősködőt.
- Ne töröljük meg a mancsát a kihelyezett közös törölkendővel, hiszen mi magunk sem használjuk szívesen az ilyen kendőket például a mosdókban.
- Ne hagyjuk, hogy beleegyen a kihelyezett nasiba, amiből minden kutya nyalintott egyet már, mi sem gyakran csipegetünk a bárókban kihelyezett sósmogyoróból.

Otthon, édes otthon

A túráról hazaérve, miután kiráztuk/kifésültük a kutyából a kullancsokat, még vigyünk ki kedvencünket a kerti csaphoz, vagy tegyük be a fürdőkádba és mossuk át a mancsait, az ujjközeit és a puha szőrtelen területet a hasa alján friss, langyos csapvízzel (minden vegyszer nélkül!) hogy ne maradjon a bőrön semmilyen irritáló por, sár vagy egyéb szennyeződések.

Állatbarát Tudástár - Prophyl Állatpatika

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



A tengervíz egészségmegőrző hatása

Interjú Carlos Ardonnal az Aqua de Mar tengervíz magyarországi forgalmazójával

A tenger közelében nyaralni, tengerzúgást hallgatni mindannyiunk számára ismert és vágyott állapot, de tengervizet inni, szerintem nem sokunknak jut eszébe. Hogyan, mikor került a tengervíz a poharunkba?

Az emberi test több mint fele víz, felnőtt férfiaknál 60%, nőknél 50% a nagyobb testzsír-százalék miatt, míg a csecsemőknél 70% a víztartalom. Azt mindenki tudja elméleti tanulmányaiból, hogy a vízivás napi szinten akár 1,5-4 liter között is mozoghat. Abban megoszlanak a tudósok kutatási eredményei, hogy tényleg kell-e sokliternyi vizet inni naponta, és hogy mindenkinek kell-e ilyen mennyiségeket inni... Az biztos, hogy víz nélkül 3-4 napig bírja ki egy egészséges felnőtt szervezet. A testünk számára a víz az egyik legfontosabb alkotóelem, külsőleg történő bevitele sok kedvező élettani hatást gyakorol a testünkre. Hogy mindez a tengervíz fogyasztás mennyiben befolyásolja, mi a tengervízivás előnye, erről kérdeztük Carlos Ardont, az Aqua de Mar tengervíz magyarországi forgalmazóját.

Hogyan és hol kezdődött el a tengervíz fogyasztás „karrierje”?

A párommal együtt kezdtünk el tengervizet fogyasztani 2009-ben egy nagyon kedves akupunktőr barátunk javaslatára, akihez már egy ideje jártunk kezelésekre,



így teljesen megbíztunk a javaslataiban. Akkoriban még Spanyolországban éltünk. Első hallásra nekünk is furcsa volt ez a lehetőség, mivel akkor még dolgozott bennünk az az általános felfogás, miszerint a tengervíz nem iható. De miután teljes mértékben megbíztunk a terapeutában, így az ő javaslatai, illetve az általa említett irodalom áttanulmányozása után kezdtünk el napi szinten tengervizet inni. Ez azóta sem változott, a tengervíz a mindennapi rutinunk része immár 16 éve.

Miért kezdtek el tengervizet inni?

Akkoriban mindketten felsővezetőkként dolgoztunk kereskedelmi területen, ami együtt jár a folyamatos stresszel. Ez óriási mértékben megterheli a szervezetet, hosszú távon súlyos betegségek kialakulásához vezethet. Ennek ellensúlyozására és a szervezet belső egyensúlyának fenntartása érdekében kiemelkedően fontos az, hogy megfelelő mennyiségű és folyamatos szerves ásványianyagot vigyünk be a szervezetünkbe. Kerestük a megfelelő megoldást és akkor kaptuk azt a tanácsot a barátunktól, hogy próbáljuk ki a tengervizet.

Említett irodalmat tengervíz témában, mit lehet erről tudni, hol lehet megtalálni?

Ez egy kimeríthetetlen téma, gyakorlatilag 16 éve kutattunk, olvastunk ebben a témában, igazi szerelemmé vált ez számunkra. Tudható, hogy a tengervíz már ósidők óta ismert gyógyászati szempontból, ennek nyomait nagyon korai írásos emlékekben is fel lehet fedezni. Hippokratész, az orvostudomány atyja leírta, hogy a tengervíz használható bőrbetegségek kezelésére és fájdalomcsillapításra. Avicenna, Celsus és Galénosz is ajánlotta a meggyengült egészség helyreállítására. A 16. században Franciaország királya III. Henrik, orvos tanácsára, betegségeinek leküzdése érdekében tenger-vizes fürdőket vett, mivel azokat „erősítőnek” tartották. Az első könyvet a thalassoterápiáról Dr. Richard Russell írta Oxfordban 1753-ban, címe: A tengervíz használata a mirigyek betegségeiben. Ebben leírja, hogy a tenger mellett élő emberek, különösen a gyermekek, általában jobb egészségnek örvendtek, mint a tengerrel távolabb élők. Ezért ajánlotta a tengerben való fürdözést, sőt már a tengervíz fogyasztását is, ami ezután széles körben elterjedt Nagy-Britanniában, Franciaországban, Hollandiában és Németországban. Érdekes megismerni a francia származású René Quinton (1867-1925) munkásságát a tengervízzel kapcsolatban, aki úttörője volt a tenger-vizes terápiák alkalmazásának a 20. sz. elején. A „Tengervíz, szerves közeg” (1906 - L'eau de mer milieu organique) című könyvében rámutat arra, hogy a földi az élet a tengerben keletkezett, az élőlények testnedvei pedig megőrizték az eredeti óceánok összetételét, hőmérsékletét és fizikai-kémiai tulajdonságait az evolúció során. Vagyis a tengervíz nem más, mint az az amniótikus víz, amiben az élet kifejlődik. Ezért akár úgy is fogalmazhatnánk, hogy az emberi test 50-70%-a nem csupán víz, hanem izotóniás tengervíz. Ő alkotta meg a Quinton-plazmát, ami mikroszűrt izotóniás (hígított) tengervizet jelent. Megfigyelései és kísérletei során rájött, hogy a szervezet akkor tud a betegségekkel szemben ellenállóbbá válni, ha sejtszinten biztosított számára a megfelelő tápanyagmennyiség az egészséges működéshez. Quinton a gyakorlatban is bizonyította a tengervíz erejét, amiért többek között az egyiptomi uralkodó kitüntetésben részesítette a kolerajárvány idején.

Mi is valójában a tengervíz, mit tartalmaz?

A tengervíz kémiai összetételét tekintve víz, illetve szerves ásványi sók keveréke. Tartalmazza az összes ásványi anyagot, amelyre és amilyen arányban az emberi szervezetnek arra szüksége van. A hangsúly nyilván a szerves szón van, mivel az emberi szervezet csak szerves formában tudja felvenni és beépíteni



megfelelő módon az ásványi anyagokat. Az átlag tengervíz a periódusos tábla körülbelül 80 elemét tartalmazza, ami kisebb nagyobb mértékben tér el az egyes tengerek esetében. Az általunk forgalmazott tengervíz kinyerési helye a Cabo de Gata Nemzeti Parkban van, ami a Földközi-tenger egyik kisebb tengerészében az Alborán-tengerben található (Almería, Spanyolország). Itt a tengerpart sziklás, a tenger vize áttetsző, tiltott a hajóforgalom és korlátozott a sporttevékenység. A közelben 7 vulkán található a tengerfenéken, melyekből 2 folyamatosan működik. Ennek köszönhető az általunk forgalmazott tengervíz átlagnál magasabb ásványi-anyag tartalma. Egész pontosan 92 elemet tartalmaz az Aqua de Mar tengervíz. Kiemelkedő a kalcium és magnézium tartalma. A kinyert tengervizet ötszörösen mikroszűrjük René Quinton protokollja szerint. Majd élelmiszerbiztonsági előírásoknak megfelelően UV szűrővel is keresztülmelegítjük a tengervizet. Ezután kerül palackokba hígítatlan formában. A tengervíz, kizárólag, mint élelmiszer forgalmazható az Európai Unió belüli hatályban levő törvények szerint.

A mindennapos tengervízfogyasztás hogyan valósítható meg?

A tengervizet mindenképpen érdemes a napi rutinba beilleszteni. Mivel a tengervíz négyszer olyan sós, mint az emberi testnedvek ezért hígított (izotóniás) formában javasolt fogyasztani. Ez azt jelenti, hogy 1 rész tengervizet legkevesebb 3 rész ivóvízzel kell hígítani, így az emberi szervezetben megtalálható folyadékok sótartalmára (9g/liter) állítjuk be a tengervizet, magyarul izotónizáljuk. Ezt akár a nap folyamán több részletben eloszt-

va is meg lehet inni. Naponta 0,5-1 dl tengervíz a javasolt mennyiség. Az 1 dl-nyi tengervízből így legkevesebb 4 dl izotóniás ital készíthető. Reggel éhgyomorral történő fogyasztás esetén az anyagcsere-re lehet jótékony hatással, segítheti a salakanyagok kiürülését. Étkezések előtt elfogyasztva előkészítheti a gyomrot az emésztésre. Lefekvés előtt a magas magnézium tartalom segíthet ellazítani a testet és nyugtatni az elmét, hozzájárulva ezzel egy jobb alvásminőséghez.

Mi az élettani hatása a tengervízivásnak?

A tengervíz 8,2 pH-val, azaz enyhén lúgos kémhatással bír. Ennek a fontosságát nem kell hangsúlyozni, hiszen mára már tudományos tény, hogy a betegségek alapvetően savas közegben alakulnak ki, ezzel szemben a lúgos belső közeg az egészség megőrzésének egyik alapfeltétele. Quinton azt mondta, hogy „a szervezetünk olyan, mint egy nagy akvárium, amelyben a halak (a sejtek) egy olyan közegben élnek, mint a tengervíz és e halak egészsége e belső közeg minőségétől függ.” Honfitársa Claude Bernard pedig úgy fogalmazott, hogy „a tengervíz ivása javítja a belső környezet minőségét, megvédi a szervezetet a betegségektől és helyreállítja az egészséget.”

Milyen íze van a tengervíznek, ha a poharunkba kerül? Finom?

Nekünk egyértelműen finom. Az íze alapvetően sós az 1:3-as hígítás eredményeként is. Azt szoktam mondani, hogy olyan az íze, mint a könnyecseppeknek. Abban az esetben, ha ez az íz nem megfelelő a fogyasztónak, nyugodtan tovább hígíthatja, amíg el nem éri a kívánt ízhatást. Kisebb adagokban gyümölcslehez is keverhető, így nem a sós íz dominál, viszont csodásan kiemeli a gyümölcsle ízeit, vagy akár frissen facsart citromlevet is adhatunk a már hígított tengervízhez,

szintén a jobb ízhatás elérése érdekében. Nyári melegben egy frissítő limonádéhoz is keverhető egy kevés tengervíz, visszapótolva az izzadással elvesztett ásványi sókat.

Milyen egyéb módon lehet még a tengervizet felhasználni?

Több felhasználási területe is van a tengervíznek, de ebből kiemelkedik kettő, az egyik a sport a másik a gasztronómia. Izotóniás sportitalként is remekül helytáll a tengervíz a kimagasló elektrolit tartalma miatt. Elsősorban a nagy állóképességet igénylő sportokat úzók körében hódít, úgymint a triatlon, maratoni futás, kerékpározás és a tenisz. A gasztronómia széleskörűen használja a tengervizet, a tradicionális spanyol rizses egytálétel, a valenciai paella hagyományosan tengervízzel készül. De ma már használják a tengervizet pékségek, mivel a tengervízzel készült pékáruk így megfelelnek a csökkentett sótartalomra vonatkozó előírásoknak, mégis a megszokott kellemes, sós ízhatást biztosítja például a kenyérféléknek. Ezenkívül készül sajt, sör, chips, olajbogyó konzerv és húsipari termékek is tengervízzel, valamint bekerült Michelin csillagos séfek alapanyagai közé is. Weboldalunk blog szekciójában több bejegyzés is olvasható mind a sporttal kapcsolatban, mind pedig a konyhai felhasználást illetően.

Milyen tudományos kutatások készültek a tengervíz egészségre gyakorolt hatásairól?

A tengervizet a modern tudomány is elkezdte felfedezni és vizsgálni több aspektusból. Számos hivatalos tanulmány készült a tengervíz egészségre gyakorolt hatásairól. Ezen tanulmányok bárki számára szabadon elérhetőek az interneten, elsősorban angol és spanyol nyelven.

Vajda Márta

ARDON CARLOS EDUARDO E.V.

www.tengerviz.com | info@tengerviz.com

+36 30 927 8078



Hogyan együnk, hogy jól legyünk?

Sokan még mindig alábecsülik az étkezés minőségének fontosságát és szervezetünkre gyakorolt hatását, annak ellenére, hogy ez egészségünk alapja. Amikor a megfelelő ételekkel tápláljuk testünket, akkor az kívül-belül képes megújulni és egyensúlyba kerülni.

Nemcsak optimális működését segíthetjük ezzel, de külön is tükrözni fogja mindazt, amit megettünk korábban. Hiszen ahogy lent, úgy fent, amint kint, úgy bent. Ez a régi bölcsesség nem csupán a gondolkodásunkra, hozzáállásunkra vonatkozik, de arra is, milyen élelmiszerekkel támogathatjuk egészségünket, illetve melyekkel szabotáljuk azt. Minden, amit beviszünk és láthatatlan módon feldolgozásra kerül, látható módon jelenik majd meg külsőnkön. Bármit is követünk el ellene, testünk mindig arra törekszik, hogy egyensúlyban legyen és minél jobban érezze magát - ebben segíthetünk neki, ha biztosítjuk számára az ehhez szükséges feltételeket.

EGÉSZSÉGES ÉLETMINŐSÉG

Amikor egészségről van szó, akkor az nem csupán egy-egy életterületre vonatkoztatható, hanem komplexen, a teljes életünkre. Ide tartozik a fizikális, mentális (kognitív és pszichológiai működés) és lelki (érzelmi) jóllét is. Hiszen, ha mentálisan nem vagyunk rendben, mert például nem vagyunk képesek kezelni a nagymértékű stresszt vagy épp bizonyos érzelmeink gyűrnek maguk alá, akkor nagyobb valószínűséggel hozunk rossz döntéseket ételválasztáskor, bevásárláskor is. Ugyanígy, ha rendszeresen gyorséttermek, látványpékségek szí-



nes-szagos, de tápértékben sokat felmutatni nem tudó kínálatának engedve csillapítjuk éhségünket, cukros üdítőkkel pedig a szomjunkt, akkor azt emésztőrendszerünk előbb-utóbb megsínyli, ami pedig idővel kihat a kedélyállapotunkra, általános közérzetünkre is, gyakran érezhetjük magunkat lehangoltnak, rosszkedvűnek, akár depressziósnak. Ilyenkor minden olyan negatív érzelmi behatást, ami valamilyen rossz érzést: szomorúságot, dühöt, szorongást, frusztrációt, kilátástalanságot kelt bennünk, hajlamosabbak lehetünk ún. komfort (másképpen érzelmi) evéssel lereagálni, ami legtöbbször valamilyen gyorsan elérhető zsíros-cukros, nagyon ízes dolog: chips, keksz, nápolyi, csoki, jégkrém, stb., amitől azonnal jobban érezzük magunkat, hiszen átmenetileg ugyan, de kis időre mégis enyhítik negatív érzéseinket.

Az, hogy mit eszünk rendszeresen és hosszú távon, meghatározza közérzetünket, hangulatunkat, koncentrációs készségünket, teljesítőkéességünket, külsőnkét és nem utolsósorban egészségi állapotunkat is. Naponta rengeteg döntést hozunk meg, egy részüket nem tudatosan. Mindegyik visz valamerre, alakítja életünket. Így az összes, étkezésünkre vonatkozó látszólag jelentéktelen döntés is összeadódik, hogy

aztán kezdetben láthatatlanul ugyan, de szépen lassan, hullámszerűen befolyásolja testi-lelki-mentális állapotunkat. Ez a pillangó hatás minden döntésünkkel kapcsolatban érvényesül. Tehát ha - az étkezésnél maradvá - változtatunk mindennapi szokásainkon, az nagymértékben képes megváltoztatni a rendszer (teljes működésünk) hosszútávú működését.

ÉLELMISZEREK HATÁSA A SZERVEZET MŰKÖDÉSÉRE

Minden, amit megeszünk, így vagy úgy hatással van szervezetünkre. Alapvetően azért eszünk, hogy testünk jól működjön, gondolkodni tudjon, ha kell, fusson, meneküljön vagy épp megküzdjön, egyszóval túléljen. Ám a funkcionalitáson túl más szerepe is van, ami sokkal több pusztán létfenntartásnál: öröm, élvezet, társasági események színtere, közösségi, összehozó és összetartó élmény.

Bár körülöttünk minden arra ösztökél bennünket, hogy fogyassunk minél többet és minél gyorsabban, a polcok roskadoznak az olyan élelmiszerektől, amelyek tömve vannak adalékanyagokkal (állagjavítók, színezékek, tartósítószer, édesítőszer, ízfokozók, stb.), amelyek sok esetben nincsenek jó hatással szervezetünk működésére. Az ízfokozók mellett, hogy túlfogyasztás-



ra késztetnek az étvágy fokozásán keresztül, csökkentik a sejtek inzulin érzékenységét, így hosszútávon hozzájárulhatnak az elhízás és a cukorbetegség kialakulásához is. A nagyüzemi állattartásból származó hús és tejtermékek gyakran tele vannak antibiotikumokkal, növekedési hormonokkal, ösztrogénnel, amelyek fogyasztás után tovább dolgoznak a szervezetünkben, és jelentős károkat okozhatnak, kibillentve egyensúlyából az egyébként is kényes női hormonrendszert.

Tudatossággal és apró étrendbeli változtatásokkal azonban számos pozitív hatást érhetünk el egészségi állapotunkban. Például, ha megnöveljük a bevitt rost mennyiségét (zöldségek, gyümölcsök, teljes kiőrlésű gabonafélék, hüvelyesek, magok formájában), az segít megkötni, majd kiüríteni a szervezetből bizonyos anyagokat, többek között az epesavakat és koleszterint, így akadályozva azok felszívódását, ezáltal csökkentve a vér koleszterinszintjét is. A megkötött glükóz (cukor) szintén lassabban fog felszívódni, egy kevésbé magas vércukorszintet eredményezve, ami étletlenül ugyanacsak előnyös. Érdemes a jellemzően telített zsírokban bővelkedő állati zsiradékok, továbbá a főleg Omega-6-ot tartalmazó szója-, kukorica- és finomított napraforgó olaj bevitelét csökkenteni, illetve azt olyan növényi olajokkal helyettesíteni (pl. olívaolaj, olajbogyó, avokádó), amelyek kedvező, Omega-3 zsírsavösszetételüknek köszönhetően gyulladáscsökkentő hatásúak, akár csak a zsíros húsú halak vagy a lenmag, chiamag. A transz-zsírsavakat lehetőleg teljes mértékben kerüljük, mivel nagyon egészségtelenek és - a telített zsírokhoz hasonlóan - fontos rizikófaktorai a szív-és érrendszeri betegségeknek. Ezeket feldolgozott élelmiszerekben találjuk meg hidrogénezett vagy részben hidrogénezett zsiradék név alatt. A kellően diverz bélflóra érdekében fogyassunk akár minden nap fermentált élelmiszereket, pl. savanyú káposzta, kovászos uborka, kimchi, kefir, élőflórás joghurt, mivel nagyszerűen táplálják a bélrendszert. Ez azért lényeges, mert egészséges bélflóra nélkül nem szívódnak fel megfelelően az elfogyasztott ételekből a tápanyagok. Ma már kevés olyan termék található, amiben ne lenne ilyen-olyan adalékanyag vagy hozzáadott cukor. Ezeket vásárláskor az összetevők átolvasásával tudjuk felfedezni és kikerülni. A tudatosságnak tehát itt is fontos szerepe van.

HOGYAN KERÜLHETJÜK EL A JOJO-EFFEKTUST?

Sok nő számára jól ismert probléma, hogy egy „siker” koplalás után több kiló jön vissza, mint amennyit sikerült leadnia. A legegyszerűbb módja annak, hogy ezt elkerüljük, az az, hogy NE a klasszikus diéta menta-



SZÉKELYHIDI ESZTER

funkcionális táplálkozási tanácsadó

www.szekelyhidieszter.hu

www.facebook.com/eszterszekelyhidi

hello@szekelyhidieszter.hu | +36 30 885 6955

litással akarjunk fogyókúrázni. Belátható, hogy pár hét szenvedéssel teli koplalást követő régi étkezési rutin nem vezethet másra, mint ugyanarra az eredményre, mint korábban. Ennek megvan az evolúciós magyarázata is, miszerint szervezetünk ínség (koplalás) idején macskul ragaszkodik minden falathoz, amihez hozzájut, az egyedfenntartás érdekében. Amikor nem eszünk, a szervezetünk nem tudja megítélni a helyzet súlyosságát, hogy valós veszélyhelyzetben van-e, ahol ténylegesen nem jutunk élelemhez, vagy csak egyszerűen valamilyen női lapban olvasott diétának hódolva vonjuk meg magunktól jó időre az értékes tápanyagokat akár a nyár, akár valamilyen fontos alkalom közeledtével készülve. Ő csak azt érzékeli, hogy megszűnt a tápanyag ellátás, ami miatt átáll egy, a normálistól eltérő védekező üzemmódra, hogy életben tartson minket. Mivel nem jut elegendő táplálékhoz, lelassítja működését, az anyagcserét. Ami ebből a fogyni vágyó nőknek érdekes, hogy nem nagyon engedi a fogyást, hiszen az tovább veszélyeztetné fennmaradását. Később aztán, a vészhelyzet elmúltával, amikor az illető ismét visszatér korábbi étkezési mintáihoz, a test -nem tudva ezúttal meddig tart majd a bőség- elkezd belpájzolni a bejuttatott tápanyagokból és igyekszik minél többet zsírként elraktározni azért, hogy a következő nehezebb időszakra legyen elég energiája, amit felszabadíthat akkor is, amikor egy random, az interneten fellelhető, bármilyen hozzáértést nélkülöző diéta által javasolt zsírszegény natúr joghurt/alma, öt szem mandula, stb., az asznapra kiszabott koszt.



Hogy elkerüljük az állandó fogyás-hízás körforgást, ne csak időszakosan étkezzünk jól, hanem hosszútávra tervezzünk. Mivel minden ember más, így nem létezik egy mindenkire egyformán jól működő táplálkozási forma. Más a napi ritmusunk, ahogy eltérőek a preferenciáink is, és mindannyian más egészségi állapotban vagyunk. Ehhez is érdemes hozzáigazítani szokásainkat. Nem az az eredmény, ha minél rövidebb idő alatt leadunk egy nagyobb súlyt - a kunszt az, ha az új formát meg is tudjuk tartani. Ezt pedig csak következetességgel és odafigyeléssel lehet. Nagyon fontos az is, hogyan viszonyulunk az ételekhez, milyen szájjal ülünk le enni! Az élet élvezetéhez hozzátartoznak az ünnepek, családi/baráti összejövetelek, események, ahol olyan ételek is az asztalra kerülnek, amik hivatalosan nem egészségesek. Az élet azonban az egyensúlyról szól, amiben igenis helye van olyan finomságoknak, amiktől a lelkünk is jóllakik és az élvezetet szolgálják. Kinézetünket az fogja meghatározni, hogy hogyan eszünk életünk nagy részében. Tudjuk, hogy nem egy salátától fogyunk le, és nem is egy pizzától fogunk elhízni. Ahogy Paracelsus is mondta: "A mennyiség teszi a mérget." Más szóval, az elfogyasztott étel mennyisége legalább olyan fontos, mint annak természete/minősége/összetétele. Törekedjünk ezért a minőségi, minél kevésbé feldolgozott, természetközeli élelmiszerek (lehetőleg bio) vásárlására, fogyasztására, hogy csökkentjük a szintetikus műtrágyák és növényvédők szerek bevitt mennyiségét. Ezzel óriási terhet veszünk le szervezetünkről, hiszen elsősorban nem a vegyszerek ártalmatlanításával és kiválasztásával kell foglalkoznia.

Egy kis tudatossággal és étkezési szokásaink megváltoztatásával rengeteget tehetünk egészségünk megőrzésére, illetve egy jobb életminőség elérése érdekében. Ez közel sem olyan nagy ördögösség, mint amilyeneknek sokan hiszik. Ha pedig mégsem tudjuk, hogyan kezdjünk neki vagy elveszünk a rengeteg, sokszor egymásnak ellentmondó információ tengerében, keressünk egy jó szakembert és kérjünk segítséget!

Szekelyhidi Eszter

Tavaszi színek a tányéron a megújulás jegyében

A téli testes, fűszeres, melegítő ételeket érdemes egy sokkal könnyebben emészthető, frissítő étrendre cserélni. Tankoljunk fel energiával a tavaszi fáradtság ellen a szemet is gyönyörködtető ételekből.

A tavaszt nem lehet megállítani! Ennek pedig nemcsak a hosszabb nappalok és a melegebb idő miatt örülhetünk, hanem mert vele együtt jönnek az isteni, szezonális zöldségek és gyümölcsök. Nem is vártunk tovább, hogy hozunk néhány szuper receptet.

MEDVEHAGYMÁS OMLETT

Hozzávalók (2 főre)

8 db tojás, 2 ek habtejszín, ízlés szerint só, bors, 1 csokor medvehagyma, 4 ek vaj

Elkészítés

A tojásokat felverjük egy tálban, majd hozzáadjuk a tejszínt, sózzuk, borsozzuk, hozzádobjuk a felapított medvehagymát. Két körben fogjuk kisütni ezt a mennyiséget. Egy serpenyőben 2 evőkanál vajat olvasztunk közepes lángon, majd mikor felolvadt a vaj és szép las-



san gyöngyözik, de még nem kezdett el barnulni, ekkor beleöntjük a tojásos keverék felét. Elegyengetjük, hogy kitöltse a serpenyőt, majd hagyjuk fedő alatt 2-3 percig sülni, majd szépen körkörös mozdulatokkal, néha megmozgatva a serpenyőt elkészítjük az omlettet. Amikor van készen, ha alul már barnás, de a közepe kissé folyós, ekkor vagy óvatosan feltekerjük egy spatula, villa segítségével, vagy félbehajtvva tálaljuk sok friss zöldséggel és kovászos kenyérral.

TAVASZI VEGYES ZÖLDSÉGLEVES

Hozzávalók (4 főre)

150 g sárgarépa, 50 g fehérrépa, 50 g zeller gumó, 50 g káralábé, 2 ek olaj, 2 szál újhagyma, ízlés szerint só, bors, 2,3 l zöldség alaplé, 200 g krumpli, 150 g zöldborsó, 1 tk friss citrom leve, 2 marék friss bébispenót

Elkészítés

Először megpucoljuk az összes zöldséget, a répától a krumplig. A megtisztított zöldségeket tetszőleges nagyságú darabokra vágjuk, a lényeg, hogy egyforma legyen, hogy egyszerre készüljön el. Egy lábasban az olajon, közepes lángon 2 percig pirítjuk az apróra vágott újhagymát, majd rádobjuk a répát, a fehérrépat,



a zellert és a karalábét, közben sózzuk, borsozzuk. Felöntjük az alaplével, és ha felforr, belerakjuk a feldarabolt krumplit is. Addig főzzük, amíg a zöldségek majdnem teljesen megpuhulnak, ekkor mehet bele a zöldborsó, és újraforrástól számítva 5 percig főzzük. Elzárjuk a tűzhelyet és belefacsarunk egy teáskanálnyi citromlevet, beledobjuk a spenót leveleket, egyet keverünk rajta, hiszen a forró lében megfonnyadjanak picit a levelek és készen is vagyunk.

Tipp: Ha nincs otthon zöldségalaplevünk az alaposan megmosott zöldségek héjából egy kis vízzel, egész borssal, babérlevéllel gyorsan össze tudunk dobni egyet.



SALTIMBOCCA

Hozzávalók (2 főre)

A répatócsnihoz

5-6 szál sárgarépa, 1 szál lila répa, 1 szál lila újhagyma, 1 db póréhagyma, ízlés szerint só, bors, 1 csapott tk római kömény, 1-1 marék török mogyoró és mandula (vagy más magféle), 2 db tojás, 1 ek liszt, pici víz, 1 nagy csokor friss petrezselyem

A saltimboccához

8 db vékony szelet borjúcomb, 16 db zsálya levél, 8 szelet páрмаi sonka, száraz fehérbor (a klasszikus verzióban édes Marsala), hideg vaj kockák, ízlés szerint só, bors

Elkészítés

A répákat a reszelő nagy lyukú oldalán lereszeljük, a hagymákat felszeleteljük, az egészzet sózzuk, borsozzuk, és megszórjuk egy kis római köménnyel. A magokat száraz serpenyőben illatosra pirítjuk, majd egy mozsárban durvára törjük, és ezt is a répás ke-

verékhez adjuk. Beleütjük a tojásokat, majd egy kis liszttel és vízzel sűrű masszát keverünk belőle. Hozzákeverjük a petrezselymet, majd a masszát egy kicsit pihentetjük. A hússzeleteket deszkára fektetjük, majd egy sütőpapírral leterítve kicsit kilapítjuk őket. Nem szabad húsklopfolót használni, mert a borjúhús nagyon puha és szétszakadnának a szeletek, egy nehezebb nyeles edény segítségével érdemes kicsit megnyomogatni őket. A vékony borjúszeleteket sózzuk, borsozzuk, majd mindegyikre egy szelet páрмаi sonkát fektetünk. Szeletenként 2-2 levél friss zsályát teszünk rá, amit egy fogpiszkáló segítségével rögzítünk a húshoz. Forró serpenyőben kevés olívaolajon a szeleteket a zsályás oldalukkal lefelé kezdjük sütni, és ha a sonka már megpirult megfordítjuk őket, a hús másik oldalát már csak 1-1,5 percig sütjük. Majd az egészzet nyakon öntjük egy kis fehérborral, picit forraljuk, hogy a bor redukálódjon, és az alkohol tartalma elillanjon. Ha a mártás elkezdett besűrűsödni beledobunk néhány kocka hideg vajat és a serpenyőt rázogattva megvárjuk míg a vaj beleolvad és besűríti a mártást. A húst picit félrerakjuk és gyorsan kisütjük a répatócsnikat. Kevés olajat forrósítunk egy serpenyőben és kanállal kis kupacokat teszünk a répás masszából, a kanállal szétlapítjuk őket. Ha az egyik oldaluk aranybarnára pirult, akkor már meg is tudjuk fordítani, hogy készre süljenek. A hússzeleteket a megsült tócsnival és a vajás-fehérboros-zsályás szafttal nyakon öntve tálaljuk.

ENDÍVIA SALÁTA BRUSCHETTÁVAL

Hozzávalók (2 főre)

1 csokor hónapos retek, 6 szál zöldspárga

A marinádhoz

ízlés szerint só, 1/2 ek porcukor, víz, fehérborecet, 250 g krémes állagú túró vagy ricotta, 1 ek tejföl, 1 db új zeller (aminek zsenge a zöldje, kicsi a gumója), 1 szál lila újhagyma, 1/2 db citrom lereszelt héja és kifacsart leve, ízlés szerint fehér bors, pici olívaolaj, 1 fej cikória/endívia, 1 db ciabatta, fokhagyma, néhány db koktélpáradicsom



Elkészítés

A retkeket megtisztítjuk, és hajszálvékony szeletekre vágjuk. A spárgák végét letördeljük, majd egy zöldséghámozó segítségével, hosszanti irányban vékony szeletekre vágjuk. A spárgácsikokat a retekszeletekkel együtt egy kis tálba tesszük, alaposan megsózzuk, meghintjük egy kis porcukorral és nyakon öntjük fehérborecettel és egy kevéske vízzel. Átforgatjuk az egész keveréket és állni hagyjuk, hogy a zöldségek marinálódjanak. A túrot kikeverjük a tejjel. Az új zeller zsenge szárát vékony szeletekre vágjuk, majd a gumóját is megpucoljuk és apró kockákra vágva mindet a túróhoz adjuk. Mehet bele a vékony karikákra vágott újhagyma is, majd belereszeljük fél citrom héját és belefacsarjuk a levét. Sózzuk, meghintjük fehér borssal és egy pici olívaolajjal együtt az egészzet alaposan összekeverjük. A cikóriát/endíviát leveleire szedjük, és a kis csónak formájú salátákat megtöltjük a zöldséges túrókrémmel. A ciabattát felszeleteljük és egy felforrósított serpenyőben olívaolajon mindkét oldalát aranybarnára pirítjuk. Amikor megsültek, bedörzsöljük a szeleteket fokhagymával és néhány félbevágott koktélpáradicsommal. A bruschettákat egy nagy tálra pakoljuk, mellé helyezzük a töltött endívia csónakokat. A marinált zöldségeket leöblítjük egy kis hideg vízzel, hogy ne legyenek túl savanyúak és lecsöpögtetve szintén a tálra pakoljuk. Apróra vágott snidlinggel megszórva és olívaolajjal meglocsolva tálaljuk.

EPRES-ZABPELYHES DESSZERT

Hozzávalók (4 adaghoz)

20 dkg eper, 25 dkg zabpehely, 2 db tojás, 4 dl kókusztej, 1 db alma, ízlés szerint nádcukor, fahéj, menta

Elkészítés

A kókusztejet megmelegítjük egy lábasban és hozzáadjuk a cukrot, fahéjat és a zabpehelyt. Puhára főzzük, majd a megpucolt, kockára vágott almát is hozzákeverjük, és további pár percig főzzük. A tojásokat egy tálban felverjük, belekeverjük a zabpehely masszát, majd a hóálló tálba helyezett, felszeletelt eperkarikákra halmozzuk. Előmelegített sütőben 185 fokon 15 percig sütjük. Közben a maradék megmosott epret egy botmixerrel pépesítjük a mentalevelekkel együtt. Tálalás előtt a megsült zabpehelyre öntjük, és így kínáljuk.

MÁLNAS-AVOKÁDÓS SMOOTHIE

Hozzávalók (1 adaghoz)

1/2 csésze spenót, 1/2 csésze zsenge kelkáposzta, 1/4 avokádó, 2 szem füge, 1/2 csésze málna, 2 bazsalikomlevél, 1/2 cm gyömbér, 1 teáskanál citromlé

Elkészítés

A kelkáposztás kisebb darabokra tépjük. Az avokádó 1-2 cm-es darabokra vágjuk, a fügét kis darabokra szeleteljük. Kis lyukú reszelőn 1/2 cm-es gyömbérdarabot reszelünk. Minden hozzávalót a turmixgépbe teszünk és alaposan összeturmixoljuk, amíg krémes állagú lesz. A kész italt pohárba töltve fogyasztjuk.

Jó étvágyat!

Molnár Éva

Fotó: streetkitchen.hu, istockphoto.com



Hakuna Matata...

Az oroszlánkirály című Disney-rajzfilm olyan korszakalkotó mű, amely megjelenése óta gyermeket és felnőttet egyaránt a mozivászon és tévéképernyő elé ragasztva ad felejthetetlen élményt. Kedvenc idézeteink örökké bennünk élnek.

„Nézz a csillagokra! A múlt idők nagy királyai a csillagok szemével néznek le rád. Emlékezz rá, a nagy királyok odafentről figyelnek téged! És köztük leszek én is.” (Mufasa)

„A szerelem megtalálja a módját, bárhová is megyünk. Otthon vagyunk, ha együtt vagyunk.” (Simba)

„A változás az élet része, és csak azok maradnak meg, akik alkalmazkodni tudnak hozzá.” (Zordon)

„A múlt nem fontos. Csak a jelen számít.” (Mufasa)

„Az élet nem könnyű, de azért érdemes küzdeni érte.” (Simba)

„Az élet nem csak a múltásról szól, hanem arról is, hogy mit teszel vele.” (Musafa)

„Aki nem mer nagyot álmodni, az soha nem is fogja megtudni, mire képes.” (Nala)

„Az életben csak a legjobbat érdemled meg, és nem szabad megelégedned azzal, hogy kevesebbet kapsz!” (Sarabi)

„Az igazi erő belülről fakad, és mindig ott van, ha szükséged van rá.” (Rafiki)

„Az időnk korlátozott, ezért nem szabad a múltban ragadnunk. Csak előre nézhetünk és a jövőt alakíthatjuk.” (Simba)



„Az élet körbevesz veszélyekkel, de azokon túljutva érzük el a legnagyobb sikereket.” (Timon)

„Az igazi vezető a szívével vezet, nem pedig az erejével.” (Sarabi)

„Az igazi erő a belső békéből fakad.” (Pumbaa)

„Az idő mindent megold, csak bízni kell benne.” (Kiara)

„Az igazi boldogság az, amikor megtaláljuk a helyünket a világban.” (Kovu)

„Nézz túl azon, amit látsz.” (Rafiki)

„Míg mások azt keresik, amit elvihatnak, egy igazi király azt keresi, amit adhat.” (Mufasa)

ÉLETIGENLŐK rákellenes életmódmagazin | Impresszum

Főszerkesztő: Vajda Márta

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

Vendégszerzők: Brjeska Dóra, Kalló Melinda, Koncsek Hajnalka, Kulcsár Attila Ferenc, Lehoczky Krisztián, Márai Andrea, Mison Judit, Stefán Helga, Székelyhidi Eszter

Címlapfotó: Horváth Judit

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

Kiadja: A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány

Felelős kiadó: Vajda Márta igazgató

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

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

Web: eletigenlok.hu | rakellen.hu | [facebook.com/rakellen.alapitvany](https://www.facebook.com/rakellen.alapitvany)

ISSN: 2559-9739



Az Életigenlők rákellenes életmódmagazin megjelenését támogatták:



Nemzeti Együttműködési Alap





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



Támogasd alapítványunkat
adód 1%-ával!

Adószámunk: 19009557-2-43

rakellen.hu