

ÉLETIGENLŐK

MEDICINA-HOLISZTIKA



A KÖRÜLTÜNK KIALAKÍTOTT TÉR ENERGIÁI

Interjú Halász Alexandrával

KÖNYV & FILM



MIELŐTT MEGISMERTELEK – ME BEFORE YOU

Filmajánló

ONKO-HÍREK



HIVATÁSA A GYÓGYÍTÁS

Interjú Dr. Hegyi Gabriellával



ÉLETIGENLŐK RÁKELLENES
ÉLETMÓDMAGAZIN

2021. ŐSZ
DÍJMENTES

ELETIGENLOK.HU

KINCS AZ EGÉSZSÉG – MEGGYÓGYULTAM!

Interjú Kincs Eszterrel

COVID-19 MEGJELENÉSE A VILÁGBAN ÉS KEZELÉSÉNEK TAPASZTALATAI

Dr. Juhász György írása

A SZÁJÜREGI RÁKSZŰRÉS NEM FOGORVÓSI VIZSGÁLAT!

Interjú Dr. Vidákovics Lászlóval

Nagyjaink életigenlése

TÖRÖCSIK MARI PILINSZKY JÁNOS

LÉTEZIK

KIEGYENSÚLYOZOTT ÉLET

Interjú Gombos Mónikával és Kál Cecíliával

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

Egészségszüret

indulnak az őszi szűrések a rák ellen

A Nemzeti Rákellenes Program elérkezett a megvalósulás fázisába, amiben sokszereplős együttműködői kör vesz majd részt 2030-ig.

Örömtelien, de hatékonyan kell tenni a közjóért. A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítványban partnereinkkel közösen immár 36. éve a rákellenes ügypiacon végzünk társadalmilag hasznosuló tevékenységet, nemcsak beszélünk arról, hogy a daganatszűrések, valamint a hiteles tájékoztatás, tájékozódáshoz való jog fontosak, hanem teszünk is érte folyamatosan. Ebbe a közcélú munkába nagyon sok szakmai partner, önkéntes és állandó munkatárs, valamint a média is bekapcsolódik.

Az elmúlt 5 évben országszerte szerveztünk közkedvelt rákszűréseket általános állapotfelmérésekkel kiegészítve, amelyekkel a lakosság és a helyi partnerek – önkormányzatok, civil szervezetek – egyaránt elégedettek, évek óta vannak olyan helyszínek, ahová visszahívunk bennünket. Ez öröm számunkra. Azt különösen örömtelien tartjuk, hogy a pandémiás korlátozásokkal nehezített elmúlt 2 évben is folytatni tudtuk a tevékenységünket, megtartottuk partnerkörünket, önkénteseinket és fenntartottuk a szervezetet is.

Öröm számunkra, hogy az Életigenlők magazin online és offline formában szintén közkedvelt. Ez a 12. nyomta-

tott szám a 2021. évi őszi szűréssorozatban kerül a lakosság kezébe. Minisztériumi és önkormányzati támogatásoknak köszönhetően a szűréseinket is és a magazinokat is díjmentesen kapják az érdeklődők, mert így tudjuk a leghatékonyabban eljuttatni az immár 36. éve megfogalmazott üzenetet: „A daganat megelőzhető, a betegségből meg lehet gyógyulni.”

Volt olyan is, amit a veszélyhelyzet miatt nem tudtunk megvalósítani

4 pilléres modellre tervezett rákellenes konferenciánkat jól előkészítettük, de sajnos 2020-ban, és 2021-ben sem valósulhatott meg az ismert korlátozások miatt. De nem adjuk fel, nagyon sok olyan téma van, ami érdekli a rákellenes ügymenedzselőket. Ezért újragondoljuk, új dátumot, új apropókat, frissített tematikát állítunk össze, amihez az előadókat, védnököket újra felkérjük. Reményeink szerint 2022. február 3-4. között a Rák Világnapja tiszteletére sikerül megrendezni a nagy érdeklődésre számot tartó „Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot!” c. konferenciánkat, ahol (ön)kormányzati, civil szektorbeli, gazdasági és médiaszereplők ülnek egy terembe, egy asztalhoz és tanácskoznak a teljes lakosságot érintő, szerteágazó rákellenes tevékenységek hatékony összehangolásáról.

Bízom benne sokkal fogunk találkozni ősszel a szűréseinkkel! Mindenkinek kívánok egészséget, jókedvet, életigenlést, amihez az interjúk, cikkek hasznos és üdítő perceket kínálnak.

A magazin minden oldalát ajánlom szeretettel,

Vajda Márta, főszerkesztő



ŐSZEL KILENCEHELYSZÍNES SZŰRŐPROGRAM SOROZATON VÁRJUK AZ ÉRDEKLŐDŐKET!

Szájüregi rákszűrést, bőrdaganat szűrést és általános állapotfelmérést végzünk augusztus 28-án **Pécsen** a Széchenyi téren, augusztus 29-én **Bényén** a Dolina-téren, szeptember 4-én **Gyöngyösön** a Fő téren, szeptember 11-én **Egerben** a Nemzedékek terén, szeptember 18-án **Budapesten Zuglóban** a Sugár mellett, szeptember 25-én **Budapesten Csepelen** a TIESZ és a KIMBA előtt, október 2-án **Gödöllőn** a Szabadság téren, október 9-én **Révfülpön** és október 16-án **Budapesten Újpalotán** a Fő téren.

Szűréseinkhez a Nemzeti Népegészségügyi Központ biztosítja a szűrőbuszokat partnerségben.

Kincs az egészség

Mik azok az „arany szabályok”, amiket egy daganatos betegséggel küzdőnek tudnia kell?

A legtöbbször számunkra a legsúlyosabb betegségnek számít a daganat. A meggyógyultam történetek között kell olyan is, amiben egy „úton” van valaki a gyógyulás felé vagy éppen stagnál a betegsége, aminek „kibírásához” a hit és a türelem a legjobb „mesterek”. Kétféle rákbetegségből is meggyógyulni komoly eredmény...

A betegségből gyógyultak tapasztalataira nagyon kíváncsiak a rákbetegséggel jelenleg küzdők... Mik azok a mérföldkövek, az „arany szabályok”, amiket egy daganatos betegséggel küzdőnek tudnia kell? Ezekről beszélgettünk **Kincs Eszterrel**, az országosan elismert gyógy-pedikűrőssel.

Hogyan hatott rád Eszter, amikor meghallottad a diagnózist?

Nagyon normálisan fogtam fel a dolgot, biztos azért, mert hívó ember vagyok, nem estem pánikba, nem estem kétségbe, ám bíztam benne, hogy nem rosszindulatú. Aztán amikor kiderült, hogy rosszindulatú, alávetettem magam a kezeléseknél. Az első daganatom nagyon fiatalon, negyven éves koromban egy mélyen fekvő méhnyakrák volt, aztán jött egy vese-karcinóma.

Kértél-e máshonnan véleményt vagy elfogadtad az első diagnózist?

Nem mentem több orvoshoz, mert a Honvéd kórházban Végh doktor úrnál, akit nagyon jó orvosnak tartok, a legjobb kezében tudtam magamat, előtte a férjemet is ő műtötte, nagyon bíztam benne, amúgy is bízom az orvosokban, mert a mai napig nem csalódtam bennük.

Mikor, milyen stádiumban vették észre a betegséget? Szűrésen, önvizsgálattal?

Nem szűrésen sajnós, úgyhogy ez a vesémbe is került, ki kellett venni.



A diagnózis után mi következett? Milyen kezelést kaptál?

Megműtöttek és interferon-kezelést kaptam – ezt csak kórházban lehet megkapni, nem adják oda otthoni használatra., minden hónapban kétszer adtak be injekciót, amitől negyvenegy fokos lázam lett. Három napig rosszul voltam, rázott a hideg, tartott a lázas állapot, utána kiválóan éreztem magam, dolgozni is tudtam. Nem is voltam betegállományban.

Volt-e olyan kiegészítő terápia, alternatív módszer – mentális, fizikális – ami segítette a gyógyulását?

Igen, személyes ismeretségem volt szerencsére Hídvégi professzorral, így szedtem az Onkomart, (először Onkomar volt a neve, majd később lett elterjedtebb nevén Ave-mar - A szerk.) ez a táplálék-kiegészítő nagyon sokat segített, nem a gyógyszerek helyett van ezt el kell mondanom, de mindenkinek ajánlom. Aztán amiről tudtam, hogy a rák nem szereti azt mind megettem. Nagyon szeretem a zöldségeket és kifejezetten sok búzacsírat, céklát ettem.



KÖNNYEK HELYETT... SZŰRÉSEK!

9 HELYSZÍNEEN BŐR- ÉS SZÁJÜREGI RÁKSZŰRÉS SZAKORVOSOKKAL, ÉLETMÓDTANÁCSADÓKKAL

10⁰⁰
16⁰⁰

- AUGUSZTUS 28. PÉCS, Széchenyi tér
- AUGUSZTUS 29. BÉNYE, Dolina tér
- SZEPTEMBER 4. GYÖNGYÖS, Fő tér
- SZEPTEMBER 11. EGER, Nemzedékek tere
- SZEPTEMBER 18. BUDAPEST, Zugló, Sugár mellett
- SZEPTEMBER 25. BUDAPEST, Csepel TIESZ és KIMBA előtt
- OKTÓBER 2. GÖDÖLLŐ, Szabadság tér
- OKTÓBER 9. RÉVFÜLÖP, Halász utca
- OKTÓBER 16. BUDAPEST, Újpalota, Fő tér

MINDENKIT MEGAJÁNDÉKOZUNK!

BÉRES CSEPP, ÉLETIGENLŐK MAGAZIN, "INBODY" ÁLTALÁNOS ÁLLAPOT-FELMÉRÉS - BMI, ZSÍGERISZÍR, TESTTÖMEGINDEX MÉRÉSEK, DIETETIKAI- ÉS RÁKMEGELŐZŐ TANÁCSADÁS, FRISSÍTŐ

Szervező: A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány
Könnnyek helyett tarts velünk 1%-oddal! Adószámunk: 19009557-2-43



Mertél arról beszélni a kezelőorvosoddal, hogy van más módszered is kiegészítő-terápiaként?

Igen! Nem minden orvos van ellene a kiegészítő gyógymódoknak, így én ebben is szerencsés voltam, mindkettőt igénybe vettem az orvosi terápiát és a kiegészítő gyógymódokat is. Nagyon sok Béres cseppet szedtem, annak ellenére, hogy akkoriban még tiltott volt, jól ismertem Dr. Béres Józsefet.

Mesélj a hivatásodról, a gyógy-pedikűrösségről... elismert vagy a szakmában országosan...

Magas szinten végzem a podológiát - a modern orvoslás speciális területeként teljes értékű orvosi lábápolással foglalkozik -, a cukorbeteg lábak kezelését is jelenti. Tanítottam, vizsgáztattam évekig. Nagyon sok bőrgyógyással, ortopéd-orvosokkal dolgoztam együtt, egymásnak küldték a vendégeket. Till Attila 25 perces videófilmét készített Kincs Eszter életéről, link: www.youtube.com/watch?v=6S6GPuKwOgg

Tudtad-e kamatoztatni a saját betegségében az anatómiai tudásodat, kapcsolataidat?

Nagyon sok szakember segített. A Honvéd kórházban Végh doktor, amikor a tüdődaganatom kiderült, ami egy áttét volt a vesém után, akkor azt mondták kevés időm van hátra, ennek 17 éve van! Meggyógyultam abból is. De most is van két daganatom, az egyik a vesém, de ahhoz nem nyúlnak, amíg nem robban be, mivel most stagnál. Ez öröm, mert ha kioperálnák egy vesém se lenne, és állandó dialízisre szorulnék. A másik a petefészkekben, sajnos azt negyven éve nem vették ki... de ahhoz se nyúlnak, mert cukorbeteg vagyok,



Kincs Eszter férjével Hrúza Lajossal

nem akarnak hasműtétet végezni, csak laparoszkóppal figyelik. Semmelweis egyetemen kezelik a cukromat, járok nefrológushoz az Üllői útra.

Férjed Hrúza Lajos, a sokak által „keresett” immunterápiával gyógyult daganatos betegségből, az OOI-ban is végzik... Fizetni kell-e érte vagy TB kártyára lehet igénybe venni ezt a kezelést?

Az orvos magától mondta, hogy ezt a kezelést kapja a 89 éves férjem vastagbél-daganatra. „Liptajó” az injekció kúra neve, csak a kezelőorvos kérheti, TB-vel végzik, de engedélyt kell rá kérni. Belgiumból hazatérve nem volt meg a férjem laccím-kártyája ezért nekünk először fizetni kellett. Egy injekció közel kétfélmillió forint, tb-vel 2.000 forint. Az utóbbi kétfélmilliót már csak ennyit fizettünk. A magyar orvosokat sokan szídják, de nekünk nagyon jók a tapasztalataink, nagyon lelkiismeretes, szorgalmas, hivatástudatos orvosok dolgoznak az onkológián is.

Van egy 12 szirmú egészségvirága A rák ellen... Alapítványnak, ami egyre ismertebb teszi a rákellenes életmódot, a megelőzést és a gyógyulást... Miket választasz ki a szirmok közül?

Az ima és a relaxáció, és a pozitív gondolkodás a legfontosabb, aztán az örömteli tevékenység... Kikapcsolódásként szövök-fonok a mai napig rendszeresen. Tiszta vizet iszom, van egy víztisztítónk szűrt vizet iszunk. Rengeteg gyümölcsöt eszünk, mindennap imádkozunk magunkban, szívünk belső szobájában, ahogy Jézus kéri a Hegyi beszédben. Jó levegőn vagyunk, mert Gödön lakunk a Duna-parton, gyönyörű zöld övezetben. Az alvás is lényeges a fontossági sorrendben, szerencsére jól alszom, leteszem a fejem és rögtön elalszom.

Miben fogalmazod meg a pozitív gondolkodás lényegét?

Ha például vihar van, imádkozom, hogy el ne vigye a házunkat, a rosszban is megtalálom a jót, és a jót megosztom mindig. Nem esem pánikba, soha. A covid alatt hallottam, hogy depressziósak az emberek... Azt mondom, ami ki van mérve ránk, azt nem kerülhetjük el. De nagyon remélem, hogy a covid és a mostanában átélt sok csapás megtanítsa az embereket, hogy jót tegyenek egymással. Kincs az egészség! Törődni kell magunkkal és egymással. Úgy látom, nagyon sok a hamis önmegvalósítás, sok a kapzsiság, a helyett, hogy mindenki a másik javára igyekezze lenni.

Mi az életigenlésed?

Ha adok, százszor boldogabb vagyok, mintha kapok.

Vajda Márta

Hivatása a gyógyítás

interjú Dr. Hegyi Gabriellával

„Az orvoslás, a panaszkodó emberrel történő foglalkozás nem szakma, hanem egy folyamatos, élethosszig tartó, alázatos szolgálat, aki ezt nem érzi magában, annak nem szabad ezt a pályát választania!”



Fotó: Ruzsa István

Az idei Semmelweis Nap alkalmából Batthyány-Strattmann László-díjjal ismerték el, majd Pro Facultate címmel megkapta a Pécsi Tudományegyetem legmagasabb kitüntetését Prof. Dr. habil. Hegyi Gabriella, a Yamamoto Rehabilitáció Intézet alapító orvos-igazgatójának munkásságát, amihez ezúton is gratulálunk! A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány számára is büszkeség ez az elismerés, mivel a professzor asszony 2017 óta kuratóriumi tagja a szervezetnek. Praktizáló orvosi, intézetigazgatói és egyetemi professzori énjét, a holisztikus gyógyítás, komplementer medicina területén elért eredményeit jártuk körül a díj apropóján.

Az ember, ha gyógyításra esküszik fel, elsősorban nem a díjért teszi, amit tesz. De valahol mégis nagyon jól eső érzés, ha rangos kitüntetéssel jutalmaznak egy életművet, orvosi munkásságot. Milyen időszakot ismertek el ezzel a jeles díjjal?

Közel 45 éves orvos - egészségügyi pályafutás, amire visszatérhetek, de az orvosi pálya előtt okleveles

szülésznőként is módomban volt bedolgozni magam az egészségügyi nem könnyű szolgálatába, miután később kerültem az egyetemre osztálytársaim korához képest. Ez kifejezetten megsokszorozta erőmet, hogy bizonyítsak, mindig jelesre vizsgáztam és az akkori divatos diszkókat sem látogatva kitartóan és szorgalmasan készültem a pályámra. Ez a kitartás ma is jellemző a munkámra. Én ezt egyfajta „életpálya díjként” értékelem és sokszor csodálkozva ámulok, mennyi idő is telt el az első szívhang, tüdőkopogtatás és hasi vizsgálat óta... Az orvoslás, a panaszkodó EMBER-rel történő foglalkozás nem szakma, hanem egy folyamatos, élethosszig tartó, alázatos szolgálat, aki ezt nem érzi magában, annak nem szabad ezt a pályát választania. Küzdelmes és sokszor sok lemondást, energiát igénylő feladat volt ez nekem is, de úgy érzem, most a pálya alkonyán, hogy megérte, nem volt hiába az a sok, folyamatos tanulás, érdeklődés és odafigyelés a betegekre... amikor egy-egy beteg megtalál, vagy újra felkeres bajjaival 20-35 év távlatából és köszönt szeretettel: ez sok mindenért kárpótol...

Az integratív medicina szaktekintélyeként ismernek ország-világ szerte. Milyen eredmények vannak a hazai oktatásban, illetve a gyakorló orvoslásban a holisztikus szemléletű gyógyítás terén?

Volt ez a medicina alternatív (ezt a szóhasználatot nagyon nem kedvelem), majd komplementer, újabban integratív szóhasználatlalt azokat a törekvéseket, elismert gyógymódokat és tevékenységeket jelenti, amelyek a betegek, páciensek érdekében történő olyan beavatkozások, amik nem ártalmasak, szakavatott, megfelelő képzéssel rendelkezők kezébe adhatóan az egészség megőrzését, az egészség megtartását célozzák. Vagy egy komolyabb betegség, esetleg műtét után segítenek visszatérni a megszokott életformába, életvitelbe, illetve egy egészségesebb életformába vezetik a betegeket. A hazai oktatás nehezen kezdődött el, emlékszem 1987-ben indult az első tanfolyam a Haynal Imre Egészségtudományi Egyetemen az akupunktúra hazai bevezetéseként, majdnem szakvizsga lett belőle, de akkoriban már az Európai Unió csatlakozásunk szóba került és túl sok volt a szakvizsgák száma, így maradt jártassági vizsga, de ez a mai napig is nagyon komoly tartalommal és egyetemi vizsgával a vezetésemmel folyik a Pécsi Egyetemen 2003 óta. Lassanként- az utóbbi években köszönhetően a WHO állásfoglalásának is: a manuális medicina, homeopátia, herbál medicina és egyéb ágazatok is ismertté váltak. Különösen sokat segített az 1997-ben létrejött szabályozás, amely egészségügyi tevékenységgé emelte az u-n- természetgyógyászati, megkülönböztetve orvosi és nem orvosi szak képezéseket.

Ma már több egyetemen is van ún. integratív medicina munkacsoport és több-kevesebb számú oktatással elérhetőek az egészségügyi dolgozók számára és az orvosoknak is. Magam részéről Pécsen bevezettem, mint tanszékvezető a homeopátia, manuális medicina, Neurálerápia és a Hagyományos Kínai orvoslás, valamint később az Antropozófus medicina akkreditált oktatását és vizsgáztatását is. Jelenleg a PTE Doktori Iskolájában 3 olyan témám van, amelyekből PhD képzést lehet szervezni, 2 orvos sikeresen elvégezte eddig, az egyikük az utódóm a Tanszéken, de többek is az abszolutóriumot megszerezték csak be kell fejezniük. Kétévente szervezetek szakorvosoknak komoly elfoglaltságot és elmélyült tanulást igénylő tanfolyamot és onnan látom, ismerem a betegek igényét arra, hogy olyan orvost szeretnek

választani, amelyik nemcsak a panaszokra, a panaszok lelki eredetére is kíváncsi, nyitott olyan tanulmányokra, amelyek az EMBERT egészében, testi-lelki és szellemi egységében nézi, vizsgálja és gyógyítja. Annak idején orvostanhallgató koromban egy pszichiáter professzor előadásain hallottam először és ennek nyomán kezdtem el a betegek pszichéjével is foglalkozni. Sokszor, ha egy-egy beteg leült és elkezdte mondani a panaszait, pláne, ha papírról olvasta fel a listát, elég volt a szemébe nézni és megkérdezni: mi a baj, rendben van önmagával...? És máris megvolt a kulcs, amelyik nyitotta a zárat, és a beteg megbeszélve a dolgait, nem több doboz gyógyszerrel távozott. Sosem szerettem az altatókat, nyugtatókat, hiszen egy doboz altató egy idős ember agyát több hétre

„kiüti”, aki nem szokott még hozzá! Inkább olyan természetes anyagok, gyógynövények felé fordult az érdeklődésem, amivel tökéletesen lehetett kezelni sok alvászavart. Természetesen, ahhoz orvosi döntést kell hozni, hogy mikor a komplementer, mikor az akadémikus orvoslás, mikor a gyógyszer: és itt a felelőssége egy szakembernek, hiszen „NIL NOCERE”- Ne árts soha a betegnek! A felelősség az, ami a tisztesség, erkölcsi tartás, szokás, megszokás, etika szakmai tudatosság sokszor veszélyes útján eligazítja az embert, egyedileg vizsgálva az adott betegét, hiszen nem vagyunk egyformák... mindenki más és más... Ezt a másságot is fel kell ismernünk és tisztelnünk kell. Régen nem partnerei voltak a betegek az orvosnak, hanem alá-főlerendelt volt ez a viszony...Manapság ez sokat változott a korról, a tudatos egészséges életmód ismerete és vállalása sok embernél elfogadott...Akinél meg nem annyira- ott a szelídgyógymódok, a pszichoterápia módszere, ami segíthet a változtatásban-persze a beteg részvételével.

Visszatérve a rendeletre: régi, megkopott és elavult, újra kellene szabályozni és a képzések szintjét, követelményrendszerét is, ami jelenleg nincs napirenden a hazai egészségügyi szakmai vezetésben.

Számos civil szervezeti szerepvállalásod is fémjelzi küldetésedet, hogy minél inkább terjedjen a hiteles komplementer gyógyászati eljárások alkalmazása, és a lehető legminimálisabbra csökkenjen a hiteltelen, mindent ígérő, de csak az időt vesztegető „csodagyógyítók” piaca... Elérhető szerinted ebben a fontos kérdésben a zéró tolerancia?



Amíg vannak „csodavárók” addig lesznek csodatevők is... ez csak tudatos egészségformálással, egészségzemeléssel és sok-sok igaz ismeretterjesztéssel elérhető. A Magyar Akupunktúrák Orvosoknak 16. éve vagyok elnöke, most jegyezték be a Magyar Integratív Medicina Szövetséget, amely 16 szakmai társaságból alakult, ennek elnökeként azt látom, hogy ez a küldetés kezd megvalósulni, csak lassan, hiszen alaposan visszavetett minket a pandémia, hazai COVID-19 járvány... Sok-sok nyitott kérdést, növekvő tapasztalatokat hagyva maga után.

2020. február 15-én hatályba lépett az ún. „kuruzslásellenes” törvény. Az azóta eltelt másfél év alatt milyen visszajelzések vannak a törvény alkalmazása terén? Történtek-e törvénymódosítást kezdeményező javaslatok a szakmai szervezetek részéről?

- A kuruzslásellenes törvény életbelépett, az ellenőrzések kevésbé... Sőt, éppen akkor szabályozták az egészségügyi dolgozók munkaköreit, amikor a pandémia volt- sokan elhagyták a pályát, egyre több orvos és szakember hiányzik a rendszerből, ennek egyensúlyozására jönnek létre a praxisközösségek. Hiszen nem az orvosok száma nőtt, hanem az üres praxisoké! A betegek ellátását pedig biztosítani kell... Én abban látom a jövőt, hogy megbízható, gyakorlott természetes gyógymódokat is ismerő és

alkalmazó egészségügyi dolgozókat kellene egy-egy ilyen praxisközösségbe felvenni, alkalmazni- ez lenne a jövő útja, nem az elszigetelt, szakmai felügyelet nélküli magán csodatevőké. Persze, sokan dolgoznak tisztességesen és becsülettel szolgálják a betegek egészségét, de igazán itt lenne a helye az igazi integrációs törekvések életbelépésének! A megalakulásunk egyúttal a színrelépésünket is jelenti, el is indulunk a szakmai felső vezetés felé javaslatainkkal.

Professzor asszony, milyen további egészségünket jobbitó terveid vannak?

Dolgozom a Yamamoto Intézetben aktívan, fájdalomambulanciaként és onkológiai betegellátásban is. Sőt, a Kispesti Szakrendelő Intézettel van szerződés, a reumatológiai betegek neuráalterápiás, akupunktúrás, egyéb fizioterápiás ellátására is. Óráim vannak a PTE-n továbbra is, foglalkozom a PHD hallgatóimmal és vezetem az akkreditált egyetemi tanfolyamokat is, azt hiszem ez az alapja annak, hogy nem érzem, csak észlelem az idő múlását... Igaz, néha festegetek, vagy leülök egy-egy Bach darabot elzongorázni, és ez a zene szól a rendelőkben mindenhol egész nap, mert relaxáló, nyugtató és szeretik a betegeink is. Természetesen ez nem lenne egy stabil, közel 50 éves kiegyensúlyozott házassági háttér nélkül, amiért nem győzők köszönetet mondani patológus férjemnek.

Mit tanácsolsz a mai felgyorsult, pánikos hangulatban, fejünket össze-visszakapkodó embereknek, hogyan élünk jól, egészségesen, egészségtudatosan?

Fogas ez a kérdés, hiszen mindenki máshogy élte meg az elmúlt 1,5 évet is. A rendszeres számvetés, folyamatos önismeret segít bennünket abban, hogy közeli és távolabbi célokat állítsunk fel. Olyan célokat érdemes felállítani, amik elérhetőek...nem irreálisak. Példaként említem a daganatos beteget, aki kétségbeesik a diagnózist hallván, de erővel rendelkezik, hogy küzdjön, és ebben segítjük- a szakmai segítség mellett is. A nyugalom a lélekben körülöttünk is nyugalmat teremt. A táplálkozás és annak egyedi formája lényeges felismerése korunknak, semmilyen divatos diéta, amit magunkra erőltetünk: nem megy... Az időskorban a fizikai és szellemi aktivitás megtartása a mentális egészség kulcsa. A folyamatos fizika-szellemi és lelki élet ápolása a „jól érzem magam” érzés kulcsa.

És végül Arany János sorával ezt tanácsolom a legjobb szívvel mindenkinek: „...Földi ember kevéssel beéri, vágyait ha kevesebbre méri.”

Megköszönve az interjút a rák ellen... Alapítvány kuratóriuma, felügyelő bizottsága és munkatársai nevében is szívből gratulálok a díjakhoz!

Vajda Márta

A szájüregi rákszűrés nem fogászati vizsgálat!

A helyes szájhygiéiával a lehető legalacsonyabbra csökkenthető a fogvesztés és a szájüregi betegség

A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány szervezésében rendezett rákszűrések egyre ismertebbek és népszerűbbek. Az ország különböző településein találkoznak az egészségtudatos emberek a szájüregi rákszűrés fontosságával, rákmegelőzési tanácsokkal. 2021. június 29.-én Mezőkovácsházán Dr. Vidákovics László parodontológus fogorvos a szűrőnap végén adott összefoglalója után rövid interjút adott a szájüregi rákról, mert a legmeglepőbb volt számára, hogy az volt számára, hogy egy szájüregi rákszűrésen majdnem mindenki a fogai rendbetétele után érdeklődött, holott a szájüregi rákszűrés más, mint a fogorvosi vizsgálat.



Mire kell odafigyelni a szájüregi daganat megelőzése terén?

Igyekeztem abban tanácsot adni, hogy miként lehet azt elérni, hogy a fogpótlás ne törje folyamatosan a száját és arra is felhívtam a figyelmet, hogy nagyon oda kell figyelni arra, hogy ne legyen állandó nyálkahártya-irritáció, seb a szájban, mert az hosszú távon kezeletlenül daganat kialakulásához vezethet. Elmondtam azt is, hogy mivel a száj nem a legtisztább környezet, idős korban 90 százalékos a fogágybetegség valamilyen formájának a megjelenése. Ezért mindenkinek elmondtam a helyes szájhygiéna fontosságát, mert ezzel a lehető legalacsonyabbra csökkenthető a fogvesztés. Kiemelendő rizikófaktor a dohányzás, minden páciensnek felhívjuk a figyelmét a szűréseken arra, hogy nagyon fontos a rendszeres szájüregi vizsgálat, de a legideálisabb a dohányzás végleges letétele.

Hogyan vélekednek az emberek a szájüregi rákról és annak felismeréséről?

Az az „érdekes”, hogy a szájüregben egyáltalán nem képzelnek rákos folyamatot az emberek, mindenhol máshol inkább, de ha a szájban ki is alakul daganat, akkor azt úgy képzelik, hogy nem lehet olyan komoly. Pedig nagyon is fontos megelőzni a szájüregi daganatokat, mivel a kezelése, műthetősége nem tartozik a legkönnyebben elvégezhető beavatkozások közé.

A megelőzést, mint tudjuk, kisgyerekkorban kell megtanítani. A gyerekek étkezése milyen hatással van fogazatukra, szájüregi higiéniájukra?

Megfelelő minőségű táplálékok rágása szükséges, a csipsz, a cukor nem ilyen. A gyorsétkezés (fastfood) nem tesz jót a fogak öntisztulásának, azt a normális vegyes táplálkozás idézi csak elő. A legfontosabb itt is, hogy erősen motiválni kell a gyerekeket a helyes és rendszeres fogmosásra.

Mi a legfontosabb tudnivaló a szájüregi rákról?

Már önmagában a rák – lehet bárhol, akár a fülcimpán –, az egy életet veszélyeztető állapot. A szájüregi rák alapvetően primer ráktípus. A szervezet kapuja, egy olyan határmezsgye a szájüreg, amelynek gyengített működése alapvető hatással van a későbbi életteni folyamatokra, folyamatos terhelést jelent az egész emésztőrendszerre, amiből krónikus betegségek alakulhatnak ki, akár rákos állapot is, ami áttétet tud adni.

Könnnyen műthető a szájüregi rák?

Attól függ, hogy hol jelenik meg, milyen típusú rákról van szó, de nem könnyű beavatkozás. Viszonylag felszíninek látszó problémánál is nagy mennyiségű anyagot kell eltávolítani a terjedés megakadályozása érdekében.

Milyen fajtái vannak ennek a betegségnek?

Mint általában a ráknál, ennél is az alapvető csoportosítás, hogy: jóindulatú vagy rosszindulatú. Aztán megkülönböztetjük elhelyezkedés, kiterjedés alapján, vannak például prekarcinózus elváltozások, adott esetben leukopátia, ami jól elkülöníthető, és differenciálható egy egyszerű gombás fertőzéstől. Az én egyik szívügyem a gyerekek játékos egészségtudatosságra nevelése és a fogaik ápolására való odafigyelés megtanítása.

Milyen a lefolyása van a gyógyításának?

A legfontosabb az, hogy időben felismerjük. Egy ilyen betegség lehet nagyon gyors lefolyású. Fontos az időben történő felismerés, aminél az a lényeg, hogy bizonyos rendszerességgel nézzünk a szánkba, és ha ott valami olyat látunk, ami nem eddig volt ott forduljunk szakemberhez.

Jársz szűrésekre?

A száj higiéniával jó barátságban vagyok, rendszeresen tartok önvizsgálatot, önmagam orvosa vagyok.

Mi az életigenlésed?

Elég maximalista vagyok. Szeretek élni.

Vajda Márta





Fotó: Miniszterelnökség

Komoly érdeklődés övezte

Jelentős forrás érkezett a civil szervezetekhez a Miniszterelnökségtől. 10-szeres túljelentkezés volt a forrásra.

Számos civil szervezet, egyesület nagy örömmel vette kézhez 2021. július 22-23. között a Miniszterelnökség által juttatott 4 milliárd 400 millió forint értékben odaítélt támogatást és sokszorosa ennek azon szervezetek száma, amelyek most nem nyertek ebből a keretből „forráshiány” indokkal.

Kik és milyen pályázatokkal voltak támogathatók, lesz-e még hasonló pályázati kiírás? Ezekről kérdeztük a Miniszterelnökségen Szalay-Bobrovniczky Vince civil és társadalmi kapcsolatokért felelős helyettes államtitkárt.

Mi volt az apropója az „újszerű” feltételekkel megjelent Városi Civil Alap 5 kategóriás pályázati kiírásának?

A Városi Civil Alap az 5000 fő feletti lakosságú településeken székhellyel rendelkező, értékteremtő civil szervezetek pályázati úton történő támogatását biztosította 2021-ben, amely az évről évre növekvő egyéb állami támogatási lehetőségek mellett a „városi” egyesületek és alapítványok számára állt rendelkezésre. Az alap gondolat az volt, hogy a „városi” civil szervezetek számára is elérhetővé tegyük azoknak a céloknak a költségvetési támogatását, amely célok a Magyar Falu Program Falusi Civil Alap terhére támogatásban részesülhetnek. A Város Civil Alap terhére tehát – a Falusi Civil Alaphoz hasonlóan – lehetőség nyílt ingatlan vásárlásra és felújításra, gépjármű beszerzésre, programtámogatásra, eszközbeszerzésre és kommunikációs tevékenység támogatására.

Ügy értesültünk 10-szeres túljelentkezéssel kellett a bírálóknak szembesülni... Mitől volt ilyen óriási a pályázói kedv?

Számítani lehetett rá, hogy nagy lesz az érdeklődés, hiszen kimondottan ennek a szervezeti körnek a támoga-

tására nem jelent meg az utóbbi időben pályázat, de a Nemzeti Együttműködési Alap évente kiírt pályázatainak kedvezményezett köre természetesen ezt a civil szervezeti kört is magában foglalja. Ettől függetlenül még mindig az az álláspontunk, hogy nem a szervezetek hatóköre (helyi, országos, regionális, országos) a meghatározó a támogatási célok kialakításánál, hanem a civil szervezetek által végzett tevékenységek. Nem lehet aszerint mérlegre tenni a civil szervezeti tevékenységet, hogy egy faluban, vagy nagyvárosban élő közösség számára nyújt segítséget, mert mindkettőnek egyaránt van létjogosultsága.

Minden bizonnyal fontos társadalmi célok megvalósítására nyújtott be sok ezer szervezet pályázatot. Milyen szempontok mentén döntöttek a pályázatok között?

Mivel a Városi Civil Alap támogatásaihoz szükséges forrást a Miniszterelnökség biztosította – a Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. kezelői feladatokat lát el – a tartalmi értékelést a pályázati kiírásban megismerhető szempontrendszer alapján a Miniszterelnökség végezte. A tartalmi értékelés során megadott 6 szempont figyelembevételével összesen legfeljebb 60 pont volt adható egy adott pályázatra, a nyertes pályázatok pontszámai 50 és 60 pont között alakultak. A pályázók tehát a kiírásból megismerhették az értékelési szempontokat és eszerint nyújthatták be a pályázatukat.

Jól tudjuk milyen fantasztikus érzés, amikor egy pályázat eredményéről „értesítés nyertes pályázatról” címmel érkezik levél a kezelőtől. És azt is tudjuk, hogy milyen érzés, amikor elutasított eredményről kap valaki értesítést. Várható-e hasonló volumenű kiírás a közel jövőben?

Nemcsak hasonló, hanem majdnem dupla összegű, közel 10 milliárd forintos támogatási forrás áll a rendelkezésre a Nemzeti Együttműködési Alap 2022-es pályázataira, amely kiírások várhatóan már 2021 őszén megjelennek. A pályázati kiírások őszi megjelenésével az a célunk, hogy a nyertes pályázatok esetében a támogatási összeg lehetőleg már a projektidőszak kezdetére (2022. április 1.) a civil szervezetek rendelkezésére álljon.

Ha igen, kik és milyen kategóriákban pályázhatnak?

Az összevont pályázatok esetében továbbra is az a célunk, hogy kevesebb adminisztrációval, egy pályázati adatlap kitöltésével legyen lehetőség a támogatási igény benyújtására. Az összevont pályázatok esetében az igényelhető és elnyerhető támogatási összeg pályázati kategóriánként eltérő, min. 200.000,-Ft – max. 4.000.000,-Ft, saját forrás egyik pályázati kategória esetében sem kerül előírásra. A kisebb szervezetek számára kedvező egyszerűsített

pályázatok esetében az igényelhető támogatási összeg nagyságát 2022-es pályázatok esetében megemeltük, 350.000 Ft-ra. A jövőben egyszerűsített támogatásban részesülhetnek továbbá azok a szervezetek is, amelyek nem nyertek az összevont támogatási kategóriában. A támogatás nyújtásának feltétele, hogy a szervezetek a pályázatukban jelezzék, amennyiben nem nyerne, igényt tartanak az ilyen esetben legfeljebb 150 ezer forintos támogatási összegre. 2022-ben mindegyik érvényesen pályázó civil szervezet támogatásban részesülhet tehát a Nemzeti Együttműködési Alapból.

Fontosnak tartjuk a társadalmi felelősségvállalás szempontjából a gyűjtött adományok mértéke után járó kiegészítő támogatást, a civil szervezetek normatív kiegészítő támogatását, melynek maximálisan pályázható összege már a 2021-es pályázatok esetében ötszázezerről hétszázötvenezer forintra emelkedett.

Más módon is kaphatnának működésüket megkönnyítő támogatást civil szervezetek, gondolok itt arra, hogy a munkáltatói járulékfizetés alól köztehermentességet kapjanak, amennyiben aktív munkapiacról foglalkoztatnak... Helyettes államtitkár úr a közel jövőben lát-e lehetőséget megteremteni ilyen típusú támogatás feltételeit?

A Közösségi Élet Újrindításáért Felelős Operatív Törzs ülésein a civil szervezeteket érintő nehézségek és új kihívások is napirendre kerültek. A járvány komoly nehézséget okozott a civil szektorban is, ezért már megfogalmaztuk azokat a célokat, amelyeknek megvalósításával lehetővé válhat például a szervezetek működésének megkönnyítése és a fiatalok aktív, főállású civil szerepvállalása.

Vajda Márta



Könnyek helyett... szűrések! – 2021. nyári tudósítások

BÉKÉS MEGYÉBEN INDULTAK A RÁKSZŰRÉSEK

Mezőkovácsházán közel 200 szűrés

A rák ellen... Alapítvány 2021-ben 11 helyszíntre visz fontos rákszűréseket. Az első két nyári helyszín nagysikerrel lezajlott.

A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány nyári-őszi szűrőprogram sorozatát Mezőkovácsházán a Kalocsa Róza Művelődési Központban rendezett egészségnap nyitotta 2021. június 29-én. A Mentor Menedzsment Kft. meghívására lezajlott szájüregi rákszűrésen, bőrdaganat vizsgálaton, valamint az ortopédiai és általános állapotfelmérésen egy táborozó gyerekcsapattal együtt 80 fő vett részt.

Az egészségnap végén a szűrések eredményéről megkérdeztük Dr. Vidákovic László parodontológus fogorvost, Dr. Svastics Egon onkológus-sebészt, Juhász Edit egészségügyi tanácsadót, valamint Gróza-Balda Renáta programszervezőt.

Dr. Svastics Egon onkológus orvos a bőrdaganat vizsgálatokat végezte, az összegzésben elmondta nem volt rákkiszűrés, egy páciens volt, akit egy kisebb rosszindulatú bőrdaganattal nemrég operáltak, és lehet, hogy kiújulás van. Voltak olyan bőrgyógyászati elváltozások, amikre bőrgyógyász szakorvos kenőcsöt vagy egyéb kezelést ír fel. Gyerekek bőrén napozás utáni égési sérülések voltak csupán. Mindenki érdeklődő volt az egészségmegőrzés iránt, örömmel vették a rákellenes életmódra vonatkozó tanácsokat.

Arra a kérdésre, hogy az emberek mennyire voltak nyitottak, kérdeztek-e, az onkológus elmondta: érdeklődők, kedvesek, közvetlenek voltak, ahogy az általában a vidéki emberekre jellemzőbb.

Dr. Vidákovic László parodontológus fogorvos napvégi összegzése szerint nem volt szájüregi daganatkiszűrés, rákmegelőző állapotot is csak érintőlegesen tapasztalt. Amit viszont több szűrésre érkező páciensnél észrevett, az a helytelen protetikai helyzetből

adódó, állandó fizikai, egyes esetekben kémiai irritáció fennállása miatti elváltozások voltak.

Arra a kérdésre, hogy volt-e olyan kérdésük az embereknek, ami meglepte a szájüregi rák kapcsán, a szűrés végző fogorvos elmondta: **az volt számára a meglepő, hogy egy szájüregi rákszűrésen mindenki a fogai rendbetétele után érdeklődött, holott a szájüregi rákszűrés nem fogorvosi vizsgálat.**

Örömmel vette, hogy egy gyerekcsoporthoz is érkezett, náluk a játékos egészségnevelés volt a cél elsősorban, illetve a rendellenes növekedésre, fogszabályozás lehetőségére hívta fel a szülők, kísérő nevelők figyelmét. (Dr. Vidákovic László az Életigenlők magazin őszi számában bővebb interjút adott a parodontológia és a szájüregi daganat-megelőzés témájában – szerk.)

Juhász Edit általános egészségügyi tanácsadónál 13 fő vett részt általános állapotfelmérésen, így mindenki mélyebben tudott foglalkozni, ezen túl e-mailen is feltehetik további kérdéseiket a résztvevők közül azok, akik igényelték és megadták elérhetőségüket. Elmondta, hogy régióként a problémák azonos csoportban vannak. A lakosság toxin és arzén terheltsége megyénként ugyanannyi. Bár többen is voltak túlsúlyosak, de ettől eltekintve viszonylag jó állapotban voltak a szűrésre érkező páciensek, egy-kettőnél volt némi májzsírosodás, senkinél nem fordultak elő extrém kiemelkedő értékek. Minden érdeklődőnek elmondta, hogy az egészségmegtartáshoz, visszaszerzéshez nem kell feltétlenül nagyon drága étrend-kiegészítőket venni, vannak olcsó praktikák. Ezeknek a gyakorlati, hasznos tanácsoknak igencsak örültek.

Gróza-Balda Renáta szervező a Mentor Menedzsment Kft. képviselőjében nagyon jól sikerült programnak tartotta az egészségnapot. Köszönetét és örömet fejezte ki, hogy a rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány a szűréseket a lakosság megelégedésére elvégezte. „Kizárólag pozitív tapasztalatokkal tértek haza, kivétel nélkül mindenki azt kapta, amit várt a rendezvénytől.” – zárta a napvégi tapasztalatokkal a rendezvényt.

(Szerk.)

NÉPSZERŰEK A HELYBE VITT SZŰRÉSEK

Lábatlanban volt daganatkiszűrés

Bőrgyógyászati daganatszűrésre, valamint általános állapotfelmérés elvégzésére kapott Lábatlan Önkormányzatától meghívást A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány 2021. július 17-ére.

A város főterén 174 vizsgálatot végeztek el az alapítvány szakemberei felnőttek számára és 5 gyereknek, akit elhozhat szülei anyajegyzékére. 55-45% volt a nők férfiak aránya. A korosztályos megoszlás szerint 10%-ban fiatalok, 50%-ban középkorúak, 40%-ban idősebb emberek érkeztek a vizsgálatokra.

Nagyon jó volt látni a sok egészségtudatos embert. Volt köztük, aki csak beszélgetni jött, míg a többieknek látni lehetett, hogy meg is fogják fogadni az életmódjukat érintő javaslatokat.

Dr. Juhász Zsuzsanna szakorvos kiszűrte kettő melanoma-gyanút, akiket tovább küldött területileg illetékes bőrgyógyászatra, illetve onnan szövettani vizsgálatra. Minden negyedik esetben talált olyan bőrállapotot – basalioma, planocelluláris carcinoma –, amiért érdemes volt eljönnie a szűrésre a lakosságnak.

A felismert bőrelváltozások utókövetére hívta fel a figyelmet, többeknek javasolta, ha lehet komputeres szűrésre menjenek évente, mert a legnagyobb segítség a rákfelismerésnél a változás, de van, hogy stagnálás esetében is megelőzhető a komolyabb probléma.

Rákellenes tanácsadás keretében mindenkinek elmondta, hogy a basaliomát is komolyan kell venni, mert ugyan nem ad áttétet, de tudni kell, hogy bizonyos helyeken – az arc, a szem – jelentős roncsolást okozhat, akár a látását is elvesztheti az abban szenvedő.

KÖNNYEK HELYETT... SZŰRÉSEK!
9 HELYSZÍNEEN BŐR- ÉS SZÁJÜREGI RÁKSZŰRÉS SZAKORVOSOKKAL, ÉLETMÓDTANÁCSADÓKKAL

- AUGUSZTUS 28. PÉCS, Széchenyi tér
- AUGUSZTUS 29. BÉNYE, Dejaca tér
- Szeptember 4. GÖDÖLLŐ, Fő tér
- Szeptember 11. EGÉK, Nemzetőrök tere
- Szeptember 18. BUDAPEST, Zuglói, Sugár mellett
- Szeptember 25. BUDAPEST, Csepel FESZ Al KIMBA előtt
- Október 2. GÖDÖLLŐ, Széchenyi tér
- Október 9. RÉVÉNY, Halka utca
- Október 16. BUDAPEST, Ópataki Fő utca

**10:00
16:00**

MINDENKIT MEGAJÁNDÉKOZUNK!
BÉRES CSEPP ÉLETIGENLŐK MAGAZIN, "INBODY" ÁLTALANOS ÁLLAPOT FELMÉRÉS - BMI, ZSÍR/IZOM, TESTTÖMEGINDEX MÉRÉS, DIETETIKAI- ÉS RÁKMEGELŐZŐ TANÁCSADÁS, FRISZÍTŐ

Eloszlatta a félreértéseket, miszerint nem az agydaganat képez áttétet a bőrön, hanem fordítva: a bőrrák ad áttétet az agyi területekre. A melanoma is, a basalioma is a bőr primer tumora, ezért csak bőr- illetve helyi áttétet tud képezni, mivel a hámképző bázis sejtekből indul ki.

Összegzésként elmondta a doktornő: „*sajnos a lakosság csak nagyon későn fordul a bőrelváltozásokkal szakorvoshoz, mert azokat gyakorta csak szimpla bőrhibának tekinti.*”

Juhász Edit általános egészségügyi tanácsadó 79 érdeklődő számára végzett InBody vizsgálatot. 15 főnek tökéletesek voltak az értékei, majd hogyanem hibátlanok, feltehetőleg nagyon egészségtudatosak. 10 főnek viszonylag magas volt a BMI-je. 5 embernek volt nagyon rossz az izom és zsír aránya, ők viszont azért jöttek el, hogy tanácsot kapjanak.

Beckné Szabó Andrea Lábatlan Önkormányzata részéről elmondta, hogy a meghirdetést követően nagy volt az érdeklődés a lakosság részéről és örömmel tapasztalták, hogy sokan el is jöttek a vizsgálatokra, türelmesek voltak és egymáshoz is toleránsak voltak a résztvevők. „Az önkormányzat nagyon fontosnak tartja a prevencióra felhívni a lakosság figyelmét, ezért minden pályázati lehetőséggel élni fognak, hogy a jövőben is szervezni tudjanak szűréseket” – zárta a sikeres szűrőnapot az önkormányzat munkatársa.

A szűrések mellett mindenki ajándékot is kapott: Béres Cseppet, Életigenlők magazint és frissítőket.

(Szerk.)

COVID-19 megjelenése a világban és kezelésének tapasztalatai



Gondolatok egy kicsi vírus nagy hatása okán – Dr. Juhász György írása

Amikor az orvosi egyetemen tanultam, sajnos nem kaptunk információt a kínai orvoslásról. Már főigazgató helyettes voltam a Róbert Kórházban, amikor Dr. Fövényi Mihály főigazgató úr rendelőt biztosított egy akupunktúrával gyógyító kollégának, Dr. Eöry Ajándok főorvos úrnak. Számomra nagy meglepetést okozott, hogy milyen eredményes volt a gyógyítása. Ekkortól kezdtem jobban megismerni a hagyományos kínai orvoslás eredményeit és módszereit.

Nagy megtiszteltetés és élmény volt a számomra, hogy megismerhettem Dr. Hegyi Gabriella MD, PhD professzor asszonyt, a Pécsi Tudományegyetem Egészség Tudományi Kar Hagyományos Kínai Orvoslás Konfuciusz Intézet szakmai, stratégiai és fejlesztési vezetőjét, a Budapesti Yamamoto Intézet igazgatóját.

Sokat tanultam tőle. Segítségével láttam meg az európai és a kínai orvoslás integrálásának lehetőségét. Örömet jelentett, amikor elvállalta az általam alapított, A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány kuratóriumi tagságát. Nagy meglepéssel töltött el, hogy munkája elismerésül megkapta a Bathányi-Strattmann László-díjat, az egyik legrangosabb magyar orvosi kitüntetést.

A "Kínai – Magyar társadalmi kapcsolatok fejlesztéséért" alapítvány segítségével meghívásomra, négy évvel ezelőtt az általam vezetett csepeli Tóth Ilona Egészségügyi Szolgálat vendégül láthatott egy húsztagú magas rangú kantoni orvosi delegációt. Az intézményünk orvosai és a kínai kollégák értékes szakmai eszmecsereét folytattak. A nagyságrendi különbségek ellenére is sokat tanultunk egymástól. Engem ért az a megtiszteltetés, hogy a kínai kollégákat főigazgatóként üdvözölhettem. A delegáció tagjait kollégaként, barátainkként és rokonainkként köszöntöttem. Nagyon megható volt az az örömteli reagálás, amivel üdvözlésemet fogadták. A delegációt ezután a Magyar Kórház Szövetség is vendégül látta, ahol körvonalazódtak a kínai-magyar egészségügyi együttműködés lehetőségei,

az egymástól tanulás lehetséges fórumai. Megismertük a kínai orvosi műszergyártás kiemelkedő színvonalát. Az eszmecsere koordinálásában kiemelkedő szerepe volt Szalontai Lászlónak, a "Kínai-Magyar társadalmi kapcsolatok fejlesztéséért" alapítvány alapítójának.

Az alapítvány vezetőivel együtt gondolkozva egyre inkább körvonalazódtott egy olyan egészségügyi intézmény megvalósításának lehetősége, ahol a betegek színvonalasabb és hatékonyabb gyógyítása érdekében integrálni lehetne az európai és a kínai orvoslás minden eredményét és szemléletét. Ahol a kínai és az európai orvosok közösen kezelhetnék és gyógyíthatnák a pácienseket, kicserélhetnék a tapasztalataikat és kölcsönösen megtanulhatnák egymás metodikáját. Az elképzelés realizálását az is megerősítette, hogy kormányzatunk keleti nyitása révén kiváló együttműködés kezdett megvalósulni állami szinten is. Ez az együttműködés ma is egyre inkább fejlődik és kiterjed a gazdaság és a tudomány mind szélesebb területére.

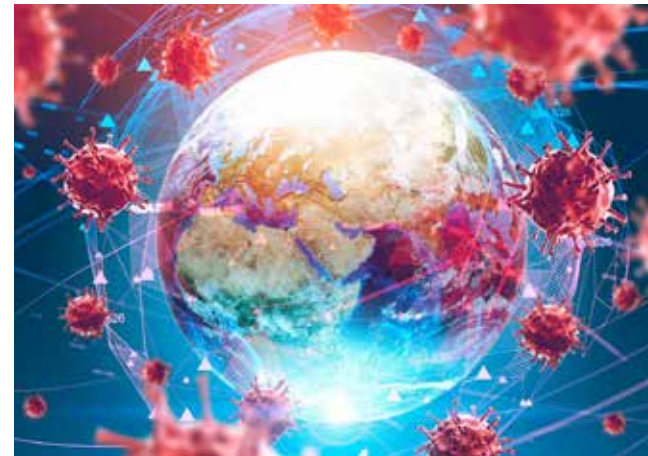
A közös egészségügyi projekttel kapcsolatos elképzeléseinket megismerte és támogatta Szócs Géza kulturális államtitkár úr is. Együtt gondolkodásunk olyannyira előre haladt, hogy kezdtek kialakulni a konkrét tervek az Intézmény helyével, építészeti, szakmai és személyi struktúrájával kapcsolatban. Terveink szerint ellátnak volna az európai kínai kolónia tagjait, a Kínából ellátásra hazánkba érkező betegeket, európai és természetesen magyar pácienseket is. Szerettük volna megvalósítani a hagyományos kínai fitoterápia, a természetgyógyászat és a modern európai orvoslás teljes spektrumát. Kialakult volna egy kínai-magyar egészségügyi tudományos és gyógyító műhely.

Terveink megvalósításának folyamatát azonban megszakította az országainkat és népeinket sújtó, hirtelen megjelent új koronavírus járvány, a Covid-19 pandémia. A számunkra addig ismeretlen megbetegedési hullám felkészületlenül érte országainkat, népeinket és egészségügyi ellátó rendszereinket. Nem volt ismeretünk a megbetegedés természetéről, súlyosságáról, a kórokozó vírus eredetéről, tulajdonságairól, terjedési sebességéről és módjáról, a gyógyítás lehetőségeiről.

Aggódva figyeltük az eleinte Kínából, majd a világ egyre több országából érkező híreket. Aggódtunk a wuhan-i emberekért, értesültünk a kínai egészségügyi

kormányzat igen gyors és határozott intézkedéseiről, a területi lezárásokról, az izolációról, a szigorú karanténról. Megnyugtató hírek is érkeztek arról, hogy a határozott lépések egyre eredményesebbek voltak. Egyre inkább körvonalazódtott, hogy a wuhan-i tragédia a végéhez közeledik és Kína mindinkább sikereket ér el a fertőzőshullám megállításában. Fontos volt az is, hogy Kína a kezdeti bizonytalanság után teljes mértékben megosztotta a járvánnyal kapcsolatos információkat és tapasztalatokat.

Közben a világ egyre több országából jelentettek megbetegedéseket, sőt egyre több halálozást is. Robbanásszerűen terjedt a vírus különböző földrészekre és országokban. Megdöbbentő volt az Olaszországban és az Egyesült Államokban történt pandémiás hullám.



Magyarországon kicsit értetlenül álltunk a jelenséggel szemben, hiszen eleinte nem is gondoltuk, hogy nálunk is kialakulhat a megbetegedések hulláma. Sokszerűen hatott az egyre több megbetegedés, az egyre súlyosabb szövődmények, sőt halálozás kialakulása. A vírus még nagyjából ismeretlen volt a számunkra, de már kezdtük megtanulni és begyakorolni a tesztelést, a tünetek felismerését, a kialakult elváltozások és szindrómák kezelését, a betegek gyógyítását. Tudtuk hogyan kell csillapítani a lázat, kezelni a gasztro-intesztinális és ízületi tüneteket, az érrendszeri anomáliákat és a légzési elégtelenséget. A tesztelésekbe bevontuk az egészségügyi intézményeket és a mentőszolgálatot, kialakultak a covid osztályok, védőruhába öltöztek az egészségügyi dolgozók, egyre nagyobb számban működtek a lélegeztető gépek. Az egészségügyi anyagok eszközök, műszerek, maszkok, lélegeztető gépek beszerzésében óriási szakmai segítséget kaptunk a Kínai Népköztársaságtól.

Kormányunk uralta a helyzetet, időben és határozottan meghozta a szükséges intézkedéseket. A járvány elleni küzdelemben kiemelkedő feladatot vállalt a Magyar Honvédség és bekapcsolódtak a rendvédelmi szervek is. A kórházak élére katonai parancsnokok kerültek kinevezésre. Az Országos Mentőszolgálat és az egészségügy munkatársai hőiesen helytálltak. Idejekorán lezártuk az országot, korlátoztuk a gazdasági tevékenységeket, bevezettük a kijárási tilalmat, a távolságtartást, a kötelező maszkviselést, a gyakori kézmosást. Lezártuk a szociális és az időseket ellátó intézményeket, karanténba helyeztük a fertőzötteket. Fegyelmezetten összefogott az ország.

Reménykedve vártuk a vakcina felfedezését és az oltások megkezdését. A szükséges intézkedések megtételében óriási segítséget jelentett a Kínából származó információ és tapasztalat. Hazai szakembereink is egyre több tapasztalatot szereztek a problémák felismerésében, elhárításában és a gyógykezelésekben. A reménytelen sikerek mellett súlyos kudarcokat is megéltünk. Ismerőseink, barátaink és családtagjaink közül egyre többen fertőződtek meg, sőt betegedtek meg. Voltak, akiknél nagyon súlyos szövődmények jelentkeztek és voltak, akik életük elvesztésével a járvány áldozataivá váltak. Súlyos csapást jelentett számomra is barátaim elvesztése. Meghalt Dr. Adorján Gusztáv barátom a Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei Egészségügyi Holding főigazgatója és meghalt Szócs Géza barátom is. A kudarcok ellenére az összefogásnak, a helyes központi intézkedéseknek, a járvány elleni küzdelemben résztvevők kitartó helytállásának, a gyógyszereknek és az engedélyezett vakcináknak köszönhetően leküzdöttük a Covid-19 pandémia első, második, majd harmadik hullámát. Eljött a korlátozások feloldásának és a gazdaság újraindításának az ideje. Éberségünk azonban nem lankadhat, hiszen a vírus továbbra is jelen van, sőt megjelentek sokszor gyorsabban terjedő és akár súlyosabb szövődményeket okozó mutáns variációk is.

A betegek ellátásában többek között alkalmaztuk a klorokint, az ivermectint, a favipiravirt, a remdesivirt. Az engedélyezett vakcinákkal elvégeztük a népesség jelentős részének beoltását. Felhasználtuk az Astrazeneca, a Pfizer-Biontec, a Janzen, a Sputnik-V, és a Sinopharm vakcinákat. Jómagam a Sinopharm vakcina két oltását kértem. Bizalmamat a vakcina iránt az alapozta meg, hogy a kínai gyártó biztosította a magyar szakemberek számára a gyártási folyamat teljes áttekinthetőségét és a vakcina összetételének és hatásmechanizmusának megismerését. Ez a vakcina atenuált vírust tartalmaz és így tartalmazza annak teljes antigén állományát. Ezért valószínűsíthető, hogy a mutáns variánsokkal szemben is védelmet jelent. Magyar szempontból különös jelentősége van annak, hogy a

Pfizer-Biontec m-RNS típusú vakcináját egy magyar kutató biokémikus Karikó Katalin szabadalma alapján hozták létre. Fontos megjegyezni azt is, hogy a vakcina előállításához szükséges alapvető információt, az RNS szekvenciát a kínai kutatók közölték.

Annak ellenére, hogy viszonylag sikeresen és időben vettük fel a küzdelmet a koronavírus pandémiával, mégis magát a vírust alig ismerjük. Számos hazai virológus szakember és kutató foglalkozik a témával és ért el jelentős eredményeket. Köztük kiemelkedően jelentős Dr. Nagy Károly virológus professzor a SOTE Orvosi Mikrobiológiai Intézet egykori vezetőjének a munkássága. 2020. július 22.-én "A koronavírus velünk marad, de már együtt tudunk élni vele" címmel megjelentetett közleményében törekszik a koronavírussal kapcsolatos ismeretek összefoglalására. Alapvető megállapítása, miszerint a Covid-19 nem az első koronavírus a földön. A koronavírusok már régóta, 30-40 év óta itt vannak velünk. A madarak, a kisebb emlősök vírusai után 20 évvel ezelőtt kezdtük megismerni az emberi SARS koronavírusot. A koronavírusok különlegessége, hogy RNS tartalmú vírusok, ezért a szekvencia átírását ellenőrző mechanizmus hiányában nagymértékben szaporodnak, viszont 99%-uk inaktív. A maradék 1% elegendő a fertőzések és a betegségek kiváltásához. Koronavírusok a SARS és a MERS kórokozók is, melyek fertőzései kifejezett tünetekkel járnak, amelyek alapján könnyebben felismerhetők, mint a Covid-19 megbetegedései. A koronavírusok hordozói valószínűleg a világon csaknem mindenütt élő denevérek, és valamilyen köztes állat közvetítésével kerül át a fertőzés az emberekre. Emberről emberre a Covid-19 vírus cseppfertőzéssel, közvetlen érintkezéssel, a levegő mikro-szemcsés aeroszóljával terjedhet, ezért indokolt a távolságtartás, a gyakori kézmosás, a maszk viselése, és a tömegek és rendezvények kerülése.

A jelenlegi pandémia először Wuhan-ban kulminálódott, azonban például Olaszországban 2019-ben a wuhan-i megjelenés előtt már kimutatható volt (pl. eltett szérum mintákból), de például fagyasztott szennyvíz mintákból visszamenőleg Barcelonában 2019 tavaszára is kimutatható volt. Nem zárható ki, hogy ugyanekkor a föld más pontjain is jelen lehetett. Ezért semmi sem erősítheti meg azt a feltételezést, hogy a Covid-19 kizárólag Kínából terjedhetett el. Sőt a WHO vizsgálata kimutatta, hogy a COVID-19 vírust nem a Wuhan P4 vírus laboratórium szivárogtatta ki, hanem az a környezetben már régóta jelen lévő természetes formából aktiválódott. A Covid-19 vírus már jóval a wuhan-i járvány előtt létezett Európában és az Amerikai Egyesült Államokban is. Valószínűleg a szórványos fertőzések egy része nem okozott tüneteket, vagy ha okozott is, azok olyan enyhék voltak, hogy az orvosok enyhe náthaként azonosították és nem

gondoltak speciális vírusfertőzésre. A vírus tehát már régebb óta létezett természetes módon a természetben, sőt az emberek is hordozták, de először Kínában tört ki járványszerűen, szinte rejtélyes módon. Természetesen, amikor a Covid-19 sűrűn együtt lakó populációban jelent meg, akkor az enyhe tünetű megbetegedések mellett már nagyobb számban jelentek meg súlyos tünetekkel járó, beazonosítható megbetegedések, sőt jelentős számú halálozás is volt. Megjegyzendő, hogy a Covid-19 viszonylag alacsony számú súlyos megbetegedést és még kevesebb halálozást okoz. Tehát a többi vírushoz képest viszonylag alacsony a morbiditása és a mortalitása. Terjedésében jelentős szerepe van a modern közlekedés gyorsaságának, a sajátos étkezési és társadalmi érintkezési szokásoknak. A koronavírus tehát nem Kínából indult, de a sajátosságok miatt ott is kulminálódott. De például Olaszországban az óriási mértékű járvány kialakulásában szerepet játszottak a futballmeccsek, valamint az ölelkezéssel, puszkodással járó családi, baráti üdvözlések. Szerepet játszik a hőmérséklet és a páratartalom is. A Covid-19, tehát az egész világon jelen van és megfelelő konstellációk esetén kulminálódhat. Le kell szögezni azt is, hogy a vírus és a járvány kezelésében Kína szerezte a legtöbb tapasztalatot, és élen jár a járvány megelőzésében és leküzdésében.

A Covid-19 pandémiája sok tanulsággal is járt. Azon kívül, hogy kihívást jelent az orvostudomány számára, rámutat az emberek és az országok együttműködésének fontosságára és a politikai szféra pozitív hozzáállásának szükségességére. A politikus szervezzen, intézkedjen, működjön együtt, de ne akarjon orvos, pláne meg virológus lenni. Ismerjük meg egymást, informáljuk egymást, tanuljunk egymás tapasztalataiból és minden tudásunkat tegyük közkinccsé. A tudás átadásának egyik személyes példáját jómagam is megtapasztaltam. Egy távol keleti országban élő, kutató és dolgozó barátaim az ott már alkalmazott, kínai alapanyagokból álló enzim kombinációval néhány óra alatt meggyógyították a Covid-19 súlyos megbetegedésben szenvedő ismerőseimet, köztük egy magas rangú államtitkár barátomat és a saját asszisztensnőmet is. Az életüket mentették meg. Ez a példa is mutatja, hogy mekkora tudás és értékek rejlenek a hagyományos kínai orvoslásban.

Bízom benne, hogy az európai és a kínai orvoslás integrációja új fejezetet nyit az orvostudomány globális történetében.

Dr. Juhász György

*Batthyány-Strattmann László-díjas orvos,
egészségügyi menedzsment specialista,*

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

Forrás: Magyar Demokrata

Létezik kiegyensúlyozott élet – Új módszer a neurocoaching



Nem kell beleőrülni a nehézségekbe és szenvedni, hanem érdemes rekreációs, fejlesztő szakember segítségét, támogatását kérni, hogy mind az egyéni teljesítmény, mind a vállalati, üzleti eredmény javuljon

**Legelőször is adja magát a kérdés hogyan talál-
tatók egymásra?**

Nagyon érdekes véletlen volt. Az első egészség- és szépségápoló csinálmányom 2003 környékén, és az egyik fodrász munkatársam vendége volt Cili. Sok év eltelt utána, mikor is egy közös tréner barátunk ajánlott engem Cilinek, azzal, hogy segíteni tudok az akkori életszakasz problémáiban, aztán egymásra csodálkoztunk, hogy valahonnan már ismerjük egymást. Kibogoztuk. Onnantól kezdve – ennek tán tíz éve már – többször és sokat beszélgettünk, sikerült pontosan megtudni

Többet adni az embereknek abból, amit mi tudunk – ezt a mondatot gyakran hangoztatta két interjúalanyom, akikkel egy új és üdvös módszerrel beszélgettem, nagyon jó hangulatban. Újdonság, hogy két beszélgetőtárs egyszerre szerepel az interjúban, de ez most indokolt volt, mivel egy vadonatúj vállalkozás létrehozásában, terjedésében, fejlesztésében szívvel-lélekkel-szakmaisággal együttgondolkodó, együttdolgozó két dinamikus hölgyről van szó, akik a WAVE-ON Kft. alapítói, módszertani tanácsadói, **Gombos Mónika** és **Kál Cecília** neurocoachok.



Gombos Mónika



Kál Cecília

egymásról, ki mit csinál. És a barátságot követte egy együttműködő szakmai konzultációs vonal, amiben egyeztetünk, Cili mit lát HR és kommunikációs szakemberként a coaching és tréningek területén. Aztán a 2020-as karantén idején, amikor más dolgom sem volt, mint keresztbe-hosszába átkapáltam a kertet, rájöttem, hogy nem lehet tovább egyedül csinálni. Az adandó első alkalommal magam köré kell gyűjteni értelmes szakembereket, akik lelkeségen, habitusban, szakmaiságban hasonlóak. És akkor zsigerből Cili jutott eszembe.

Hogy sikerült téged Cili a HR és a céges kommunikáció világából elcsábítani?

Hosszú folyamat volt, ugyanis nagyon szerettem a munkámat, amit csináltam, de egyre inkább azt láttam, hogy amit igazán szeretnék, azt ott nem lehet megvalósítani. És egész egyszerűen elfáradtam, kimerültem, elég volt. Ennek megfelelően megléptem, amit már egy ideje fontolgattam magamban, eljöttem. Ezzel együtt óriási hálával tartozom a volt munkahelyemnek, de eljött az idő, hogy ki kellett lépni.

Segített Móni hívása?

Akkor még az elején voltam ennek a folyamatnak, de sokat beszélgettünk, aztán szép lassan közös nevezőre jutottunk, és nekivágtunk közös utunknak. Kellott idő ahhoz, hogy biztonsággal azt tudjam mondani, hogy teljes erőbedobással vállalom. Teljesen lemerült állapotban voltam én magam is, amikor döntöttem arról, hogy kilépek a munkahelyemről. De elhatároztam, nem engedem tovább harapódzni azt az állapotot, és azt éreztem, hogy valami olyat kell csinálnom, amiben kiteljesedhetek.

Kérdés volt-e a biztos egzisztencia otthagytásában megbúvó „feszko”?

A kérdés az volt, hogy ki kell szállnom egy mókuskerekből, ami egy egzisztenciális biztonság, de úgy éreztem mégis muszáj ezt a lépést meglépnem a gyerekeim, az egészségem, és önmagam miatt. Azt még nem is tudtam pontosan, hogy mit fogok csinálni, csak hogy ezt le kell zárni és hív egy másik út, amiben az embereknek többet tudok adni abból, amit „tudok”. Erre készen kellett állni, igen, ez egy nagy ugrás volt.

Aztán szépen alakultak Móni és köztem a beszélgetések, kitisztult, hogy mit tudnánk létrehozni együtt, ez formálódott hosszú hónapokon át, és egyszer csak kialakult belőle a WAVE-ON Módszertan. Észrevettem, hogy egy olyan tudást állítottunk össze korábbi szakmai, illetve élettapasztalatainkból, ami egyedi. Az emberek mindennapjait, fejlődésüket tudjuk vele segíteni. A Covid-helyzet végképp előhozta és felerősítette azokat a problémákat, amik addig a felszín alatt lapangtak, de ott voltak. Egy kimerült embertől ugyanis nem lehet elvárni jó teljesítményt. Rájöttünk, hogy a kettőnk globális ismerete nagyban tudná segíteni az egyéni és a vállalati, üzleti teljesítményt. Ez alapján dolgoztuk ki közösen ezt a módszertant.

Mi a neurocoaching és a WAVE-ON Módszertan lényege? Mi az, amit ketten dolgoztatok ki, mi az, ami már megvolt?

Két szál volt. A neurocoaching egy eljárási folyamat, amellyel az alul-működő embert fizikailag, érzelmileg, mentálisan és energetikailag hozzuk rendbe. A másik munkafázis, amihez teljes erőbedobás kellett mindkettőnk részéről, az a WAVE-ON Módszertan kidolgozása volt. Ez egy komplex átvilágítási, megoldási és beavatkozási rendszer, amely egyszerre szól az egyénnek és az őt támogató vállalatnak. Ebben nagyon sokat segített a vállalati HR és management oldalról Cili tudása. A Módszer segítségével egy komplex felmérést követően képesek vagyunk megmutatni a vállalatoknak, hogy a dolgozók lemerült állapota miként befolyásolja a cég összteljesítményét és hogyan lehet ezen javítani. Ezek azok a pszichoszociális kockázatok, amelyek felmérésére és megoldására uniós és nemzetállami törvények is kötelezik a munkáltatókat.

Az a mi hitvallásunk, hogy nem kell beleőrülni a nehézségekbe és szenvedni, hanem érdemes rekreációs, fejlesztő szakember segítségét, támogatását kérni, hogy mind az egyéni teljesítmény, mind a vállalati üzleti eredmény javuljon. Az viszont nem mindegy, hogy milyen alapokra fejlesztünk valakit.

A mi módszerünk nemcsak egy tréning, hanem abban segít, hogy a fejlesztő folyamatok alatt és a tréningeken kapott információkat be is tudják építeni a résztvevők fizikai-emocionális-mentális állapotuk harmonizálásába.

Kik a célközönségetek?

Három szint van: a magánemberek szintje, a közép- és kisvállalkozók, egyéni vállalkozások szintje, valamint a nagyvállalatok szintje. Az, hogy egy vállalkozás mennyi időt, energiát és pénzt fektet a munkavállalóinak jó állapotban tartására, a stressz és egyéb pszichoszociá-



lis kockázatok felismerése és kezelése attól függ, hogy mennyire érzi meg (mennyire fáj neki), hogy a munkavállaló rossz állapotban van, esetleg hosszú ideig betegállományban van, vagy a munkateljesítménye tartósan alacsony vagy erőteljesen csökken, esetleg nem tud együtt működni a kollégáival. Az a tapasztalatunk, hogy a kisvállalatoknak és speciális szakterületen dolgozó cégeknek jobban fáj, ha valaki lebetegszik, mert ott mindenki kulcsembert, így értékesebb a munkaerő, mert nehezebb és költségesebb pótolni.

A magánemberek a saját bőrükön érzik, ha nem jól működnek, így egyéni felelősségvállalással hamarabb tesznek a jobb állapotukért. Azért, hogy többek számára elérhető legyen a neurocoaching, franchise jelleggel szeretnénk kiépíteni minden nagyobb városban WAVE-ON Stúdiókat.

Kiket képzeltek el franchise-partnereknek?

Akik már rendelkeznek valamilyen egészségépítő, fokozó tudásbázissal, és hajlandóak még tanulni úgy, hogy mellette az egyéni profiljukat is továbbviszik. Szeretnénk ipari parkokban, vállalatoknál, irodaházakban létrehozni WAVE-ON Stúdiókat. Többféle franchise-lehetőségen dolgozunk.

Mélyebben is beszéljünk a módszer mibenlétéről...

Úgy képzeld el, mint egy edzőtermi edzést, ahol megérkezik az illető, elmondja a céljait: „Schwarzenegger szeretnék lenni”. Mit tesz a személyi edző? Oké, nézzük meg, hogy milyen fizikai állapotban vagy, milyen az izomzatod, hogy milyen táplálkozol.

Mi is ezt tesszük, csak nem az izomépítésre koncentrálnak. Szükséges egy kiinduló pont, ezért a felmérést nagyon komolyan vesszük. Ez az idegrendszer és az agy teljes funkcionális felmérést jelent, amit



egy speciális tesztprogrammal vizsgálunk. Adott állapotot mérünk fel, ami egy hónapig marad érvényes, ezen belül érdemes elkezdni a neurocoachingot. E mellett egy teljes életvezetési térképet is felvesszünk, amiben számtalan pszichológiai mátrix-tesztet lefuttatunk a tudattalan tartalmakról. A tüneteken keresztül ismerjük meg az okokat. A neurotechnikai eszközök pedig arra jók, hogy létrehozza az agyi harmóniát és minden fizikai, biológiai kapcsolatot összehangol, hogy jól trenírozható legyen az illető. Az agy ösztönös kudarckerülő mechanizmusa ellen energetizálunk, hogy kreatívan tudjon dönteni.

Hogy találkozhat ezzel a módszerrel, Móni?

A számítástechnika hőskorában IT vonalon dolgoztam és részese voltam önmagunk kizsákmányolásának, e révén kerültem kapcsolatba a módszerrel. Ami pluszként jött, hogy a volt sógorom agykutató, így az ő kutatási eredményeit is be tudtuk építeni a módszer továbbfejlesztésébe.

Hogyan pihentek, hogyan véditek saját személyiségeteket?

A neurocoaching folyamat minket is igénybe vesz, elfáradunk, méghozzá érzelmi, mert az elején nekünk kell a kliensnek energiát adni. Ezt az energiát vissza kell nyerni, így a saját pszichoszociális kockázatunkat kezeljük a saját stúdióinkban, így töltődünk, pihenünk. Sokat beszélgetünk, egymásnak is adunk gyakorlatokat a saját



WAVE-ON KFT.
1131 Budapest, Hegedűs Gyula utca 68.

Gombos Mónika
+36 30 94 94 294, gombosmonika@waveon.hu

Kál Cecília
+36 30 990 9705, kalcecilia@waveon.hu

waveon@waveon.hu • www.waveon.hu
Facebook: WAVE-ON-Neurocoaching-Support

elakadásainkra. Nekünk is van személyes mentorunk, csak mi már másfajta elakadásokkal küzdünk. Örömtérapiánk is van pl. a festés, zenehallgatás, versek.

Móni hobbi-lakberendező vagy, fantasztikus kézügyesség van...

Nagyon szeretem a harmóniát a tárgyakban is kifejezni, a klienseknek ezekkel a kötetlenségérzetét biztosítani, a bizalmat megnyerni. Ezenkívül a kutyasétáltatás számomra szellemi fejlődés, mindig volt kutyám, többségében menhelyi, idős kutyákat fogadok be. Ez számomra misszió. Túl ezen szívesen sportolok, szeretem a fizikai edzéseket, régebben versenyszerűen is sportoltam.

Neked Cili mi az abszolút kikapcs?

A tánc, de csak annyira, hogy örömet szerezzen, ez az én edzésem. Ezenkívül szeretek rendezkedni otthon, kitalálni, hogy kis helyen hogyan lehetne még kényelmesebben élni és kikapcsol a hangos vagy az éppen gondolkodtató zenehallgatás is.

A rák ellen... Alapítványnak van egy 12 szirmú egészségvirága, válasszatok a szirmok közül és ezek alapján mondjátok el az életigenléseteket.

Móni: a nevetés, az ironia, az önironia fontos, szeretem a szóvicceket, a helyzetkomikumot, a nem bántó humort, és a szívből jövő pozitív gondolkodást.

Cili: mindenre, úgy nézek, hogy mit lehet belőle tanulni, a legnehezebb helyzetből is ki tudtam jönni belülről jövő életenergiával. A nevetés számomra is fontos, de a sírás is nagy feszültségoldó, az önironia, a zene, az éneklés a lételemeim. Nagy repertoárom van alátámasztó dalokból.

A legnagyobb célunk az életünkben, hogy mindent át tudjunk adni azoknak, akik igénylik és kéri a támogatásunkat a fejlődésükben – zárták a jó hangulatú interjút az új, hamarosan országosan is elterjedő szakterület képviselői.

Vajda Márta

A körülöttünk kialakított tér energiái

hogyan, mit tegyünk, hogy jól hassanak?

A gyógyulás akkor az igazi, ha megújulás kíséri az élet többi területén is: hiszen egy új esélyt kapott az ember! Ezt az esélyt érdemes megragadni!



Arak ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány 12 szirmú egészségvirága több olyan életterületet is mutat, amik ha jól vagy rosszul működnek bizony a testünkre, lelkünkre, teljesítőképességünkre, emberi kapcsolatainkra kihatnak. Közöttük van a relaxáció, az alvás, jó levegő... ezekben egészen biztos, hogy a berendezés, az otthonunk kialakítása fontos szempont. Manapság divatos a feng shui térrendezési fortélyokat olvasgatni, de tudjuk, hogy nem elegendő elméletben tudni... De hogyan kezdjünk hozzá? És mit, mikor várhatunk, ha hozzákezdünk? Ezekről beszélgettünk **Halász Alexandrával**, az ország egyik legismertebb feng shui szakértőjével.

Jelentős követőd van a közösségi médiafelületeken, köztük én is figyelemmel kísérem a térrendezéssel kapcsolatos posztjaidat, videóidat. Mind, azon túl, hogy élvezetes, olyan fortélyokat ad át, amit a gyakorlatban is alkalmazni tudunk. Mikor, mi vitt a feng shui világába?

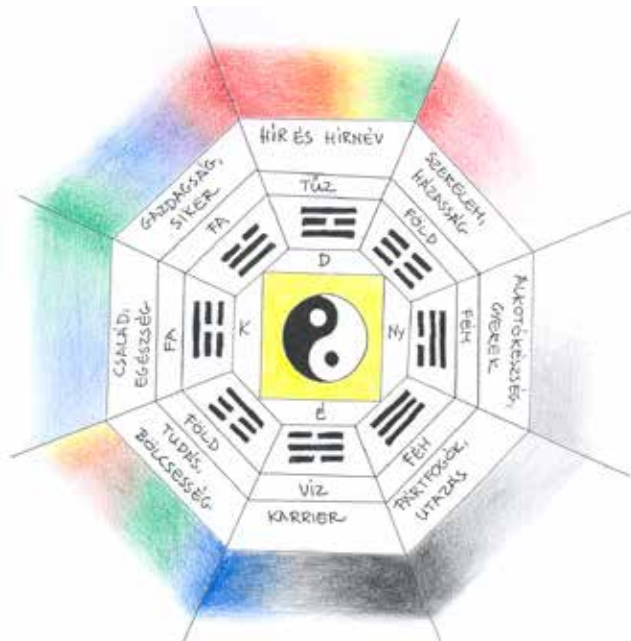
Engem is meglep, mennyi embert érdekel ez a téma. Huszonöt éve foglalkozom ezzel, és

nap mint nap kapom a visszajelzéseket a sikerekről, ami nagy öröm. Az otthonteremtés olyan befektetés, ami megtérül, a saját életemben is átélem, hogy ha teszek valamit, akkor annak eredménye is van, hiszen energia nem vész el. Engem mindig is érdekelték a keleti eredetű dolgok – a japán selyemfestés, vagy a kínai arcdiagnosztika – és persze a feng shui is. Ráadásul tervezőmérnök-építőipari kivitelező családba születtem, mondhatni építkezéseken nőttem fel. Igazán otthonos közeg! A feng shui harmóniateremtő filozófiája a maga gyakorlatiasságával, „lila köd mentesen” nagyon is beillik a magyar gondolkodásmódba, nem áll távol tőlünk. Amikor először hallottam róla, rögtön tudtam, hogy ez remek dolog, és egyáltalán nincs „kínaiul”. Persze, nap mint nap szembesülök azzal, hogy „akasztják a hóhért”: saját közegemben is mindig van tennivaló!

Mindannyian vágyunk rendezett életre, kívül-belül harmóniára... de a megvalósításban rendre „akadályokba” ütközünk. Túrelmetlenek vagyunk, kifogásokat gyártunk, hogy ez nekünk miért nem megy úgyse. Szerinted miért van az, hogy vágyunk valamire, teszünk is a célért, de a szalmaláng effektus gyorsan ellobbantja a nagy elhatározást. Szerinted miért vagyunk így bekötvé?

A változás, még ha vágyunk is rá, mindig kicsit félelmetes dolog. Ismeretlen terepre érkezünk. Hiszen még nem tudjuk, mi vár ránk. Sok embernek a siker félelmetesebb, mint a kudarc, mert az utóbbihoz legalább már





A Bágua-térkép sémája

hózzá van szokva, az a komfortzónája része. Sokszor látom, hogy emberek az első sikerek után abbahagyják a változtatást, akár életmódváltásról, akár bármi másról van szó... megijednek a sikertől. Néha az is akadályt jelent, hogy azt hisszük: innentől alap elvárás lesz a sikeresség. Az pedig lehetetlen, senki sem sikeres mindig. Láthattuk, mit kaptak a nyakukba azok az olimpiaközpontok, akik nem „szállították” az elvárt aranyérmet! Még rosszabb, ha saját magunktól várunk el hasonló szintű, állandó magas teljesítményt. Lehetetlen! A fejlődésnek mindig része az átmeneti stagnálás, sőt belefér néha visszaesés is, a lényeg, hogy ne adjuk fel. Aki már az elején kifogásokat keres, az már az elején feladta.

Mi a feng shui sikerének, térhódításának a titka?

Egyrészt, nem titok, hogy ez mostanában, sok más leteli eredetű dologgal együtt, divat. De a múlt divaton túl a feng shui mégiscsak legalább háromezer éves, és nem maradt volna fenn ennyi ideig, ha nem lenne értelme. Szerintem a titka nagyon egyszerű: ha az ember rendet tesz a környezetében, akkor az életében, a lelkében is nagyobb lesz a rend. Ha kiselejtez dolgokat, akkor belül is jobban fog menni az elengedés. Ha megjavít valamit, belül is megjavul valami, ismét működni kezd. Vagyis a külső és a belső folyamatok elválaszthatatlanok: amint kint, úgy bent! „Kívül”, a jól látható, megfogható tárgyak szintjén jól meg lehet ragadni a problémákat is. Ezt az „egyszerű emberek” is értik, ez nem valami elvont dolog.

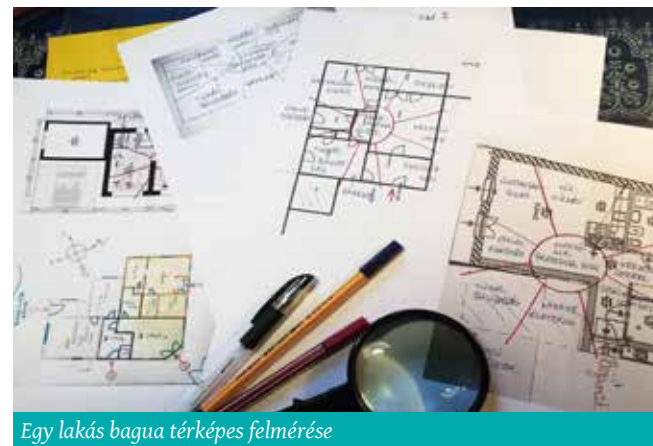
És persze van egy harmadik szempont: hogy nincs veszténivalónk. Ha valaki nem hisz az egészben, akkor is legalább rendet csinált, kiselejtezett egy csomó kacatot, lakhatóbbá tette a lakását, otthonosabbá az otthonát. Ez már önmagában is nyereség.

Miben kérnek a leggyakrabban tanácsot a hozzád forduló?

Az igazi sláger témákat könnyű kitalálni: szerelem és gazdagság! Ez a kettő olyan, mint valami kijelző: ha bármi baj van, akkor sokszor ezzel a kettővel, vagy legalábbis az egyikükkel szintén baj szokott lenni. Ilyenkor az igazi feladat az, hogy megtaláljuk, hogy mi is a valódi gond. Mert sokszor nem is a jelenlegi párkapcsolat vagy a pénzügyi bőség helyrehozása, megteremtése az elsődleges feladat, hanem például kibékülni a szülőkkel, lezárni egy régi peres ügyet, megbocsátani a gimnáziumi nagy szerelemnek, aki faképnél hagyott, vagy elmenni arra az orvosi vizsgálatra, amit már régóta halogatunk, kilépni egy családi viszályból, pedig... ezek a leginkább hátrított, „utálatos”, halogatott dolgok szoktak lenni a legfontosabbak. A halogatás mindig blokkot, akadályt képez, a vágyott dolgok útjában is. Nem ritkán látom, hogy valaki meglépi, amit évek óta halogatott, például végre rendbe hozatja a fogait (ez se könnyű manapság), vagy elkezd kocogni, és ezután „hirtelen” megtalálja egy sor új lehetőség. És nem csak azért, mert szebben mosolyog!

Ha rákellenes egészségmegőrzést helyezünk fókuszba, mit tartasz a legfontosabbnak?

Aki súlyosan megbetegszik, az valamilyen közegben betegedett meg. A betegség nem a semmiből jön! Először is, érdemes megszabadulni a betegítő tényezőktől. Lakáson belül például meglepően sokszor találok penészt, elektromos problémákat, vagy olyan mérgező festékeket, amiket csak kültéren lenne szabad



Egy lakás bagua térképes felmérése

használni. De az igazán betegítő tényezők sokszor a szokásaink, a rossz emberi kapcsolataink. Ezek igazán pusztítóak tudnak lenni. Egy rossz munkahely vagy párkapcsolat nehezebben „kiselejtezhető”... de sokszor ez jelenti a megoldást.

A másik, hogy nem véletlenül beszéltek régen annyit a környezetváltozásról. A környezetváltozás sokszor már önmagában is jót tesz: egy nagy utazás, egy költözés, egy új munkahely... Ha valaki meggyógyul és ugyanabba a közegbe tér vissza, ahol megbetegedett, és a szokásain sem változtat, nem biztos, hogy nem fog megismétlődni, kiújulni a történet. Legalábbis az ágyamatracot ajánlatos kicserélni. De a gyógyulás akkor az igazi, ha megújulás kíséri az élet többi területén is: hiszen egy új esélyt kapott az ember! Ezt az esélyt érdemes megragadni!

Testünk-lelkünk állapota tükrözi a körülöttünk uralkodó rendet, rendetlenséget... De van, amikor a rend már túlzott, amolyan kényszeres, mostanában úgy mondják „minimalista”, letisztult... Az elegendő, ha a „letisztultságot” megvesszük a lakberendezési boltokban? Vagy kell azért ide más is?

Nem lehet készen, boltban venni letisztultságot, a túlzott rend pedig valóban kényszeres, sokszor emögött óriási lelki zavar rejtőzhet. A kényszerneurozisz nem rend! Az sem rend, hogy ami látszik, az szép rendezett, de ki ne húzd a fiókot, vagy be ne nézz az ágy alá...

A rend legjobb definíciója, szerintem: minden és mindenki megvan, és minden és mindenki a helyén van. Hogy hol a helye, és hogy néz az ki, nos, ez már egyénre szabott. Maga a feng shui is egyénre szabott, nem lehet mindenkire ugyanazt a sablont ráhúzni.

Az igazi letisztultság pedig az, ha minden optimális: semmiből nincs felesleges mennyiség, ami van, az viszont jó állapotú, jól működik, megbízható, kényel-



Bágua-tükör

mes, jó minőségű. Se több, se kevesebb nincs a holmikból, mint amennyire szükség van. Ezt néha elég nehéz eltalálni.

Szerinted a mai kifordult, kapkodó, pánikos világunkban lehet ezt jól csinálni? Hol az aranyközéput?

Az otthonunk van értünk, és nem fordítva. Ha hazaérve fellélegzünk, jól érezzük magunkat, tudunk pihenni, kikapcsolódni, békességet érzünk, és másnap feltöltődve kezdjük a napot, akkor jól csináltuk. És persze ez a munkahelyre is igaz! Hiszen gyakran ott még többet vagyunk, mint otthon...

Mi az életigenlésed Alexandra?

Az élet egy óriási esély. Amikor tizenhat éves kis segédápolónőként súlyos betegek kezét fogtam, megfogadtam, hogy nem hagyom elpazarolni egyetlen napomat sem értelmetlen önsajnálattal. Mert egy nap sem tér vissza, és hogy átélhetem, az önmagában is egy csoda. Sok jól megélt naptól pedig összeáll egy jól megélt élet – bármilyen hosszú legyen is az!

Vajda Márta

HALÁSZ ALEXANDRA
 lelki feng shui - elmeinformatika - arc elemzés
www.halaszalexandra.hu
www.facebook.com/alexandrabaratai
alexandra.fenguru@gmail.com



Az immunrendszer erősítése, homeopátiás segítség daganatos betegségek kezelésében

Mi a homeopátia?

Belgyógyászati és háziiorvosi munkám mellett 24 éve használom a homeopátiás terápiás módszert is, az a tapasztalom, hogy van helye – komoly segítség lehet a gyógyításban, gyógyulásban.

Mi a homeopátia? Egy olyan nyugat-európai terápiás módszer, mely több mint 200 éves múltra tekint vissza. Természetes alapanyagokat használ fel a homeopátiás gyógyszerkészítésnél, s ezek bevitelével (nyelv alá kell tenni, elszopogatni, nem lenyelni, így a gyomrot sem terheli) serkenti a szervezet saját öngyógyító erőit, a megfelelő irányban regulálja az immunvédekezést. A jól kiválasztott homeopátiás szer a szervezetben zajló betegségeknél fejti ki hatását, javítja az immunvá-

laszt. Az immunrendszerünk is úgy dolgozik, hogy észlelve a szervezetben megbillent egyensúlyt, a humoralis és celluláris immunrendszerünk elindítja a betegség elleni lépéseket, a reparáció irányában kezd el dolgozni.

Tumoros betegségnél maga a rosszindulatú sejtcsoport csökkenti a saját immunrendszerünk tumor elleni védekezését. Ezt a blokkot segíthet a homeopátia is feloldani.

A homeopátia atyja Friedrich Samuel Hahnemann, 1755-ben született, már végzett vegyész, kémikusként végzett el az akkori orvostudományt. Utazásai során maláriás lázban is megbetegedett, és kinin szedésével meggyógyult. Szöveget ütött a fejében, – a kinint a kínafa kérgéből állították akkor elő – mi lenne, ha a kínafa kérgét, már egészségesen, használná? A kínafa kérgét rágszálva viszont kiváltották nála a maláriás lázhoz nagyon hasonló tüne-

tek, anélkül, hogy maláriát terjesztő szúnyog csípte volna meg: magas láz, levertség, vérszegénység, gyengeség, fejfájás. Bár abbahagyta a rágszálást, a betegség tünetei megmaradtak, s hogy meggyógyítsa magát, a „kiváltó” anyagot elkezdte hígítani. Minél többször hígította, annál jobban javult az állapota, míg végül megszűntek a tünetei, meggyógyult. Ez volt az első „önkísérlet”, s ezt számtalan további kísérlet követte, életében több mint 400 homeopátiás gyógyszert állított így elő. Feleségén és 10 gyermekén is kísérletezett, ennek „hatására” Hahnemann abban a korban, amikor 40 év volt kb az átlag életkor, ő maga 83 évet ért meg, 10 gyermekéből többen orvosok lettek és folytatták apjuk tudását. Tanai hamar terjedtek, „szelíd” gyógymódként, szemben az 1800-as években alkalmazott veszélyes higanykezelések, érvágás, hánytatás, hashajtás, izzasztás, fájdalomcsillapítás és sterilítás nélkül végzett műtétek korszakában.

Magyarországra az 1830-as években zajló kolerajárvány idején jutott be a homeopátiás gyógymód. Dr. Bakody József orvos homeopátiával, az Acidum anhydricum arsenicosum szerrel kezelt kolerás betegek többsége meggyógyult az akkor halálos kórból. Több híres, magyar orvos tanulta meg ezt a módszert Hahnemanntól és sikerrel használták itthon. Az 1860-70-es években Magyarországot a homeopátia fellegrájának tartották. Megalakult a Magyar Hasonszenvi Orvosegylet, a Magyar Tudományos Akadémián. Rendes tagjai közé csak orvos diplomával rendelkező homeopátákat vettek fel. A már akkor is működő Bethesda és Rókus kórházban homeopátiás rendelések, kezelések is zajlottak. Többek között Széchenyi István, Kossuth Lajos, Deák Ferenc is homeopátiával gyógyultak. Az 1900-as évek elejére csökkent a homeopátia iránti érdeklődés, az akkori fontos orvosi felfedezések (antibiotikumok, oltások, sterilítás), majd Schimmert Gusztáv belgyógyász főorvos vitte tovább és tette ismét elismertté, aki orvos fiait is bevonta a praxisába, köztük legismertebb Szentágotthai János professzor volt. 1948-tól betiltották a homeopátia használatát hazánkban, 1991-ben oldották fel a tilalmat, azóta a homeopátia gyakorlása hivatalosan is újból lehetségessé vált. A homeopátia tehát az élő szervezet egyensúlyának (homeosztázisának) helyreállítását segíti elő. A homeopátia holisztikus gyógymód, nemcsak a betegséget, hanem az egész embert gyógyítja.

A tünetek összességét kell vizsgálni, a beteg testi tüneteinek pontos megfigyelése mellett fontosak a beteg érzelmi reakciói is. A betegséget kiváltó tényezők, akár mérgezés, akár fizikai sérülés, akár fertőzések, akár belszervi betegségek, akár érzelmi történések, pl. stressz, pánik, félelem, gyász, depresszió, feszültség, elfojtott harag, stb. kikérdezése is fontos, hiszen ezek feldolgozásában és így csökkentésében, akár megszüntetésében is segítséget nyújt a homeopátia.



A hasonlóság törvénye az egyik alaptétel: az az anyag, ami mérgező dózisban tüneteket vált ki, ez az anyag nagymértékű hígításában beadva, kiolthatja a tüneteket. A homeos szerek ásványi, növényi és állati eredetű termékekből készülnek, nagymértékű hígítási sorozattal és potenciálással. Ez a második alapelv. A többszörös hígítási folyamat következtében vannak olyan szerek, melyben már nincs egy molekulányi sem az oldatban, de az anyagra jellemző elektromágneses jel benne marad, s így szabályozó hatást tud kiváltani a szervezetben. Ebből következik az, hogy a homeopátiás szereknek nincs a hagyományos értelemben mellékhatása, nem allergizál, nem kell a májnak, vesének méregteleníteni, nincs hozzácsokás és javítja az immunrendszer működését, védi az ép sejteket. Individuálisan, személyre szabottan kell kiválasztani a betegség alatt fellépő összes testi és érzelmi tünet alapján a megfelelő szereket. Biológiai tudományos kutatásokkal bizonyítható a hatásuk. Ugyanazon betegségben az egyik betegnek más szer(ek)e)t kell adni, mint a másiknak, az érzetek módzatok alapján.

Onkológiai terápia alatt is, párhuzamosan, jól használható a homeopátia, mind a fizikai, mind az érzelmi panaszok helyreállításában. A legyengítő testi tüneteket a gyógyszerek mellett érdemes homeopátiás kezeléssel is kiegészíteni. Csökkenti a kemoterápia alatt fellépő





hányingert, gyengeséget, rossz közérzetet pl. a Nux vomica, Ipecacuanha. Mérsékelheti a fogyást, étvágytalanságot, nagyfokú fáradtságérzetet pl. a Natrium chloratum, Acidum anhydricum arsenicosum album, Silicea. Vérszegénység esetén javítja a vércépet a China rubra, a Ferrum metallicum, a Ferrum phosphoricum. Alacsony thrombocytá számánál jó hatású az Arnica, Crotalus. Sugárkezelés idején a bőrégés, az égési mellékhatások csökkentésére jó pl. az X-gray nosoda, a Fluoricum acidum, a Cadmium sulfuricum, az Apis mellifica. Ismertek a „szerv specifikus” szerek, attól függően, mely szervből indul a tumor, annak a szervnek a jó, jobb működését támogatni lehet, az ép sejtek működését támogatva. A gyakori mell tumor esetén pl. a Phytolacca, Conium maculatum, prosztata tumoránál a Sabal serrulata, Pa-

reira brava, gyomor tumoránál az Arsenicum album, Lycopodium, vastagbél tumoránál a Nitricum acidum, primér vagy áttétes máj tumoránál a Sybillium marianum, Nux vomica, tüdő tumoroknál az Arsenicum album, Pulmonaria officinalis, a nyirokcsomók tisztítására a Rana bufot érdemes kiegészítő segítségként használni.

Igen fontos az érzelmi tünetek kezelése is, hiszen ez a holisztikus felfogás

lényege, hogy nem csak a szervet kezeljük, hanem ezzel együtt az élő egyént, az élő szervezetet, aminek része az érzelmek is. Csökkenteni lehet a félelmeket (pl. Aconitum, Ignatia, Stramonium, Na-sulfuricum), aggodalmat (pl. Arsenicum album, K-bromatum), depressziót (pl. Sepia, Lachesis), önbizalom hiányt (pl. Lycopodium), értéktelenség érzetét (pl. Na-chloratum), az elfojtott és így romboló feszültséget (pl. Aurum muriaticum, Medorrhinum), haragot (pl. Nux vomica), szégyenérzetet (pl. Delphinium Staphysagria), de a lemondásból (pl. Psorinum), lehangoltságból (pl. Silicea) is ki lehet billenteni az egyént. A homeopátia használatával a tudatalattiban raktározott lelki fájdalmakat, negatív érzéseket is segíteni lehet feloldani, tudatosítani és így elengedhetővé tenni. A betegségek lelki hátteréről sok híres szerző írt, érdemes végiggondolni, hogy bizonyos érzelmi konfliktusok melyik szervben csapódhatnak le, ott elindítva szervi panaszokat, testi betegségeket. A mellrák mögött szimbólikusan az otthon/fészek konfliktusa állhat, a májban csapódik le a harag, a májrák esetében a hiány, nélkülözés érzet jelenthet félelmet, a tüdő a félelem, a bánat szerve, tüdő tumoroknál a halálfélelem konfliktusa erős lehet. Fontos, hogy nem lehet csak sémákban gondolkodni, minden egyén egyedi, mind az élettörténete, mind a kromoszómái, mind a testi-szervi állapota egyéni, ezért nagyon fontos, hogy személyreszabottan gondolkozzunk és segítsünk.

Albert Eistein egyik mondása szerint „nem lehet megoldani a problémákat ugyanazzal a gondolkodásmóddal, amivel csináltuk őket”, mindenképpen változni kell, változtatni kell, ami nem könnyű, nem egyszerű, főleg betegség, rossz közérzet mellett. Mindezekhez segítséget adhatnak különböző terápiák, az onkológiai kezelés mellett.

A homeopátiás terápiás gyógymód így jól kombinálható más olyan technikákkal, ami a testi állapot mellett a tudati, érzelmi tisztításban is segít, így (a teljesség igénye nélkül) a pszichoterápia, az agykontroll, a Théta Healing, az akupunktúra, a kineziológia, a reflex terápiák, a Grabovoj, az Új Germán medicina, a Recall Healing, Hellinger módszerekkel. Természetesen nagyon fontos a testi, szervi állapot javítása a megfelelő sebészi és onkoterápiával, mely a rossz sejteket segíti eltávolítani.

Dr. Zarándi Ildikó

DR. ZARÁNDI ILDIKÓ
belgyógyász, háziorvos, homeopátiás orvos
www.mkhoa.hu
drzarandii@gmail.com



Gyógyulás csak egy másik minőségben születhet meg

.....
Úgy szeretnék változást, hogy minden változatlan maradjon.
.....

A HOP (Holistikus Orvosi Program) tréningek és holisztikus orvosi konzultációk több éves tapasztalata az, hogy a daganatos betegségben szenvedők sokasága a beszámolója során elmondja, ők már egyszer, kétszer, sőt, vannak, akik akár már háromszor azt hitték, meggyógyultak.

Ezzel arra utalnak, hogy a protokoll kezeléseit követő kontrollvizsgálatok után azt mondták nekik tumormentesek, ők erre azt gondolták meggyógyultak, de sajnos pár hónap múlva jelentkeztek az áttétek... Érthető csalódottság, lélekbe vágó dráma... De sajnos mindez nem meglepő, sőt törvényszerű.

Ilyenkor mindig felteszem a betegeknek a kérdést, hogy a betegség diagnosztizálását követően mit változtattak az életvitelükön, azóta mit tesznek másként,

mint korábban? A válasz többnyire sajnós az, hogy „semmit”. Ez döbbenetes, mert ez azt jelenti, úgy szeretnék gyógyulást elérni, hogy továbbra is mindent ugyanúgy tesznek, mint amit a betegséghez vezető út során csináltak. Vagyis úgy szeretnék változást, hogy minden változatlan maradjon. Ez az elvárás pedig lehetetlen.

Különösen annak tükrében, hogy - a tudomány által is igazoltan - a daganatos betegségek hátterében kimutatható genetikai elváltozások kb. 90%-a ún. szerzett génhiba, amelyek kialakulása döntően az életvitelünk által meghatározott. Vagyis, ha az életünkben minden úgy történik, mint korábban (oly módon, ahogy az végül a daganatos betegséghez vezetett), akkor a háttérben meghúzódó alapvető kiváltó és fenntartó tényezők továbbra is a daganatos betegség folyamatát fogják támogatni, továbbra is a daganatos betegségnek ágyaznak meg.

A következtetés egyértelmű, nevezetesen, hogy gyökeres változtatásokra van szükség. Testi, lelki, szellemi



DR. DARNÓI TIBOR

Tréning - hop.gyogyuljvelem.com
Konzultáció - darnoitibor.hu

szinten. Mert a létezésünk és a szervezetre ható folyamatok nem csupán a fizikai síkon zajlanak.

Egy ember "jelen minőség"-ét (testi-lelki-szellemi vonatkozásban) a genetikai alapok mellett számos tényező határozza meg. Többek közt az életmódja, az életvitele, az én-képe, az illető személyisége, világnézete, a lelki beállítottsága, a párkapcsolati és családi viszonyai, az egyéb emberi, munkahelyi kapcsolatai, a táplálkozás, az általános ismeretei, a szokásai, viselkedésmintái, stb. - hosszasan folytathatnánk a felsorolást tovább. Ezek többségükben évtizedesen rögzült formákban vannak bevéődve, s automatikus reakciókba ágyazottan nyilvánulnak meg, amelyektől pusztán akarattal eltérni nem lehet. Pedig ez sok esetben létkérdés lenne. Mert amíg a változatlan, ismétlődő élethelyzetekre változatlanul, ugyanúgy reagálunk, addig a következmények sem változhatnak. Azaz a betegség is törvényszerűen megmarad. A változtatás tehát létkérdés, ez adja a gyógyulás esélyét, mert a változtatásoknak köszönhetően a szervezetre teljesen új hatások lesznek befolyással, amelyek a működését áthangolják.

A „jelen minőségünkben maradás” azt jelenti, hogy mindent változatlanul ugyanúgy csinálunk, mint eddig. Önmagunk legjobb tudása, ismeretei, felkészültsége, lehetőségei, képességei mentén, de továbbra is a régi szokások rabságában. Ha csupán annyi változik, hogy ugyanazokat a dolgokat csináljuk, csak esetleg intenzívebben vagy visszafogottabban, az még nem minőségi változás, ezért nem is elegendő. A gyógyuláshoz végképp nem. Ugyanis egy krónikus betegség azt tükrözi, hogy az adott keretek közt, az adott minőségben nincs harmónia, s a harmónia ugyanezen a szinten, ugyanebben a minőségben nem is tud megszületni.

Azaz valóban gyökeres változtatás(ok)ra van szükség - természetesen az orvosi kezelések mellett. S amint érdemben változtatunk - azaz a legfontosabb életviteli területeken mást teszünk, mint korábban -, az már nem mennyiségi, hanem minőségi eltérés. Kihagyhatatlan a táplálkozás és életmód áthangolása, a rendszeres, állapottól függő intenzitású fizikai aktivitás, testedzés, de olykor szükséges lehet a környezet megváltoztatása is. Ám a középpontban a lelki-szellemi harmónia megteremtése áll, mert ezek a folyamatok erős befolyással vannak a szervezetünk működésére. Ennek elérése bel-

ső munkálkodás útján, célzott gyakorlatokkal lehetséges. Ez teszi lehetővé azt is, hogy a belső feszültséget fenntartó konfliktusainkat megoldhassuk, így megszabadulhatunk azok romboló hatásától.

Ha tehát az egyensúly irányába mutatón tesztünk mindent átfogó erőfeszítéseket, akkor az életünket egy új minőségbe emeljük. Mindez azt jelenti, hogy a változtatásoknak, az új impulzusoknak köszönhetően szervezetünk a mindennapok során új hatások befolyása alá kerül, ami esélyt adhat érdemi javulásra, esetleg gyógyulásra. Erre azonban legfeljebb addig van lehetőség, ameddig nem történnek visszafordíthatatlan, ún. irreverzibilis elváltozások a szervezetben.

Ezért célszerű minél előbb beleállni a változásokba. Az orvosi terápiát kiegészítve, testi-lelki-szellemi lefedettségben, minden életterületre kiterjedően, mert csak összehangolt változás hozhat eredményt. Ezek az erőfeszítések nem csupán egy másik minőségbe emelnek, hanem a megváltozott körülményeknek köszönhetően a szervezetet más befolyások alá helyezik, ezáltal más mederbe terelik a belső folyamatokat, így a kimenetel, a végeredmény is más lehet. Ezt azonban senki sem csinálhatja meg helyettünk, csak mi. Halogathatjuk, elodázhathatjuk, de elkerülni, megúsni nem lehet - amennyiben szeretnénk esélyt adni a gyógyulásnak. S ez valamennyi krónikus betegségre, állapotra egyaránt igaz. Ugyanis a krónikus betegségekből a beteg nélkül, a beteg aktív együttműködése nélkül nem lehet gyógyulást elérni.

Mindezek alapján nincs mire várni, előttünk a lehetőség, hogy minden nap kissé meghaladjuk önmagunkat, s apró lépésekkel a gyógyulás felé forduljunk. Mivel a betegség minden szempontból embert próbáló, ez lehet életünk egyik legnagyobb kihívása, legmélyebb tanítása és sorsfordító beavatása.

Dr. Darnói Tibor
holisztikus orvos

Az emberi energiamező önszabályozó rendszeréről

A betegség valójában védekezés a valódi szeretettől való teljes elfordulás, vagyis a lélek kiüresedésével szemben.



Szergej Lazarev orosz parapszichológus, a karmadiagnosztika módszerének megalkotója évtizedeken át kutatta a betegségek kialakulásának lehetséges okait, különös tekintettel a gyógyíthatatlan, halálos kimenetelű megbetegedésekre. Saját tapasztalataira is hagyatkozva 1990-ben fedezte fel, hogy nemcsak sorsunkat, hanem egészségi állapotunkat is teljes mértékben karmikus struktúrák határozzák meg.

Mit ért Lazarev a karmikus struktúra kifejezés alatt? Nemcsak az egyén előző életeinek sorozatáról beszél, hanem jelenlegi életünkben a családtagjainkhoz és a leendő családtagjainkhoz (még nem megvalósult párkapcsolat, meg nem született gyermekek, unokák, stb.) való kapcsolódásaink szövedékéről is. A karmikus mezőnek a struktúrája ebből a viszonyrendszerből áll össze, és ez az, aminek az állapota teljes mértékben meghatározza, hogy kiegyensúlyozott, boldog és egészséges életet fogunk-e élni, vagy pedig sorscsapások közepette hányódva éljük le az életünket.

A rákbetegségek kutatása során mindig az az elsődleges kérdés, hogy miért történik hirtelen, és miért végződik halállal a másik, amikor látszólag ugyanakkora esélye volt az életben maradásnak. Lazarev a kilencvenes évek elején daganatos betegségen esett át (2-es stádiumban lévő melanómát diagnosztizáltak nála), melyben megjelentek már az áttétek is. Orvosai gyógyíthatatlannak nyilvánították, egy, ma-

ximum másfél évet jósoltak neki, ő pedig úgy döntött, hogy nem a túlélési esélyeinek növelésére koncentrálna, hanem ehelyett inkább megpróbál felkészülni a halálra. Arra törekedett, hogy leválassza magát minden olyan kötődésről, amely, ahogyan ő fogalmaz, a földi dolgokhoz kapcsolja, és ezáltal megtisztítsa és felszabadítsa lelkét. Ennek a törekvésnek az eredményeként rövid időn belül teljesen meggyógyult.

Könyveiben rengeteg eseteleírásról beszél, hogy valójában minden betegség háttérben áll, hogy - ahogyan ő fogalmaz - az Isten iránti szeretet elé helyezzük a földi dolgok iránti kizárólagos ragaszkodásunkat. Ez lehet a párunkhoz, a gyermekeinkhez, szüleinkhez, a pénzhez, valamilyen vagyontárhoz, egy álláshoz vagy pozícióhoz való kizáró jellegű kötődés. Ezekben az esetekben az adott személyhez vagy dologhoz való kötődésünk birtoklási vágygá válik, és agressziót szül. Ez az agresszió nem más, mint a valódi szeretetnek - amely a szeretet tárgyát engedi megmaradni a maga szabadságában - a megtagadása, és ami végül mindig visszafordul afelé, akitől ered, betegséget vagy valamilyen más tragédiát okozva.

A betegség valójában védekezés a valódi szeretettől való teljes elfordulás, vagyis a lélek kiüresedésével szemben. Megakadályozza, hogy a lélek eljusson a végletes kiüresedés állapotába. Mivel karmikus mezőstruktúrákról, vagyis az egymással kapcsolatban álló emberek lélek szintű összekapcsolódásairól beszélünk, ezért fordul elő elég gyakran az, hogy nem az a személy betegszik meg, akinek



KISS VIKTÓRIA

svéd- és aromaterápiás masször,
hangtálterapeuta, aromaterápiás tanácsadó

MOBIL: +36 30 253 8542

<http://aromo-aromaterapia.hu>

a mezeje deformálódott, hanem a hozzá legközelebb álló szerette, például a gyermeke. Bármennyire kegyetlenül hangozzék is, valójában az történik, hogy a szeretett személy halálával megszakad az a kapcsolódás, amely lehetőséget nyújt arra, hogy az egyén a földi dolgokhoz való ragaszkodásban benne maradjon. Ráadásul Lazarev arról is beszél, hogy az egyén mezőjének deformitása az utódok mezejében hatványozottan jelentkezik, vagyis ragaszkodásunk a földi dolgokhoz leszármazottainknál sokkal erőteljesebb kötődésként fog megjelenni. Sokszor éppen azért szenved egy pár a meddőségtől, mert az élet ezzel akadályozza meg, hogy még nagyobb meződeformitással élő utódok szülessenek meg.

A probléma bonyolultnak és összetettnek tűnik, feltárása az esetek egy részében nem könnyű, a megoldás azonban mégis egyszerű, bár végrehajtása nem mindig jár sikerrel. Lazarev azt mondja, hogy nincs más dolgunk, mint megváltoztatni megszokott szemléletünket és megszüntetni a helytelen sorrendet, vagyis az Isten iránti szeretetet a földi dolgok iránti ragaszkodás elé helyezni. Arra szólít fel, hogy bánjuk meg elfordulásunkat a tiszta és feltétel nélküli szeretettől, és elfogással tekintsünk az életünk során felbukkant nehéz helyzetekre, kezeljük őket úgy, mint az élet ajándékát, amellyel a helyes útról való kisiklásainkra próbál minket figyelmeztetni. Ha sikerül megváltoztatni látásmódunkat, a karmikus mező deformitása megszűnik, ami által be tudnak indulni a szervezet öngyógyító folyamatai, és lehetővé válik számunkra, hogy egy sokkal boldogabb, kiegyensúlyozott életet éljünk.

Kiss Viktória



Szűrések

10⁰⁰
16⁰⁰



- AUGUSZTUS 28. PÉCS, Széchenyi tér
- AUGUSZTUS 29. BÉNYE, Dolina tér
- SZEPTEMBER 4. GYÖNGYÖS, Fő tér
- SZEPTEMBER 11. EGER, Nemzedékek tere
- SZEPTEMBER 18. BUDAPEST, Zugló, Sugár mellett
- SZEPTEMBER 25. BUDAPEST, Csepel TIESZ és KIMBA előtt
- OKTÓBER 2. GÖDÖLLŐ, Szabadság tér
- OKTÓBER 9. RÉVFÜLÖP, Halász utca
- OKTÓBER 16. BUDAPEST, Újpalota, Fő tér

Használd a varázserőd!

Nyissunk egyre többet ABRAKADABRA füzetet! – Interjú Virág Krisztina szocioterapeutával

Minap egy kedves ismerősöm megosztott egy videót, amin egy füzetre azt írja fel, ABRAKADABRA. Felcsillant a szemem, miféle varázslat ez?

Az ABRAKADABRA egy olyan oldal, ahová minden héten felteszek egy művészterápiás gyakorlatot, amit aztán a tagok önállóan megcsinálnak, van, aki mindet, van, aki egyet-egyét, mindenki ideje, szándéka szerint. Festés, írás, gyurmázás, olvasás, zenehallgatás... Nem szükséges hozzá semmilyen művészeti képzettség. A fókusz többek között az alkotás élményén, a stresszoldáson, az önmunkán, önismereti fejlődésen, a kreativitás megélésén van. Lehetőség van arra is, hogy aki szeretné, megmutassa munkáját, vagy megossza kapcsolódó gondolatait egy zárt Facebook csoportban.



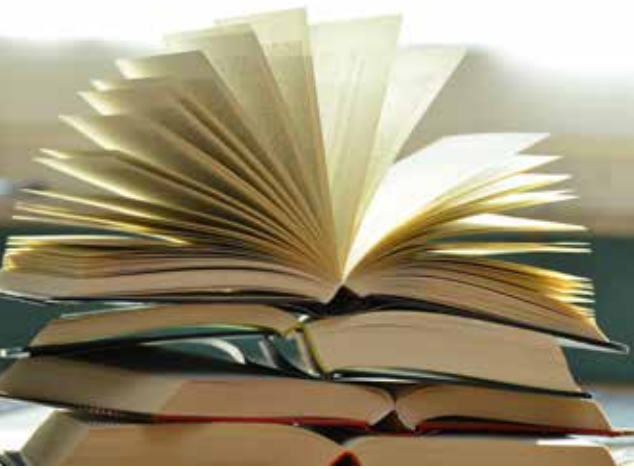
Az említett ABRAKADABRA füzetbe mindenki magának lejegyezheti, amit a gyakorlatok során fontosnak tart. Rajzolhat is bele, vagy képeket ragaszthat, írhatja ide a biblio gyakorlatok szövegeit is. Az ABRAKADABRA füzet ad egy keretet, könnyebb szó-kássá alakítani az alkotást, az önreflektív gondolkodást, az időnkénti befelé figyelést, ha van hozzá egy ilyen tárgyi kapaszkodó is. Ráadásul később majd vissza lehet lapozni benne, ami hasznos, hiszen bizonyos időtávlatokból is szülehetnek érdekes meglátásaink.

Mivel van egy jelentős önismereti munka faktor ebben, ezért fontos megjegyezni, hogy ez nem pszichoterápia, és aki úgy érzi, szüksége van személyes segítségre például kétfős terápiai ülések formájában, az mindenképp keressen fel egy pszichológust vagy pszichiátert.

Hogyan állítod össze a gyakorlatokat?

Az MMSZKE-ben (Magyar Művészet- és Szocioterápiás Közösségépítő Egyesület) végeztem, az itt tanultak az ABRAKADABRA alapjai is. De egy személyes részvételű művészterápiás eszközökkel dolgozó szocioterápiás csoportban a tagok hozott témái alapján pontosabban lehet egymásra építeni a gyakorlatokat, és nyilván a kommunikáció is intenzívebb, az egész folyamatra oda-vissza ható csoportdinamikáról nem is beszélve.

Az ABRAKADABRA más, itt hangsúlyosabb az önálló alkotás, és az online kapcsolódás sajátja a nagyobb időbeli, térbeli szabadság is. Így azt gondolom, olyanok



is belekóstolhatnak mindebbe, akik amúgy valamiért nem mennek el csoportozni, vagy már voltak, de ez segíthet megtartani az alkotást minden napjaiban. És van olyan is, aki itt találkozik először a műfajjal, és így kap kedvet ahhoz, hogy később személyesen részt vegyen egy szocioterápiás csoportban.

De a gyakorlatok összeállításánál azért az ABRAKADABRA esetében is figyelem a tagok visszajelzéseit, így aktivitásuk függvényében tudom némileg személyre és csoportra szabni azokat.

Aki tag, az mind aktívan használja a zárt Facebook csoportot is?

Nemrég indítottam el az ABRAKADABRÁT, ráadásul nyár van, majd az idő eldönti, mennyire van igény erre az interaktivásra. De nincs semmilyen elvárás, például előfordulnak olyan tagok is, aki nem csatlakoztak a Facebook csoportba. Azért úgy tippelem, vagy kicsit remélem, idővel fokozatosan kialakul egy egymást támogató online közösség. Majd kiderül, így lesz-e.

Miért hoztad létre ezt a varázslós oldalt?

Az ABRAKADABRA megszületését egyrészt az online kapcsolódások népszerűsödése eredményezte. Másrészt az a tapasztalatom, hogy sokan hiányolják mindennapjaikból kreativitásuk megélését, és azokat az eszközöket is, amik segítségével könnyebben rátalálhatnak saját irányítójukra. A napok jelentős részét sokaknál a folytonos teljesítménykényszeres igyekezés, és egzisztenciális szorongás szövi át, ebbe sajnos ki lehet égni. Egyszerűen muszáj valahogy időt hagyni arra, hogy észleljük belső hangunkat, érvényesnek éljük meg érzéseinket, tisztázzuk kérdéseinket és megtaláljuk válaszainkat. És ehhez kiváló eszköz az alkotás, és a művészetek befogadása. A legegyszerűbb alkotó-

folyamatban, vagy egy vers feletti elcsendesülésben is rengeteg potenciál van, de mindegyik alapjaként: szóba állunk saját magunkkal. Ennek következtében ráadásul másokhoz is őszintébben, teljesebben kapcsolódhatunk. A gyakorlatok hatása természetesen attól függ, kinek mi a szándéka. Ha valaki kreatív időtöltést keres, az is rendben van, ha valaki intenzíven dolgozza saját magát, az is.

Harmadrészt pedig magam is alkotok, változó intenzitással, de szeretném ezt produktívabb mederbe terelni. Az az igazság, hogy minden egyes tag csatlakozása erősen motivál az alkotómunkában engem is, mert hát azt mégsem tehetem meg, hogy bort iszom, és vizet prédikálok.

Ahogy említetted, nem nagyon van idő erre...

Hát igen, a felnőttek többnyire nem érnek rá effélékre. És különben is, hogy néz ez ki: hazamegyek az irodából, feltűröm az ingujjamat, előveszem a gyurmát, és nekiülök megformázni a napomat? Szóljon, aki gyakran lát ilyet otthon. Már olvasni is egyre ritkábban ülünk le. Munkás dolog ez egy olyan világban, ahol ezer inger vesz körül minket, ráadásul folyton ott van az okostelefon... Figyelmünk rengeteg irányba szóródik szét, és nem marad elég idő, energia magunkra és a kapcsolatainkra. Mit mondhatnék, innen szép nyerni.

Miért a Patreon oldalát használod erre?

A Patreon egy olyan weboldal, ahol különféle alkotókat, projekteket, csoportokat támogathatunk, és ők ezért cserébe tartalmat szolgáltatnak. Szimpatikusak az olyan kezdeményezések, ahol nem valami hatalmas marketing gépezet épít eladható márkát bármiből és bárkiből, hanem az emberek egy kevésbé zajos közegben, saját döntések, szimpátiák alapján szerveződhetnek, fejlődhetnek, kapcsolódhatnak. Úgy tűnik, mintha ezen a felületen is lenne ilyesmire lehetőség.

Szerintem jó dolog, ha képesek vagyunk lehetőséget adni egymásnak és magunknak egy olyan kreatív életre, ahol az önmegvalósítás gondolata a közösség minden tagjának esélyt adó, együttműködő, egymást támogató, értékteremtő szemlélet része.

Vajda Márta

VIRÁG KRISZTINA
szocioterapeuta
www.viragversek.hu/patreon/abrakadabra
www.patreon.com/viragversek
hello@viragversek.hu



Erőforrás tábor daganatos betegeknek

Összehangolva – Gyógyít a képzeleted!

Tudósítás „Az Élet Háza” életmód hétvégéről, Csobánkáról

Daganatos betegekkel foglalkozó pszichiáterként mindig megtisztelőnek érzem, amikor valaki hozzám fordul, hogy egy ilyen nehéz élethelyzetben segítséget kapjon, támogatást a gyógyulás útján. Szakemberként többféle lehetőség van a kezünkben ilyenkor, hogy segítsünk, ezek egyike az erőforrás tábor, melyeket rendszerint nyaranta tartunk meg az Összehangolva – Gyógyít a képzeleted! Alapítvánnyal.

Bár az alapítvány a covid miatti korlátozó intézkedések alatt is folyamatosan nyújtott online csoportfoglalkozásokat daganatos betegek számára, a személyes találkozás lehetősége idén nyáron talán fontosabb volt, mint valaha.

Amikor valakinél daganatos betegséget diagnosztizálnak, hirtelen egy vákuumba kerül. A szakirodalom úgy írja ezt le, hogy „üvegbúra-hatás”. A betegséggel mintha minden, ami addig volt, érvényét veszítené. Az

ember ebben az állapotban kimondhatatlanul egyedül érzi magát. Jó esetben ott vannak körülötte a hozzátartozói, barátai, de igazi segítséget sokszor nem tudnak nyújtani. De a bennünk rejtőző, belső erőforrásokból sokkal több van, mint ahogy azt egy ilyen helyzetben érezzük. A kérdés csak az, hogy hogyan jutunk hozzájuk. A mostani erőforrás tábor elsődleges célja is az volt, hogy megtaláljuk ezeket az erőforrásokat, és olyan eszközöket tanuljunk, amik „otthoni használatra” is alkalmasak azután. Egészen egyszerű dolgokról van szó: egy erdei séta, vagy könnyű mozgás testet-lelket emelő hatása, egy vers, vagy mese üzenete, a tánc, a nevetés, a meditáció ereje... Ezek a dolgok, – tudatosan beépítve az életünkbe – mind a kezelések után segítenek megőrizni az érzelmi egyensúlyt, és fenntartani a lelkirojt. Így javítják



a közérzetet, sőt, támogatják a tényleges gyógyulási esélyt. Ráadásul egy hétvégi életmód tábornál legalább néhány napra „magunk mögött” hagyjuk a gondjainkat, csak önmagunkra figyelünk, csak a saját igényeinkre koncentrálunk. Ráérezhetünk, hogy mit jelent odafigyelni a bennünk megszólaló érzésekre, milyen az, amikor „együtt vagyunk önmagunkkal”.

Idén az irodalomterápia és meseterápia kapcsán a vers, mese üzenetet mentén néztünk be erőforrásaink rejtett kincseskamrájába. Az irodalmi alkotások szimbolikus nyelve nemcsak abban segít, hogy fájó, nyomasztó élmények felszínre kerüljenek, hanem abban is, hogy kitisztuljanak – így a lélek sok, régóta cipelt tehertől megszabadul.

A mozgásprogramok azt célozták, hogy segítsünk megélni, felfedezni a könnyű fizikai aktivitás közérzet javító hatását. Mind a légzőjóga, mind a 3-1-2 meridián torna könnyen elvégezhető, könnyen megtanulható, és nem csak a fizikai közérzetre, de az immunrendszerre is kedvező hatású. A légzésjógát alapítványunk visszatérő vendég előadója, Dr. Béres Zsuzsanna pszichiáter vezette, a 3-1-2 meridián tornát pedig a Magyar Rákellenes Liga önkénteseként dolgozó Balogh Noémi.

Az én vezetésemmel csoportfoglalkozásokon dolgoztuk fel a betegség által hozott kihívásokat és a közösen megélt élményeket. Az én kedvenc mozgásprogramom a vasárnap reggeli, „Ez jobb, mint egy kávé” nevű fél órás közös tornánk volt. Írhatnám, hogy azért, mert én vezettem, de igazából azért, mert már évek óta csinálom reggelként magam is, és tényleg működik. Gyorsan el lehet sajátítani, rövid idő alatt alaposan, kellemesen mozgatja át a testet, és energetikai alapot ad a napnak.

Az erőforrástáborokban magam is testközelből tapasztalom meg, hogy milyen fontos a daganatos betegeknek a pszichés támogatás. Az érintettnek meg kell birkóznia azzal, hogy az egész élettere átrendeződik. A műtétek az esztétikai következményen túl nyomot



hagynak az egész szervezetben, a test működésében, az ahhoz való viszonyban, akárcsak a kezelések. Családapák, családanyák, aktív dolgozók elvesztik korábbi, biztos szerepüket. Mindezek mellett folyamatos teher a kiújulás állandóan ott lebegő lehetősége. Ez mind hatalmas érzelmi terhet jelent, ami pszichés támogatással könnyebben vihető.

Mindeközben nagyon sokszor hallom daganatos betegektől azt, hogy bármennyi szeretet is kapnak a családjuktól, bármennyi törődést az orvosuktól, igazi megértettséget csak a sorstársak között élnek meg. Amin egy daganatos beteg keresztül megy, a rettegés bugyrai, a kezelés, a leltre várás hidegverejtées megpróbáltatásai - azt igazán csak egy másik beteg érzi át. Nagyon nagy megtartóerőt jelentenek a szemünk előtt zajló állapot javulások, a több éve, sőt több évtizede gyógyult érintettek jelenléte. Ők azt üzenik, hogy „látod, én is itt vagyok, meg lehet csinálni”.

Ahogy az alapítványunk elnevezése önmagában is üzenetet hordoz. Az összehangoltság jelentőségére próbáljuk felhívni a figyelmet: Összehangolva – Gyógyít a képzeleted! Azt gondolom, hogy a testi szinten megjelenő betegség oka a szervezet egyensúlyi működéseinek a megbomlása. Megszűnik az a finom összehangoltság, ami egy jól funkcionáló rendszert jellemez.

Elveszik az egészség. Megszűnik az az egység, amiben a testi, lelki és szellemi igények egyformán helyet kapnak, ahol mindezek összehangban vannak. Az egészség helyreállítása érdekében tehát a cél a szervezet megbomlott működéseinek újbóli összehangolása. Egészen egyszerű szinten ez azt jelenti, hogy összehangba hozom a mindenkor vállalt feladatimat a szervezet teherbírásával. De azt is jelenti például, hogy összehangolom az étkezésem a valós testi szükségleteimmel. Figyelem a testem jelzéseit, eszem, ha szükséges, és lehetőleg olyat, amit valóban táplál. Nem a nap végén, az egésznapos koplalás után tömöm magam tele azzal, ami épp a kezembe kerül.

De az összehangoltság azt is jelenti egy magasabb szinten, hogy törekszünk újra megtalálni azt a hangot, ami orvos és beteg, ember és ember között elcsúszni látszik. Az a széttartás, amit most látok, elkeserítő, mert évezredek tanítása- tanulása, hogy célt érni csak közösen tudunk. Egy ennél is magasabb szinten az összehangoltság azt a törekvést is hordozza, hogy ráhangolódunk ismét arra a mélyebb tudásra, hogy az életünk természeti környezetünkbe mélyen beágyazott. Életünkkel, céljainkkal egy magasabb összhang részei vagyunk.

Boldog érzésekkel zártuk az idei erőforrástáborot, úgy éreztem, ebből a fajta összehangoltságból sikerül most is olyan muníciót adni a résztvevőknek, ami hosszantartóan segíti majd őket a gyógyulási útjukon. Nyárra tervezünk még néhány egynapos, személyes találkozót – ez a járványhelyzettől is függ. 2021 őszétől pedig újra indulnak Zoom csoportjaink – és talán személyes csoportprogramokra is lesz már mód, ez is a járványhelyzettől függ. Az „Összehangolva a Simonton módszerrel” csoportokon a Simonton-féle gyógyító kép kialakításának és a szervezet összehangoltságában rejlő erő megragadásának alapjait sajátíthatják el a résztvevők. De folytatjuk a többi programunkat is, az aktuálisakat mindig meg lehet találni a www.osszehangolvaalapitvany.hu honlapon. A „Meditáció, mint gyógyító erő” programunkon egyszerű, a testi-lelki egyensúly megteremtését szolgáló technikák sajátíthatók el. A „Van kiút a szorongásból” csoportunk a daganatos betegek szorongással való megküzdéshez nyújt segítséget, a „Jól neveld a sárkányod” csoportunk pedig a méltó és sikeres kommunikáció alapjaival ismeret meg. Kéthetente Simonton Klubot is tartunk, ahol különböző témákat érintve örömeinkről, nehézségeinkről, lelkedásainkról, sikereinkről beszélgetünk. Várunk mindenkit szeretettel, aki ezen a nehéz úton jár.

Dr. Prezenszki Zsuzsanna
pszichiáter

Portréfotó: Pavlovszki Nathasa



Legyen gyermeked.
Természetesen...

www.revitalitybaby.hu

Termékenység optimalizáló program
természetes módszerekkel

REVITALITY
BABY

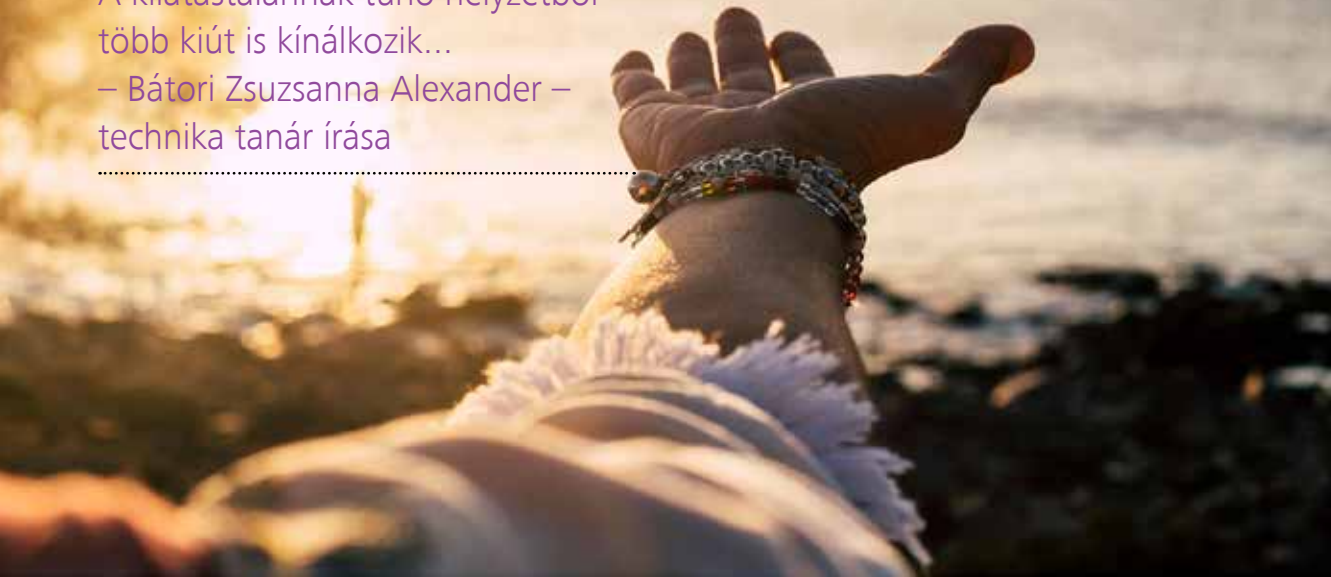
MATRIX
HOLISTIC CENTER

Hirdetés

Egy választható út a sok közül...

A kilátástalannak tűnő helyzetből több kiút is kínálkozik...

– Bátori Zsuzsanna Alexander –
technika tanár írása



Amikor az orvos közli a diagnózist, pozitív a leletünk, a betegség már nemcsak árnyékként vetül ránk, hanem kézzelfogható bizonyossággá válik. Hirtelen összedől bennünk a világ. Mindaz, ami eddig természetes volt, már nem az, és ami eddig fontos volt, már nem is érdekel. Egy pillanat alatt átértékelődik az életünk, a kapcsolataink, a munkánk. Jelentőségét vesztí megannyi eddig fontosnak tartott tevékenység, és előtérbe kerülnek a korábban háttérbe szorított apróságok is. Elveszítjük a lábunk alól a talajt. Mit tehetünk ekkor?

Természetesen az első és legfontosabb, hogy – bízva az orvos szakértelmében –, elfogadjuk a felkínált kezeléseket, remélve azok sikerét. Az orvos a szakember, ismeri a betegség várható lefolyását, kezelési módját, ezért bizalommal elfogadva kell együttműködni a gyógyítás folyamatában.

Megtörtént a diagnózis felállítása. Az orvos összeállította a kezelési protokollt. Olyan egyszerűnek tűnik minden, de valójában óriási nagy káosz van bennünk.

Kérdések cikáznak gondolatainkban, a miért pont én, miért pont most, miért történt meg velem, nem ezt érdelem - zakatolnak a fejemben véget nem érően. Mi lesz a jövőben, mi lesz a férjemmel, feleségemmel, gyerekeimmel, mi lesz a munkámmal, miből fogok élni, meddig fogok élni, nem akarok meghalni, félek a haláltól, félek a szenvedéstől, nem akarom, hogy sajnáljanak, nem akarom, hogy lássák a nyomorúságomat... Leginkább semmit sem akarok. Csak visszkapni a régi életemet, amit már sokkal szebbnek, jobbnak látok, mint amikor mindennapos harcaimat vívtam a munkahelyemen, otthon a családban és persze saját magammal, mert nem vagyok elég jó, elég ügyes, elég szép, elég sovány, elég magas, elég okos... Hogyan lesz tovább? Mi lesz, ha nem használunk a kezeléseket? Mi lesz, ha nem bírom majd a fájdalmat? Mi lesz, ha már nem tudok dolgozni? Mi lesz, ha nem tudom ellátni a családot? Mi lesz, ha már nem tudom eltartani a családot? Megannyi kérdés válasz nélkül. És a káosz egyre csak nő a lelkemben. Legszívesebben bebújnék egy egérlyukba, hagyjanak békén, senki

ne szóljon hozzám, senki ne akarjon megvigasztalni, hogy hamarosan meggyógyulok, mert mi van, ha mégse... Ne sajnáljanak! De igen, sajnáljanak, ahogy én is magamat, sírjanak velem, ahogy én is sírok. Dühös vagyok, tele indulattal, haragban a világgal, haragban a barátokkal, haragban a szeretteimmel és haragban saját magammal. Aztán tartom magam, mert nem mutathatom, hogy nagyon fáj, hogy bizonytalan vagyok, tele félelemmel. Szorongásaim már akkorára terebélyesedtek, hogy lassan minden más érzést elnyomnak. Már enni sem tudok, már aludni se tudok, már gondolkodni se tudok, csak körbe-körbe járnak a gondolataim ugyanazokkal a kétségbeejtő mondatokkal. És nincs megoldás. Elfog a letargia, a minden mindegy érzés hulláma befedi a mozdulataimat, érzéseimet, gondolataimat. Minek éljek. Jobb is így. Legalább gyorsan meghalok. Csak ne legyek senki terhére. Hogy fogom kibírni?

Ebből a kilátástalanságnak tűnő helyzetből több kiút is kínálkozik, ebből mutatok be egyet.

Gondolataim jelentős mértékben befolyásolják fizikai közérzetemet is, tehát, ha rossz kedvem van, mérges, vagy dühös vagyok, testem is az lesz, azaz izmaim görcsösek, feszesek lesznek. Egymásra húzzák az ízületeket, összenyomják a gerincet, és ennek következtében még nehezebben fog működni a testem, akár a mozgásra, akár a belső szervek működésére gondolunk. Miként tudom befolyásolni a gondolataimat, hogyan űzhetem el a rosszkedvet, szorongást? – teheti fel a kérdést? Igen egyszerűen. A figyelmemet a saját testem működtetésének javítására irányítom. Azzal, hogy a gondolataimat arra összpontosítom, hogy az adott pillanatban mit teszek a saját izmaimmal, hogyan építem fel a fizikai test működtetését, máris kiléptem abból a végtelenített rendszerben zakatoló negatív gondolatsorból, amibe belezuhanтам.

Tehát. Az első lépés a megfigyelés. Miként használom magam, az izmaimat, ízületeimet mozgás vagy pihenés közben? Feszül, húzódik, nyom valahol? Vagy kényelmesnek érzem a helyzetemet? A legjobb az lenne, ha a megfigyelés egy tükör előtt állva vagy ülve történne, hogy azonnal ellenőrizsem, valóban azt látom, amit érzek? A rossz hír az, hogy lehet, hogy kényelmesnek érzem a pozíciómat, de attól még nem az, csak megszoktam. Milyen a megszokás? Fonják karba a kezüket, minden gondolkodás nélkül, természetes mozdulattal, ez a megszokott. Ezután cseréljék fel a kezüket, ami eddig felül volt, kerüljön alulra. Ugye milyen furcsa? Nem is ment könnyen a próba! (Nagyjából ilyenek érezzük azt a helyzetet, amikor egy megszokott test-állapotot megváltoztatunk.)

Honnan tudjuk, hogy mi a helyes és mi a helytelen test-használat? A legegyszerűbb, ha egy tanár segítségét kérjük ehhez. Mivel most ebben az esetben erre nincs mód, néhány alapvető tudnivalót osztok meg az olvasókkal.

Tudni kell, hogy a testünket a csont-váz-rendszer építi fel, és az izmok, inak tartják úgy össze, hogy mozgatható, mobilis rendszerré váljon. Ezt úgy kell elképzelni nagyon leegyszerűsítve, hogy a testünk izmai elől és hátul kiegészítik egymást. Tehát, ha megnyúl a hátamon az izom – mint amikor görbe valakinek a háta – akkor elől megrövidül, azaz összenyomódik a mellkas és kidomborodik a has. Ennek következtében a belső szervek is elveszítik azt a teret, amelyben jól tudnának funkcionálni, hiszen a görnyedt testtartás következtében a szív, a tüdő, de még a gyomor és a belek is nehezített körülmények között tudják csak ellátni feladataikat. Megbomlik az egyensúly és további diszharmonia jön létre az izmokban és a szervezet egészében.

A testhasználatomon tudok változtatni, ha tudatosan figyelek rá. Ez a legfontosabb. A következő tennivalóm, hogy megakadályozzam a megszokott mozdulatsort: pl. nem ugrok azonnal a telefonom után, amikor meghallom a jelzését, hanem egy pillanat szünetet beiktatva végig gondolom, miként tudom úgy elérni azt a telefont, vagy bármilyen más tárgyat, hogy közben ne csavarjam ki magamat, ne feszítsem meg a karomat, és ne legyen görcsben a nyakam sem. Lassítsak egy kicsit. Ez látványban nem lesz számottevő. Nem olyanok kell elképzelni, mint egy lassított felvételt, hanem inkább egy megfontolt, nem elkapkodott mozdulatsornak. A lényeg, hogy legyen időm a testem irányítására figyelni, a mozdulat ne legyen automatikus, hanem tudatosan ellenőrzött. Tudom, azt gondolják, ez nagyon macerás, de higgyék el, valójában nem az, és megéri a fáradságot!

A következő lépésben figyelek a testem irányaira, ami nagyon leegyszerűsítve azt jelenti, hogy mindig legyek jól alátámasztva, miközben az egész testem, a fejemmel együtt felfelé irányul. Mint amikor egy kis rugót az ujjaimmal összenyomva tartok, azután elengedem, hogy megtalálja a saját hosszát. Ez történik a testemmel is. Megy lefelé, ez a gravitációs hatás és megy felfelé, ez az anti-gravitációs hatás. Természetesen ezen kívül még más irányok is működnek, amik kibontására ebben a cikkben nincs lehetőség. A legfontosabb a jó alátámasztás, ha állok, a talpamon három ponton álljak (nagy lábujj és a kis lábujj alatti párna, és a sarok közepe), mindkét lábat egyaránt terhelve. A legáltalánosabb hiba, hogy kissé előre dőlve, túlzottan súlyt helyezünk a lábfejünk elülső felére,

aminek következtében az egész testünket izmainkkal kell megtartani, s nem a csontjaink váz-rendszerének alátámasztottsága lesz az elsődleges. Figyeljünk arra, hogy álljunk eléggé a sarkunkra is – ahogy a közmondás is mondja: állj a sarkadra! – legyen biztos, biztonságos az alátámasztás.

Ha ülök, a medencém alsó részén található ülőcsont legyen a támasz alapja és ne a derekamat próbáljam megtámasztani mindenféle furfanggal. A két lábam, a talpam lehetőség szerint legyen megtámasztva a talajon, és a comb gömbcsukló-ízülete szabadon mozdulhasson még ülőhelyzetben is. A fejem tetejére képzeljek egy kis vasport, a mennyezetre pedig egy óriás mágnest, s máris érezhetem, hogy az egész gerincem kiszabadul az összenyomottság érzéséből.

Ha a módszert szeretné teljességében megismerni, az Alexander-technika tanulásával ezt bárki megteheti. Segítségével elsajátítható a tudatos testhasználat, javul a fizikai közérzet, amelynek következtében lelkiileg felszabadultabbá, kiegyensúlyozottabbá válok, miközben szellemi teljesítőképességem is nagyobb lesz. Mondhatnám úgyis, hogy maga a csoda, amit magam hozhatok létre azáltal, hogy megtanulom helyesen használni magam a tudatos irányítás révén.

Miközben figyelek saját testem jelzéseire, és a tudatos kontroll alkalmazásával javítom saját testhasználatomat, nem marad időm, lehetőségem a bennem zajló rossz gondolatoknak teret adni. A másik nagyon fontos hozadéka a módszer használatának, hogy a stressz, a félelem, a szorongás következtében megjelenő izomfeszültegeken, görcsökön fizikailag is sokat old. Néhány éve végeztünk egy mintavételes kísérletet a stressz szint oldásával kapcsolatban. A kísérletben résztvevő személyeknél stressz szint mérés után az Alexander-technika módszerével végeztünk izomfeszültség csökkentést mindössze húsz percben, amelynek következtében az újra megmért stressz szint akár 60 %-kal is csökkent! Ha az izmaimban csökken a feszültség, a közérzetem is jobb lesz. Ezen pedig tudok én magam is segíteni. Csak meg kell próbálni, amihez kívánok bátran kísérletező, kitartó munkát a jól-lét érdekében.

Nagyon fontos ebben a helyzetben is, hogy ne feledkezzünk meg a rendszeres mozgásról, legyen az otthon

végezhető könnyített torna, esetleg napi futás, vagy egyszerűen egy kényelmes séta. A hangsúly a mindennapi rendszerességgel végzett mozgáson van, hogy a betegséggel, kezeléssel együtt járó terheket hordozni tudjam, szükségem van a fizikai állóképesség megtartására és/vagy javítására. Tudom, sokszor nehéz az elhatározást megvalósítani, de ahhoz, hogy visszakapjam a régi életemet (értsd jól, az egészséges életemet), erre is szükségem van. Egy kedves barátom mesélte a minap, hogy nagyon szüksége van a napi futásra, sokszor előfordul, hogy hangosan végig zokogja ezeket a perceket, és legszívesebben ordítana közben. Csendesen csak annyit mondtam, akkor ordíts! Ez a feszültség oldás közelebb visz a gyógyuláshoz, valamint segít visszaépíteni az erőt is.

Azt is érdemes átgondolni, mit kaptam a betegség által? Nemcsak a fájdalmakat, nehézségeket, de egyfajta tisztánlátást is, amivel jobban rálátok a saját életemre. Mi a fontos és mi az elhanyagolható? Ebben a helyzetben „megengedhetem” magamnak, hogy a szükséges dolgokon kívül ne foglalkozzak mással. Feketén-fehéren kirajzolódik, hogy mi az, amit meg kell tartanom és mi az, amitől sürgősen meg kell válnom. Tekintsem ezt lehetőségnek életem átszervezésére. A legfontosabb, éljek benne a pillanatban. Legyek, létezzek. Nem a múlt ízeire szedése és boncolgatása, nem a jövőndő déli-bábjai fognak közelebb vinni a megoldáshoz, hanem a törekvés, hogy minden porcikámmal, minden gondolatommal ott legyek az adott helyzetben és élvezzem annak minden kis örömét.

A betegséggel általában előtérbe kerülnek azok a gondolatok is, amelyek az elmúlást, a halál közelségét fontolgatják. Ez természetes is, de nem szabad, hogy ez irányítson bennünket! Honnan tudom, mikor fogok meghalni? Bárki bármikor meghalhat, betegségben, balesetben, rosszulétben, kortól, egészségi állapottól függetlenül. Ha a „meg fogok halni” gondolat lesz úr a fejemben, megkeserítem és ellehetetlenítem a mindennapjaimat. Ugyanúgy nem tudom, hogy mikor fogok meghalni, mint bárki más. Tehát ne keljek fel ezzel a gondolattal! Ami irányítson, az az élet szeretete, a mindennapi kis és nagy örömök, a napsütés, a nyári eső illata a szélben, szeretteim mosolya és az a tudat, hogy van feladatom ebben a világban. Még a legnehezebb helyzetben is tudok tenni másokért, ha felajánlom küzdelmemet, szenvedésemet mások lelkének megmentéséért. Bízunk gyógyulásunkban! Abban, hogy az orvosi segítség mellett a saját erőm mozgósításával, életem jó irányba fordul, hittel és erővel megvalósíthatom a csodát! Szükség van rám: meggyógyulok!

Bátort Zsuzsanna

Neked mi a varázserőd?

Táltosok és csodák a hétköznapokban

Tudomásul kell vennünk, hogy csodák vannak, a lehetetlenre viszont még várni kell...

A mesék bővelkednek misztikus lényekben, ami nem is csoda, hiszen az emberek képzeletét már az ősidők óta foglalkoztatják a különösebbnél különösebb teremtmények.

Ilyenek például a repülő lovak, táltos paripák. E lovak közül is a leghíresebbek: Zeus paripája, Pegazus a szárnyas ló. A legenda szerint Pegazus a lefejezett Medusza (kígyóhajú női szörnyeteg) véréből keletkezett. Vagy Szelepnir, Ódin germán isten lova, amelyen a földre lovagolt, és az elesett hősokeket Ázgard várába vitte, valamint az iszlám próféta Mohamed csodalova Burák. Az unikornisról sem feledkezzünk meg, máig a gyerekek kedvencének számít. Az egyszarvút i.e. 398-ban említi először Ktésziász görög történetíró. Leírása szerint háromszínű szarva van: alul fehér, a végén piros, a közepe pedig fekete. Míg Ovidius latin költő szerint: az egyszarvú: ló testű, szarvas fejű, elefántpatájú állat, a farka pedig egyenesen a vaddisznóéra emlékeztet. Mindenesetre a középkorban már csak egy közepes termetű ló volt, kecskeszakállal és hosszú szarvval. A népmesék táltos paripái viszont nem mást, mint a sámánok dobjait jelképezték, a táltos paripa dobbanása pedig a dobszót. A dob a táltosok legfontosabb eszköze volt, amit a táltos maga készített el a saját maga által elejtett ló, vagy szarvas bőrből azért, hogy a dobnak legyen elég ereje és kitartása, használóját a kívánt céljához eljuttatni. A dobot leggyakrabban, fenyő, mogoró, vagy cédrusból készült dobverőkkel ütötték. Ki ne hallott volna már a honfoglalás kori fehér ló mondájáról? A rege szerint Svatopluk Morva fejedelem egy fehér lóért, aranyos nyeregért és kantárért, eladta országát Kusidnak, Árpád vezér küldöttjének, aki csellel

megszerezte azt tőle. A valóság azonban az, hogy Svatopluk csakugyan igénybe vette a magyarok segítségét harcaiban, de a honfoglalás idején már halott volt. Országáért fia kezdtek harcot, ám az a magyaroké lett.

Nem feledkezzünk meg a sámánokról, akik a vezérek mellett nagyon komoly befolyással rendelkeztek, spirituális vezetők, és gyógyítók voltak. A táltos, a sámánhitű népek varázslója, vagy papja, kiválasztott volt, akiről már születésekor tudták, hogy különleges képességei lesznek. A foggal, vagy hat újjal született gyermekek válhattak táltos jelölté. A legenda szerint az Árpádok ősanja Emese volt. Ügyek, (Ügek) vezér asszonyaként és Álmos vezér anyjaként ő a magyar eredetmítoszok szüzen fogant hősnője, akit álmában egy turulmadár termékenyített meg. A szájhagyomány útján fennmaradt mondát először Anonymus, egyik Béla nevű király jegyzője vetett papírra.

Visszatérve a mesékhez, gyakran találkozhatunk, elvárásolt királyfiakkal, királylányokkal, akiket legtöbbször egy gonosz boszorkány, varázsló, vagy gonosz király, királyné, esetleg tulajdon apjuk, anyjuk átkozott meg. Míg a mesekönyvek lapjain mindig jó véget ér a történet, addig a valóságban ez nem mindig végződik szerencsésen, főleg, ha valaki önmagára mondja ki az átkot. Erre jó példa, Christian Friedrich von Kahlbutz gróf este. Az 1651 és 1702 között élt férfi meglehetősen kicsapongó életvitelt folytatott. 11 törvényes utóda volt, de állítólag még vagy 40 gyermeket nemzett a környékbeli frissen házasodott nőknek – amit a hűbérúri kiváltság, azaz az első éjszaka joga tett lehetővé a számára. De, nem érte be ennyivel, grófunk 1690-ben meggyilkolt egy juhászt egy közeli faluból, Bückwitz-ből, mert



BÁTORT ZSUSZANNA
Alexander-technika tanár
Mobil: +36-30-333-3701
batorizsu@gmail.com

a fiatalember menyasszonya nem volt hajlandó vele tölteni az első éjszakát (nászéjszaka). A fiatal özvegy ezek után a neustadi bírósághoz fordult, ám mivel a földesúr hűbérúr volt, ún. tisztítóesküt tehetett, s ezzel elkerülte, hogy gyilkosság miatt elítéljék. Von Kahlbutz megesküdtött: „Ha én vagyok a gyilkos, akkor az Úr sohasem fogja megengedni, hogy a holttestem oszlásnak induljon.” A vádról és a tárgyalásról írásos anyag tanúskodik, igaz, az eskü, csak szájhagyomány útján maradt fenn, így a hitelessége nem ellenőrizhető. Mindenesetre, halála után Von Kahlbutz koporsóját egy német falu, Kampehl XIII. századi templomának kriptájában helyezték el. Majd 1794-ben az új földesúr renováltatta a templomot, s elhatározta, hogy a kriptában lévő koporsókat a templom kertjében temetteti el. Amikor a koporsók tartalmát ellenőrizték, látták, hogy az egyik hulla mumifikálódott. A templomi jegyzőkönyvek szerint Von Kahlbutzé. A gróf maradványait 1895 és 1983 között több alkalommal is megvizsgálták. A holttestet nem balszamozták be, a belső szervekben sem bukkantak olyan mérgekre, vagy gyógyszerekre, amelyek tartósíthatták volna, de ilyen hatást kiváltó gázoknak, vagy más vegyi anyagoknak sem találtak nyomát a kriptában. A néphagyomány szerint a gróf szelleme visszajárt kísértetni, s még legalább egy gyilkosság írható a számlájára, amelyet 1806-ban követett el. Az utóbbi 200 év során azonban nem „észlelték” újra. A ma is megtekinthető múmia 6 kilót nyom, szemben a gróf egykori súlyával, amely 70 kg körül volt.

A mesék gyakori szereplői még a félig ember, félig szörny lények. De nem csak a mesében van ez így. Ki ne hallott volna már a Minótaurosztól, aki Pasziphaénak, Hélios napisten unokájának, Minósz hitvesének, egy bikával való természetellenes kapcsolatából született.



Az embertestű, bikafejű szörny valódi neve Aszteriosz volt. Minósz király Daidalossal egy hatalmas palotát építtetett számára, ami olyan bonyolult volt, hogy csak a készítője igazodott el benne. Megfigyelhetjük, hogy a mesékben a hős szinte mindig kap valakitől segítséget a szörny legyőzéséhez. Ez esetben a krétai királylány Ariadné volt az, akitől a kapott fonál segítségével tudott az ifjú harcos kijutni a labirintusból, miután megölte a szörnyeteget.

A mesékben természetesen a beszélő állatok is. Például a bibliai kígyó, ami bűnbe vitte Évát és Ádámot. A tanulság, ha nem fogadják meg a jó tanácsot, gyakran bajba kerülhetnek, így volt ez az első emberpárnál is, ami az édenkertből való kiűzetésükhöz vezetett.

De nem csak a mesebeli állatok és emberek rendelkeznek szupererővel. A sámánok is bírtak különleges képességekkel, vagy gondoljunk csak a szentek csodáira. A történelem folyamán számtalan esetben előfordult például, hogy „tűzgolyókat” láttak a később szentté avatottak feje felett lebegni. Ezeket a belőlük áradó isteni ragyogásként magyarázták. Az egyik ilyen eset a Brüsszel közelében lévő Landenből származó nivalles-i Szent Gertrúddal (626-659) esett meg, aki már 20 éves korában apátnő lett. Két alkalommal a fejére tűzgolyó ereszkedett. Valószínűsíthető, hogy innen származik a dicsőfényábrázolás, amiket a vallási témájú festményeken láthatunk a szentek feje körül.

Csodák mindig voltak és lesznek, előfordul, hogy ehhez időnként a tudomány segítsége is szükséges. Jó példa erre, Szent Janiarius öskeresztény, akit 305-ben Diocletianus római császár parancsára kivégeztek. Egy asszony azonban két palackkal felfogta a vért. Azóta Nápolyban Szent Janiarius (San Gennaro) vére több alkalommal is folyékonyvá vált. Egy angol orvos bizonyos Frederick Newton Williams 1921-ben, a Nápolyi kórházban tett látogatást. A kórház gyógyszerárában volt éppen akkor, amikor megjelent a székesegyház

oltárszolgája és a másnapi ünnepélyhez kérte a gyógyszerésztől a „szokásos keveréket”. A gyógyszerész marhaepeből és nátrium-szulfátból elkészítette a preparátumot, és ezt átadta a fiatalembernek. Az angol látogatónak pedig azt mondta: „Látja, még a mai korban is történnek csodák, csak manapság ezekhez a csodákhoz a kórházi gyógyszertárak kellene...”

Vannak csodák? Igen. Ugyan nem mindig világmegváltóak, mégis gyakrabban előfordulnak, mint gondolnánk. Egyik ilyen „csoda” Paramahamsza Jogananda világhírű jógi is. Már életében kivívta az emberek tiszteletét, amihez méltó volt életének földi befejezése is. 1952. március 7-én Los Angelesben az indiai követ, Biny R. Sen estélyén rövid beszédet tartott, majd nem sok idővel ezután a nagy nyilvánosság előtt összeesett és meghalt. Halála után húsz napig járultak elé csodálói, hogy búcsút vegyenek mesterüktől. A koporsó üvegfedelén át ezen idő alatt a testi bomlás semmi jelét sem tapasztalták. Március 27-én, amikor a koporsó üvegét egy bronz lappal fedték le, Jogananda pont úgy nézett ki, mint március 7-én.

Időről időre történnek események, ami újra és újra arra készíti az emberiséget, hogy higgyen a csodákban, a misztikumban. Erre jó példa Zsigmond királyunk és felesége, Cillei Borbála által az 1048-ban a Boszniában aratott győzelem alkalmából alapított Sárkány Lovagrend jelvénye is, amit a rend tagjai a köpenyükre hímezve hordtak. A rend tagjainak címereit is sárkánnyal ékesítették. Kevesen tudják, hogy Drakula neve is a Zsigmond által alapított rend nevéből származik. Ugyanis, Vlad havasalföldi vajda is a renchez tartozott. A vajda nagyon büszke volt címére, ezért is ragadt rajta a drakula (sárkány) jelző. A sárkányok, ugyan egy letűnt kor emlékei, a lovagrend ma is létezik, lovagok ma is vannak.

A New Orleans-i Tulane Egyetemen dolgozó dr. Frank Tipler fizikus 1990-ben kidolgozott egy „zárt időhöz hasonló csúsztató”, és felvázolt egy hipotetikus (feltételezett) időgépet. Stephen W. Hawking professzor a cambridge-i egyetemről és John Gribbin sussex-i kvantumfizikus 1992-ben arra a következtetésre jutott, hogy utazhatunk az időben és részt vehetünk múltban lezajlott és jövőbeni eseményekben, de tudományosan elismert bizonyíték egyelőre nincs rá.

Ha nem is vagyunk tudatában, de mi is filozofálunk, vágyunk a boldogságra, a misztikumra, izgalomra. Elég, ha csak a Valentin-napra gondolunk. Ilyenkor piros szívekkel és pufók nyilazó angyalkákkal, Ámorral díszített ajándékokat veszünk kedvesünknek. Ámor, akit több néven is ismerünk, valójában Erósz a szerelem istene a görög mitológiában. Rómában viszont Amor vagy Cupido (vágy) néven ismerték és tisztelték. Ezt a napot már az ókorban is megünne-

pelték, igaz, egyes szokásokat szerencsére már nem örökítették ránk. A papok szíjjakkal ostorozták a fiatalokat, főleg a nőket, hogy a rituális verés, tisztulás és termékenységet hozzon. Ámort mindig pufók gyermekként ábrázolják, szárnyakkal és nyíllal a kezében, annak ellenére, hogy ő az egyik legősibb isten. Ha pedig kilövi a nyilat, olthatatlan szerelmet ébreszt abban, akit szíven talál. Mielőtt elkezdenénk irigykedni rá, milyen jó, hogy örökké fiatal marad, gondoljunk bele, hogy nem tud felnőni és mindig csak leendő szerelmespárokra kell vadászni, vagy éppen azt kell eldöntenie, kiből milyen érzelmeket keltsen, mert kétféle nyílvesztő van a tegezésében. Az egyik fajta, ami aranyból volt és galambtollakkal ékesített, olthatatlan szerelmet ébreszt, míg a másik, ami ólomból készült és bagolytollas, minden érzelmet kiolt a szívből.

Beismerjük, vagy sem, de vágyunk a boldogságra, amit vagy elhoz a boldogság kék madara, vagy sem. A kék madár, egy világsikert aratott költői szépségű színmű, aminek írója Maurice Maeterlinck (1862-1949) belga-flamand származású gróf volt, és aki munkásságáért 1911-ben megkapta az irodalmi Nobel-díjat.

Tudomásul kell vennünk, hogy csodák vannak, a lehetetlenre viszont még várni kell, csak mi lehetünk a magunk szerencséjének kovácsai. Ha jó kovácsok vagyunk, és „jól ütjük a vasat”, akkor elősegítjük saját boldogulásunkat. De ha csak várjuk, hogy a sült galamb belerepüljön a szánkba, akkor bizony rosszul járunk. Egy dologban mindenesetre biztosak lehetünk: akár olvassuk, akár film, vagy színházi előadás formájában nézzük a meséket, személyiségfejlődésünkre mindenképpen hatással van.

Turi Emese



Alvó szögek... et resurrexit tercia die

száz éve született Pilinszky János

„... et resurrexit tercia die
(és harmadnapon feltámadott.)”
(Harmadnapon)



„Az igazi szeretet igazi próbája mégis, hogy nem fél a másik ember szeretetétől, hogy elegendő benne a szelíd-ség, a türelem és az alázat ahhoz, hogy elfogadja azt.” (A Szentírás margójára)

„Egyetlen reményem, hogy semmit se várok, s így kaphatok valamit. Ami, ha kevés is, messze felülmúl engem.” (Az én karácsonyom)

„... et resurrexit tercia die (és harmadnapon feltámadott.)” (Harmadnapon)

Pilinszky Jánosnak ez évben kettős kerek évfordulója van 100 éve született és 40 éve halt meg, (Budapest, 1921. november 27. – Budapest, 1981. május 27.) ezt az apropót ragadjuk meg, hogy méltassuk a majd fél évszázada az égi Parnasszu sra, a teremő génuszok lucidus seregébe távozottat.

Mielőtt rátérünk Pilinszky élete, életműve kifejtésére átutalunk e lapszámunk másik nagyjaink körében-i ünnepeltjére, akit a költőóriás lelki párjának bátorok-dunk titulálni, mint ahogy Szent Klárát olykor Szent Ferencének szokták:

Töröcsik Marira emlékezünk a nemrégiben 85 éves korában elhunyt Nemzet Színészére, a Nemzet Művésze, a magyar színjátszás és filmművészet igazi nagyszónokára, ugyanakkor egy kedves, megnyerő és a humort sosem nélkülöző nőre. Tehetsége mellett természetessége, szerénysége, embersége, életigenlése, humora mind hozzátartozott ahhoz, hogy Töröcsik Mari nemcsak az egyik legnagyobb színésznő, de még életében legendává válhatott.

Kapcsolat fűzte többek közt Jiri Menzelhez, Garas Dezsőhöz, ám rendkívül mély spirituális barátság Pilinszky

Jánoshoz, aki több esetben is írt méltató kritikát Töröcsik Mari játékaról. A négysorosát kívülről fújja, még akkor is, ha álmából fölébresztik nyilatkozta talán nem is egyszer.

„Alvó szögek a jéghideg homokban.
Plakátmagányban ázó éjjelek.
Égve hagytad a folyosón a villanyt.
Ma ontják véretem.”

Pilinszky János életművében a 20. század kegyetlen világát elemzi, leképezvén az ember magárahagyottságát, a létezés szenvedése elől való menekvés hiábavalóságát, az élet stációit átható félelmet és rémületet.

Pilinszky ezt a buddhai az-élet-szenvedés és a heideggeri létbevetség érzületét véleményem szerint legpregnansabban a Négysoros és az Apokrif három szóösszetételével, szóátvitelével; alvó szögek, plakátmagány és kutyaólak csöndje érzékelteti, míg e pesszímista attitűdje ellentétét, a költő feltámadt Krisztusba vetett mélyes keresztyén hitét, a Harmadnapon-ból vett latin idézet ... et resurrexit tercia die foglalja össze legkiválóbban.

Költészetén megfigyelhető 1940-es évek alatti lágertapasztalata, a keresztyén egzisztencializmus, a tárgyias líra s katolikus hitének hatása, melyek ellenére nem tartozik a hagyományos értelemben vett, szakrális témájú úgynevezett papi írók katolikus irodalmába, minthogy elutasította a vallásos és a profán irodalmat elválasztó falat („Én költő vagyok és katolikus”). Ám katolikusága annyira formális vallásosságon túli, annyira egygyé érezte magát Krisztussal a Golgotán, mint a hajdani szentek és misztikusok az

imitatio Christi-ben, hogy le merte írni Négysorosa végén; „ma ontják véretem”

Szeretet-, türelem -, és alázatpártiságában nyilvánul meg, az élettéljességet nem igénybe vevőnek látszó örök-életigenlése, amit a két felső idézet menthetetlenül tükröz és katolikus keresztyénységében, ezt a harmadik idézet lényegíti, amit művészetfilozófiájában részletesebben kifejtünk:

Pilinszky János a művészet megközelítéséhez és magyarázatához egy saját rendszert alkotott, melyet cikkeiben, interjúiban és műveiben nevezett meg („evangéliumi esztétika”), de összefoglalóan sosem érkezett róla, s egységes rendszert sem alkotnak. Esztétikája nem ún. „befogadás-esztétika”, így értelmezésének, elemzésének középpontjában nem az áll, hogy magát a műalkotást az ember hogyan fogadja be, miként teszi magáévá. Ebből kifolyólag mind a művészeti alkotást létrehozó személy kiléte, milyensége, mind az ő céljai az adott alkotással kívül esnek ennek az esztétikának a vizsgált területén. Tehát az evangéliumi esztétika nem más, mint magának a művészetnek a metafizikája, melynek fő elemei a szeretet, a gyermeki szemlélődés, a személytelenség, a művész médiumként való felfogása és az alázat.

„Tűnődés az evangéliumi esztétikáról” című filmkritikájában fogalmazta meg először a rendszer alapjait, amikor is még egy „íratlan keresztyén esztétikáról” beszélt. Ebben kifejtette, hogy ez a vonás számos európai műben jelen volt, de egységesen soha senki se



foglalta össze a tételeit. Véleménye szerint az evangéliumi esztétikának megfelelőek mindazok az alkotók, akik Jézus Krisztushoz kötődnek, tehát a krisztusi szeretetet valósítják meg. Az ‘evangéliumi’ szó használata nem egy krédóban foglalt hittételekre vonatkozik, hanem a szó bibliai értelmében használta. Ugyanebben a cikkben fogalmazta meg azon gondolatát is, hogy lévén minden egyes emberi lény kimeríthetetlen, s definiálhatatlan forrás, így a Jézushoz kapcsolódó esztétika határait, szabályait sem lehet konkrétan meghatározni. A mű további részeiben továbbá pontosította, hogy mit is ért a Krisztushoz kapcsolódáson. Esztétikájában szempontjai közül az legfontosabb, ahogy Jézus Krisztus szerette az emberiséget. Így a szeretet nem érzelem vagy a pillanat születe ráhangolódás, hanem az arra való képesség, hogy egy embertársunkat a nehéz helyzeteiben megsegítsük; értelmezésében tehát egy művész akkor evangéliumi, ha követi Krisztust azon küldetésében, miszerint „... az Emberfia azért jött, hogy megmentse, ami elveszett...” (Máté 18,11). Ebből fakadólag minden egyéb aspektust elutasít, tehát az evangéliumi esztétika képes a klasszikus értelemben vett „szépérték” legtöbb formáját is elveszteni a fent nevezett cél érdekében. Mindemellert elutasítja az alkotó és az alkotás közötti falat, miszerint a mesternek kívülről kell szemlélődnie. Az evangéliumi művész kapcsolata a művel közvetlenül a műben megy végbe, tehát nem a klasszikus távolságtartást hangoztatja, hanem azt a szemléletet, hogy a mű első percétől fogva segítse, szolgálja az alkotást létrehozója. Ehhez kapcsolódik azon tételszerű megállapítása, miszerint a művész médium, s azok a legjobb művészek, akik a mű ajándékát alázatuk révén a legtökéletesebben képesek átadni. Éppen ezért Pilinszky akképp vélekedik, hogy mindenkoron vigyáznia kell a művésznak, hisz egyfolytában ki van téve a kísértésnek, hogy ne a krisztusi szeretet vonalán haladjon tovább, hanem hogy a saját szempontjainak megfelelően alakítsa a művét. A második világháborút átélő, a megsemmisítő táborok és a hadifogoltság borzalmait látott költő ezen írásában úgy látta, hogy a szeretetnek kell a művészet témájává, alanyává válnia, minthogy a klasszikus értelemben vett „szép” akkorra halott volt.

1970-ben „A »teremtő képzelet« sorsa korunkban” címmel tartott előadást Párizsban a költői képzeletről rendezett nemzetközi konferencián, melynek leirata a „Nagyvárosi ikonok” kötetét követően minden kötetében helyet kapott. Charles Baudelaire és T. S. Eliot csapásán elindulva különbséget tételezett fel a fantázia és a képzelet között. Előadásában arról szólt, hogy a művészet maga, Isten és az ember közötti kapcsolat egy lehetséges megtestesülése, s egyúttal megfogalmaz-



ta korának művészetkritikáját – akik szerinte csupán tükörszerűen utánozták a világot, de semmi újat nem voltak képesek teremteni – mert a világban már meglévő dolgokra fókuszáltak. Pilinszky arról vall ebben a művében, hogy pusztán az ember nem képes ennek a helyzetnek a megjavítására, csupán az isteni kegyelem által. Három évvel később, 1973-ban használta újra az 'evangéliumi esztétika' kifejezést a „Válasz” című cikkében, amely szintén a katolikus Új Ember periodikában jelent meg. Számos kérdés érte, hogy mit is ért a kifejezésen, tehát mindezen kérdésekre válaszolandó írta meg a „Válasz”-t. Első részében ismét a szépségideál szükséges változásáról írt, miszerint a klasszikus, antik, görög-római szépséggel szemben, mely kiváltképp a harmóniára épült, az Istennel való egységnek kell az alapponttá lennie. A második részben az avantgárd irányzatokkal rokon véleményt fogalmazott meg, azaz a pusztá formák követését a művészeknek maguk mögött kellene hagyniuk.

1976-ban jelent meg képzelt párbeszéde „Beszélgetések Sheryl Suttonnal” címmel, amelynek huszadik fejezetében nyúlt ismét esztétikai kérdésekhez, s megerősítette korábbi elgondolásait. A mű címében is szereplő művésznővel a költő korábban valóban találkozott, s saját evangéliumi esztétikájának megvalósítóját vélte benne felfedezni. Utoljára 1977-ben bukkan fel a kifejezés, négy évvel a költő halála előtt, Kipke Tamással folytatott interjújában („Csönd és szemlélődés”). Pilinszky korábbi tételeit azzal egészítette itt ki, hogy ennek az esztétikának az eszköztelenség, valamint a formai szegénység elvei mentén kell haladnia. Mindez azonban nem a lecsupaszított szövegek alkotását támogatandó elv, hanem annak a kifejezése, hogy a mű formája csupán másodlagos tartalommal bírhat.

Az esztétikán túl a költői műalkotások születését is górcső alá vette. Értelmezésében a költői munka egyszerre passzív és messzemenően aktív. Az aktív figyelem és várakozás semmittevését egy pillanat alatt törli meg az ihlet, mely után a koncentráció maximuma jellemzi az alkotót. Ebből kifolyólag vélekedése szerint az igazi gondolkodás, az a semmire koncentráció. Mindent arra alapozta, hogy ameddig a gondolkodó ember egyszerűen tudatában van annak, amin gondolkodik, addig mindvégig már korábban megismert dolgok töltik ki a gondolatmenetét, tehát a problémát addig kell szűkíteni, ameddig az ember már nem gondolkozik és a probléma közepébe érve a semmire koncentráció. Ez a semmire fókuszálás szüli meg véleménye szerint azt a feleletet, amelyet az ember az egyszerű részletekből képtelen lenne egyébként összerakni.

Batári Gábor

A színpad, a filmvászon és a képernyő Törőcsik Andrása – Törőcsik Mari

Neki is jár a rigmus, –
„Táncolj Törő!”



Neki is jár a rigmus, – „Táncolj Törő!” – virtuóz játékaért, mint a legendás Újpest csatárnak. Sokan, sokféleképpen próbálták megmagyarázni, hogy Törőcsik Mari mi tette hallhatatlanná, színpadi és filmes alakításai mitől tűnnek még ma is annyira örökérvényűnek. Mert az biztos, hogy ha most megnézzük a filmjeit, még negyvenötven-hatvan év távlatából is árad valami modernség, valami vagányság a személyiségéből.

Megjelenését pályája csúcán olyannak írták le, mint akiről nem tudja levenni a szemét a néző, ha egyszer Törőcsik a színpadra lép. Arcáról gyakran megjegyezték, hogy tekintetében volt valami „huncut”, talán némi ironia is, valami közöny és fáradtság, amivel azonosulni lehetett, és miközben „szelíd mosolya átleng(ett) az időn”, személyiségéből átütött a vibrálás. Tehát nemcsak színpadi, filmbeli játéka, hanem ösztönös arcjátéka is csatárosan virtuóz.

Törőcsik Marira emlékezünk, életigenlő nagyjaink dicső körében, az idén áprilisban 85 éves korában elhunyt Nemzet Színésze, a Nemzet Művésze, a magyar színjátszás és filmművészet igazi nagyszónokára, ugyanakkor egy kedves, megnyerő és a humort sosem nélkülöző nőre, ezért is mertem direkt képzavaros, Fábri Sándor-os, Besenyő-Pista-bácsis szóviccet megengedni a címben, mert halála ellenére életigenlése jegyében foglaljuk össze életét arany dióhéjban. Tehetősége mellett természetessége, szerénysége, embersége, életigenlése, humora mind hozzátartozott ahhoz, hogy Törőcsik Mari nemcsak az egyik legnagyobb szerűbb színésznő, de még életében legendává válhatott.

Következzen a művésznő életigenlő életüzenete:

„Örülni kell, hogy élünk, tudjunk szeretni, mert akkor szeretnek minket, ha mi is szeretünk.”

Az ösztönösség és a tudatos alkotói hozzáállás egyszerre volt meg benne, erről a Szerelem című film forgatásán is tanúbizonyságot tett. A már idézett Film Színház Muzsika című lapnak azt mesélte, hogy Makk Károly rendezőnek eleinte egészen más elképzelése volt arról a nőről, akit végül Törőcsik a filmben alakított. „Olyannyira, hogy egy más típusú színésznővel akarta játszani, és amikor már mellettem döntött, azután is, a forgatáson, elég sok vitánk volt. De ő megtette, hogy a két nagy jelenetet két változatban vette fel, úgy, ahogy ő képzelte, és úgy, ahogy én – maga a jelenet szövegileg változatlan maradt, csak másképp fordultam meg, másképp beszéltem, másképp sírtam – és a becsületesre szóljon, hogy végül az én verziómat hagyta benn”.

Természetességét nagyon szerette a kamera és a színház egyaránt. 1968-ban nagy sikert aratott a Varsói Melódia című színdarab, amelyben Sztankay Istvánnal játszott. Dersi Tamás egy évvel később a Körkép című folyóiratban így rajongott Törőcsikért: „A legmagabb színésznő. Harminc évvel ezelőtt nem boldogult volna; szerénysége, eszköztelen egyszerűsége, cicomátlan játékossága, fojtott érzékenysége, az erotikus hatásokat emberi kapcsolattá nemesítő tisztasága, huncut okosága most érvényesül”.

Dersi ebben a cikkben felidézti Törőcsik nagy erényét, miszerint az akkori fiatalok is tudtak vele azonosulni,



**YAMAMOTO
INTÉZET**

30 ÉVE A PÁCIENSEK SZOLGÁLATÁBAN

– hagyományos és természetes gyógymódok –

**onkológiai betegek
kiegészítő oncothermiás
kezelése szakorvosi háttérrel**

Reumatológia szakrendelés:

OEP által finanszírozott,
házi orvosi beutalóval igénybe vehető
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

mert az ő ízlésüknek megfelelően nem volt harsány, nem rendezett „nagy jeleneteket”, nem diváskodott. Közel tudott kerülni az emberekhez, mert képes volt azt a látszatot kelteni, hogy egy közülünk.

Törőcsik 1975-ben barátját, Pilinszky Jánost is megihlette, aki cikkében így fogalmazott róla: „Törőcsik Marit tizenhat esztendeje, hogy megismertem. Ritkán éreztem valakiben ennyi ellentmondást, ennyi hamis képzetet, s ugyanakkor tévedhetetlen biztonságot. Amikor »lépett«, úgy koncentrált, akár egy artista, aki sose véti el a halálugrás pillanatát. S ez az egyszeri pillanat egyre hatalmasabb teret hódított lényében; törekeny és egyre törekenyebb alakában gyönyörűen és iszonyúan fölött és elhatalmasodott valami – szellem, tehetség, igazmondás? –, valami egyszerű és súlyos vasgolyó.

Törőcsik Mari mesélkedve még mindig a régi, szívesen beszél magáról, az életéről. Meg is jegyezte, hogy mellette más úgysem fog szóhoz jutni. S valóban, amikor Iker János a színész díjainak felsorolásába kezdett, Törőcsik Mari félbeszakította, mondván, hogy annyi díja van, felesleges lenne mindet felsorolni, legyen elég annyi a felkonferálásnál, hogy Törőcsik Mari, a Nemzet Színésze. „És ezt nem szerénységből, hanem nagyképűségből mondom” tette hozzá tréfásan.

Ha valaki meghallja Törőcsik Mari nevét, elsősorban Fábri Zoltán filmje, az 1955-ben készült Körhinta

jut eszébe, melyet az 1956-os cannes-i filmfesztiválon Arany Pálmára is jelöltek. A Körhinta valóban mérföldkő volt a magyar filmgyártás életében, hiszen a sok sematikus film után végre megjelent egy átütőerejű történet, melyből sugárzott a szerelem. A Körhintát nemcsak a médiaguruk tartják kiváló alkotásnak, üzenete az egyszerűbb emberekhez is eljut. Iker Jánosnak arra a kérdésére, hogy nem unja-e még a Körhintát, a művész azt válaszolta, hogy a fiataloknak „szegényeknek” kötelező megnézniük, de ő nem unja.

A művész úgy véli, ma már nem vennék föl a főiskolára, mivel a felvételin rengeteg monológot kell elmondani. Az operett szakra járt, és akkoriban még tájszólásban beszélt. Gellért Endre Kossuth-díjas magyar színész, rendező, főiskolai tanár rábeszélésére megbirkózott a Csárdáskirálynővel, Kálmán Imre operettjével. Az operett világa teljesen eltért a Körhintától, a művész mégis be tudott illeszkedni mindkettőbe. Gellért Endre Törőcsik Marit intellektuális színésznőnek tartotta, és nem parasztszínésznek, amit közölt is vele, Soós Imrét viszont parasztszínésznek könyvelték el, ami mély nyomot hagyott a lelkivilágában. Törőcsik Mari hercegnek tartotta őt, amit a környezete nem vett észre. Pataki Mari és Bíró Máté sorsa a filmen kívül is beteljesedett, ugyanis ahogy a színész mondta „kicsit” szerelmesek lettek egymásba, azzal azonban mindvégig tisztában

volt, hogy Imrét nem mentheti meg. S valóban, Soós Imre egyre rosszabb idegállapotba került. Összeházasodott az orvosnőjével, dr. Perjesi Hedviggel, és ugyanaznap vetettek véget az életüknek, önkézzel. Soós Imrével a morfium végzett, feleségével a gáz.

Majd a művész egyik kedvenc mondasára terelődött szó, előszeretettel használja ugyanis a „maga nem normális” kifejezést, ám ha kell, saját magára is alkalmazza kapcsolat fűzte Jiri Menzelhez, Garas Dezsőhöz, Pilinszky Jánoshoz. A négyesorosát kívülről fújja, még akkor is, ha álmából fölébresztik.

„Alvó szegyek a jéghideg homokban.
Plakátmagányban ázó éjjelek.
Égve hagyta a folyosón a villanyt.
Ma ontják véretem.”

„Azt hiszem, nagyon boldog vagyok” – ezekkel a szavakkal zárta Törőcsik Mari a 80. születésnapjára a Nemzeti Színházban megrendezett estét 2015-ben. A gálán többek között színpadra lépett (vagy, ha nem tudott elmenni, akkor kivetítették) minden rendező, aki valaha rendezte az ünnepeltet, Makk Károlytól Szabó Istvánon és Vidnyánszky Attilán át Zsótér Sándorig. Törőcsik meg azt mondta, majdnem elájult, hogy ennyien voltak, de gondoljanak bele, húszévesen kezdtem, már hatvan éve a pályán vagyok.

Törőcsik Mari folyamatos önreflexiója hatalmas alázattal vegyült, soha nem felejtette el, honnan indult és kik segítettek a pályáján. Páratlan tehetsége mellett finomsága és méltósága tette lehetővé, hogy bárhová megy is, nyomot hagyjon maga után.

Bérczes László vele beszélgető könyvében Törőcsik Mari úgy fogalmazott: őt általában szeretik a szakmában, tudniillik soha nem ismerte az irigységet, a féltékenységet. „Így neveltek, és így nőttem fel a Nemzetiben. Akkor nem vagyok féltékeny, ha hiszek önmagamban. Azért tudtam hinni, mert olyan emberek vettek körül, akik ezt a hitet táplálták. Pedig az első bemutatón, Viola voltam a *Vízkeresztben*, olyan rossz voltam, mint a bűn.”

Törőcsik Marinak kivételes helye volt a szakmában, különös gravitációs erejével vonzásában és egyben tartotta maga körül azokat a kollégákat is, akik jóllehet, amúgy ellentétes pólusokon álltak. Mind Alföldi Róbertet, mind Vidnyánszky Attilát a barátjának mondhatta, egy 2013-as interjúban a HVG hetilapnak azt mondta: mindkettőjüket szereti, tiszteli, ha valami mondanivalója van, azt nekik mondja el. „Nem tartozik másra. Ezt tisztelni kell bennem. Mint ahogy annak idején tisztelték, hogy én közvetítettem Zsámbéki Gábor és Schwajda György között, akik nem voltak köszönőviszonyban egymással.”



A fentebb említett, tiszteletére megrendezett gála összegyűjtötte a már akkor is ripityára tört színházi szakma apró darabjait, és – ha csak egyetlen estére is – azt egy egészséges ragasztotta össze.

Törőcsik néhány évvel ezelőtt Kadarkai Andre Arckép című műsorában azt mondta, „mindig tudtam, hogy a közönség egy része ölben tart és átsegít a nehézségeken”. Az igazság azonban az, hogy őt a szakma, a pályatársak is éppúgy ölükben tartották és szerették.

Sokatmondó például az a legendás történet, amikor a színész épp csak nemrég volt a Nemzeti tagja, de a legnagyobb magyar színészek térdepeltek érte. Törőcsik ugyanis hivatalos lett volna egy acapulcói filmfesztiválra, de éppen egy nemzeti darabot próbált. Major Tamás és Várkonyi Zoltán közölte vele, ideje lenne eldönteni, hogy Törőcsik *sztárocska* akar lenni vagy színész.

„(...) Várkonyi üvöltöni kezd. Maga még nem vette észre, kikkel dolgozik?! Itt már sírok. Ekkor Major szemé olyan huncutul megcsillan. Megfordulok, mert mintha ő is mögém pillantana. Most képzelje el! Ott térdepel Mézsáros Ágika, mellette Básti Lajos, a tanárom, és Lukács Margit, aki nem egy térdeplős nőszemély, aztán Gobbi Hilda és így tovább. Térdepelnek, és mondják. Tisztelt igazgató úr, Rendező úr! Vagyis elvtárs, nyilván. Mi egy szocialista brigád vagyunk, és azt a szocialista felajánlást szeretnénk tenni, hogy felváltva próbáljuk a kisszínész szerepét azért, hogy ő Acapulcóbba utazhasson. Én elkezdtem zokogni, ők elkezdtek röhögni. Hát ezért üvöltött Várkonyi, ezért térdepeltek ott a legnagyobb



magyar színészek, és közben alig tudták megállni, hogy ne röhögjék el magukat.”

Hogy jó mesterektől, pályatársaktól, Gobbi Hildától, Major Tamástól, Schwajda Györgytől, Taub Jánostól tanulhatott, „irgalmatlanul” nagy szerencsének tartotta, és tényleg nem a levegőbe beszélt, amikor azt mondta, hiányzik belőle a féltékenység: olyan szeretettel tudta megidézni és méltatni kollégáit, hogy az általa elmesélt történetek mindenki számára élővé és kézzelfoghatóvá tették a magyar színháztörténelem néhány pillanatát.

„Felhívott egyszer Örökény Pista, hogy írt egy szerepet a Macskajátékban, amit feltétlenül nekem kellene eljátszanom. A tulajdonképpeni főszerepről, Orbánéról volt szó. Pista, nagyon megtisztelő, de nem memrem. És higgye el, nem azért, mert fiatalabb vagyok, mint a megírt szerep, nem, én mindig is szerettem idősebbet játszani. (...) Évekkel később a Játékszínben eljátszhattam Egérkét. Tulajdonképpen ezt akarom elmesélni. A Psotát. Hogy milyen nagyszerű volt. Tolnay Klárka volt Giza, Psota Irén volt Orbánné. Csodálatos dolgokat művelt a próbákon. Egyszerűen zseniális volt, pedig a rendezőtől nem kapott túl sok segítséget. (...) Engem később egy nagyon jó rendező felkért, hogy játsszam el Orbánnét.

Na de Psota után?! Nem lettem volna én rossz a szerepben, de tudtam, nem lennék képes elszakadni Irén alakításától. Ugyanezért könyörögtem ki magamat annak idején a *Nők iskolájából!* Azt a szerepet Mészáros Ágika előttem már fantasztikusan eljátszotta. Olyan zseniálisak voltak, hogy nem lettem volna képes szabadulni tőlük.

Bár az egyik legnagyobb színészünk volt, valahogy mindig sikerült két lábbal a földön maradnia, szerény-



ségét, kedves, letisztult természetét is legalább annyiszor méltatták, mint tehetségét. Pedig kevés magyar filmes mondhatja el magáról, hogy annyiszor megfordult Cannes-ban, mint ő, aki a *Körhinta* után többek között a *Szerellemmel*, a *Szerelemem*, *Elektrával* és a *Déryné, hol van?* című filmmel is visszatérhetett a fesztiválra. Utóbiért meg is kapta a legjobb női alakításért járó díjat, majd később ugyanitt életműdíjjal is jutalmazták.

Törőcsik nem beszélt idegen nyelvet, mégis világhírű művészek keresték a társaságát. Jiří Menzel például „testvérének” tartotta, Jean Cocteau kezét csókolt neki, Maximilian Schell színész, rendező egy liftben ismerte fel és ölelte meg Cannes-ban, François Truffaut – kritikusként – pedig ódákat zengett a *Körhintáról*, és azt írta, ő legszívesebben Törőcsik Marinak adta volna a legjobb női alakítás díját.

Ha minden szerencsémrel és küzdelmemmel, minden sikeremmel és kudarcokkal számot vetek, nem mondhatok mást, mint, hogy mindent elértem az életben, amit eddig elérhettem. Mindezt nemcsak én csináltam, ezt a kor is csinálta, amelyben élek.

Törőcsik Mari nemcsak alázattal dolgozni, de élni is hihetetlenül szeretett, amihez a kiváló humorérzéke is párosult. Még a legnehezebb témáról, a halálról is a végtelen élni akarása tükrében és csipetnyi fekete humorral volt képes beszélni.

Ismert, hogy 2008-ban, egy rutinvizsgálat során összeomlott a keringése. „Megállt a szívem, és előntött a vér. Egyik pillanatról a másikra megszűnt az életem, és én ebből semmit nem éreztem” – mondta erről Bérczes Lászlónak. Kómába esett, hetekig intenzív kórházi ellátásra szorult, a klinikai halál után két hónapig feküdt még kórházban. Nemcsak pályatársai, hanem egy egész ország drukolt a felépüléséért, ő pedig csodával határos módon felépült.

Ám a mindenki más számára valószínűleg tragikus élményként bevésődött eseményről Törőcsik évekkel később Kadarkai Endrének így nyilatkozott: „Én szerintem túlhaltam magam.”

Később már egytel komolyabban hozzátette: „Mostanában már kezdek azzal szembesülni, mert nagyon szeretek élni, hogy az élet véges, és félek, hogy hogy viselem majd, ha nem úgy halok meg, mint most. Hogy arra sem emlékeztem, hogy beülök a kocsiba és bemegegyek a kórházba. Nem kellett szembesülnöm szenvedéssel és szembesülni azzal, hogy nem tudom mennyi idő múlva halott leszek”.

(A cikkben felhasználtuk Bérczes László és Szenkovits Péter beszélgető könyvét Törőcsik Marival)

Batári Gábor

Dr. Gelléri Ágnes versei

Hiszek magunkban

Érzelem-tóban fürödni
simogatás-napban szárítkozni
szeretet-szellő szárnyain lebegni
jöttem napestig Hozzád.

Hiszek magunkban,
hiszek magamban,
hiszek az érintés termékenységében.

A harmónia biztonságával beborítalak,
érzékeimmel simítom Beléd.
Ha csak kissé megrezdül tested
és lélek-kapud
résnyire nyílik,
öröm sóhajok hullámain
ringatom a reményt.

Nappalod mentőöve leszek,
álomküldőd leszek,
a széles élet-öböl legmélyében is
fogódzhatsz belém.

Játszma

Kifogytam a válaszokból
talán Te is ezt érzed,
talán Te is ezt féled.

Tikkadt szorongással
kémlelek az éjtakaróban
gond-odumban
gondolat-göngyölegemet
hengergetem.

A jótékony pirkadat
ködsapkájából
remény szítál.

Talán még bűvöletbe szerethetlek.
A jó kérdés vándorútján
talán nálam megint megpihenhet.
Egyszer még
egyszer talán még
feleletet építgetek gondosan.

Me before you Mielőtt megismertelek

Emilia Clarke és Sam Claflin
nagyserű alakítása

Élet helyett halál... kérdésében
egy igazserelem tud-e fordítani?



Szavakkal nehéz lesz, de megkísérlek kedvet ébreszteni egy nagyserű film megnézéséhez, nem tudom van-e, aki még egyszer sem látta volna...

De akik már látták, köztük egészen biztos kevés olyan van, aki könnyek nélkül kapcsolta ki az eszközt, amin egyszer, kétszer, sokszor megnézte.

Komoly a téma, többrétű üzenete van! Talán nincs olyan néző, akit a főszereplők az egyszerű sorból származó Lou Clark és a hedonista, dúsgazdag William Traynor között kibontakozó barátság és szerelem képkockái ne sírva-sikítva nevetetnének meg, és a végén az égből felolvasott levél ne fulladásos (öröm)könyveket hozna elő. Szerelem... ennél az érzésnél nyilván vajmi kevés olyan téma van, ami fontosabb, de ebben a filmben még ennél is sokkal többről van szó. Craig Armstrong által komponált zene is felemelő és bár a vége nem a föl-

di értelemben vett happyend, de valójában mégis az! **Ami a film megnézése után őszintén elgondolkodtatott**, hogy egy hedonizmusra és ezernyi külsőségre épített, minden szempontból gazdag életből, egy nyaktól lefelé lebénító – soha nem gyógyítható – balesetből, szeretnék-e kiszolgáltatottan akármilyen beteljesült nagyszerelemben is feloldozódni... Elfogadnám-e hogy valaki szívből szeret, kiszolgál, felvidít és minden ideg-szálával arra fókuszál, hogy itt tartson a földön. Mert nagyon szeret... Igen van ilyen. De nem szeretjük ezt az önzetlenséget elfogadni. Valahogy nem tudjuk elhinni, hogy valaki őszintén tud szeretni, ha nem vagyunk fittek, egészségesek, hát még akkor, ha teljesen bénák...

A történetben egy igazi alfahím, egy világfi szenved addigi nagykanállal evett életét kettőtörő gerincbalesetet, amiből élete végéig gyógyíthatatlanul kerekesszékre kényszerül. Elveszti munkáját, akkori életviteléhez „kijáró” csillogó szerelmét – a vásznon Vanessa Kirby* alakításában -, mindezekkel együtt az életkedvét... Mivel mentális-értelmi képessége 100%-os maradt a baleset után is, és döntésében eltökélt, gazdag és befolyásos, megszervezi egy svájci magánklinika az exitálási lehetőséget.

William ad a családjának – anyjának, apjának – 6 hónapot, hogy „elköszönjenek” egymástól, megszokják a fiuk döntését. Ezalatt érkeznek Will ápolására felvidítésre különféle „segítők”, de csak ideig-óráig maradnak, mert a férfi mindenkét elutasít maga mellől. Míg egyszer megérkezik a „szerelem első látásra”, amiből ezernyi csodálatos helyzet bontakozik ki... Sírunk, nevetünk, majd megint sírunk. De ahogy a film címe is sugallja: ha ez a baleset nincs, ők nem is találkoznak soha...



KETTŐS JÁTÉK: SZERELEM VAGY HALÁL

Vajon ebben a meccsben ki dönthet? Élet vagy halál kérdésében egy igazserelem tud-e fordítani?

Van, hogy az eleve eltervezettet kell elfogadni, támogatni, akkor is, ha a halálos-szerelem az egyik fél döntéséből – ésszel érthetetlen, de szívvel mégis megérthető – halálos véget éri...

A film csodásan megmutatja a lényegét, akit szeretünk minden döntésében támogatjuk, az önzés helyébe az odaadó, szívizintű szerelem megértést hoz, és őszinte elengedést.

PERSZEHOGY A NÉZŐ AZ ÉRZELMI HULLÁMLOVASA A SZTORINAK

A könnyek mindvégig csorognak hol a sírástól, hol a nevetéstől majd a végén a megrendítő pillanatokban megállíthatatlanul folyik csak folyik jólesően... miközben bóogatnunk... legközelebb előbb találkozunk... Akárhányszor megnézzük, szerintem mindenki arra számít most más lesz a vége, amolyan Rómeó és Júlia feeling...

VAN EGY KÉRDÉS, AMI EGYRE INKÁBB FOGLALKOZTAT

Az, hogy vajon az életminőséghez, az emberhez nem méltó, másokat hosszú éveket fizikailag és érzelmiileg megterhelő, kiszolgáltatott, kizárólag vegetáló, életnek nem nevezhető körülménynek véget vetni miért csak a dúsgazdagok kiváltsága? És még az ő esetükben is mennyi kérdés, döntés elfogadtatás, megértetés, szívizintű valódi szeretet kell hozzá, hogy valakit az akarata szerint elengedjünk. Az elengedés nehéz műfaj itt a földön. Elméletben tudjuk, de valójában a gyakorlatban nem tudunk elengedni, nagyon nehezen engedünk a mondás szerinti bizonyos 48-ból...

Csodaszép történet, két csodás főszereplővel, csodás képekkel és zenével. Megunthatatlan film! Ezt is mindenkinek látni kellene! Többször is. Videó-n megnézhető.

Vajda Márta

*Vanessa Kirby Mundruczó Kornél Pieces of a Woman c. nagyszerű filmjének főszereplője, Oscar-jelölést is kapott az alakításért. Arról a filmről 'Majdnem anya' címmel a 2021. tavaszi Életigenlők magazinban volt olvasható filmajánló, ami az életigenlok.hu médiaportálon megtalálható.

Karma- diagnosztika

Az emberi energiamező
önszabályzó rendszere

Ez a könyv gyógyír a lélekre.

A könyv, amit a kezében tart, nem egyszerűen egy manapság sokakat érdeklő témával foglalkozó újabb munka, hanem egy olyan eredeti koncepció bemutatása, amely az anyagi világot irányító lelki-szellemi világ törvényeit igyekszik megismertetni és elemzi a bioenergetika világába való behatolás lehetőségeit.

Szergej Nyikolajevics Lazarev orosz író, kutató, gyakorlati pszichológus és filozófus. Kutatásainak célja, annak a feltárása, hogy a gondolataink, cselekedeteink és érzéseink hogyan és milyen kihatással vannak az egészségünkre a jövőnkre és a gyerekeink jövőjére.

Ez a könyv gyógyír a lélekre. Megtalálhatjuk benne az utat, ami elvezet a Teremtőhöz és megérthetjük, hogy a létezésünknek az értelme az, hogy szeretetet tudjunk érezni a lelkünkben.

A feltárt információ nagyon tömör és több mint 20 éves egyedi és páratlan kutatási tapasztalatait foglalja



össze. Köszönve az élet adta konkrét példáknak Lazarev az első, aki részletesen leírta a családi és a személyes karma mechanizmusát, valamint azt, hogy a szülő viselkedése és érzelmei hogyan hatnak a gyerekeik egészségére és sorsára.

A könyv elolvasása után más színben fogjuk látni a világot, nyugodtabbak, kiegyensúlyozottabbak leszünk, agresszió és elégedetlenség helyett, tudni fogjuk mi az, ami igazán fontos az életünkben. Megértjük, miért kapunk bizonyos élethelyzeteket, hogyan szabadulhatunk meg súlyos betegségeinktől, és mit kell tennünk ahhoz, hogy megváltoztassuk a jelen körülményeinket és a sorsunkat.

„A könyv, amit a kezében tart, nem egyszerűen egy manapság sokakat érdeklő témával foglalkozó újabb munka, hanem egy olyan eredeti koncepció bemutatása, amely az anyagi világot irányító lelki-szellemi világ törvényeit igyekszik megismertetni és elemzi a bioenergetika világába való behatolás lehetőségeit.

Napjainkban az emberiség igen súlyos problémák előtt áll és a jövőnk attól függ, sikerül-e megoldani ezeket. Általános vélekedés szerint az alapvető problémákat a kedvezőtlen ökológiai fejlemények, a nukleáris háború fenyegetése és tucatnyi más külső ok szüli. Valójában gondjaink legfőbb oka magában az emberben rejlik és ahhoz, hogy meg lehessen változtatni a világot, először nekünk önmagunkat kell megváltoztatnunk. Önmagunkat megváltoztatni bonyolultabb, mint a külső világot.

Ahhoz, hogy megváltoztassuk a világot, hogy hasunk rá, meg kell értenünk azt, mert a világ megértésével kezdődik annak megváltoztatása.

Az általam végzett vizsgálatok elsősorban annak megértésére irányulnak, hogy mi az ember, a tudat, a tudatalatti, a Világmindenség.”

A könyvvel kapcsolatos információk, megrendelés: www.lazarev.hu



Állati egypercesek

Ez a könyv játszva tanít,
nemcsak szórakoztat

Amikor az Állati egypercesek című könyvek megírásán dolgoztam, az volt a célom, hogy mind a gyerekeknek, mind szüleiknek, és az állatszerető felnőtteknek olyan történetekkel szolgálhassak, amik nemcsak szórakoztatnak, de tanítanak is, hiszen játszva sokkal könnyebb tanulni. A szórakoztató történeteken kívül pár tanulságos is akad, nem titkolt nevelő céllal.

Kora gyerekkorom óta állatokkal szerettem volna foglalkozni, ahogy azt hiszem minden gyerek. Édesanyám már korán felismerte az állatok iránti érzékenységemet, ezért mindig hasznos, és szórakoztató ajándékokat, főleg könyveket kaptam tőle. Ezekből a könyvekből sok tapasztalatot szereztem, amiket mind a mai napig kamatoztatok. Sokszor jutnak eszembe még évtizedek múlva is a történetek, és bizony volt eset, amit e nélkül meg sem tudtam volna oldani.

Még csak huszonnyolc éve vagyok állatorvos, de ez alatt a „röpke” idő alatt is történt velem pár esemény, amit úgy gondoltam, érdemes lenne egyszer papírra vetni. Ezek a könyvek úgy gondolom, színes képet rajzolnak nemcsak rólam, a gazdikról és a kedvenceikről, hanem arról a sokszor nem is könnyű munkáról, amit minden gyakorló állatorvos végez: a korai kelésekről, a késő éjszakába nyúló műtétekről, a kezelésekről, és arról az áldozatos munkáról, ami bizony sok lemondással és

álmatlan éjszakával jár, de megéri. Megéri, mert segíteni tudunk, amikor baj van, és számunkra is öröm, amikor a gyógyult páciens, vagy a gazdi elégedettségét látjuk.

Amikor az Állati egypercesek című könyvek megírásán dolgoztam, az volt a célom, hogy mind a gyerekeknek, mind szüleiknek, és az állatszerető felnőtteknek olyan történetekkel szolgálhassak, amik nemcsak szórakoztatnak, de tanítanak is, hiszen játszva sokkal könnyebb tanulni. A szórakoztató történeteken kívül pár tanulságos is akad, nem titkolt nevelő céllal. A könyvek egyike sem akadémiai székfoglaló, de nem is kifejezetten gyermekkönyv. Kellemes útitárs egy hosszú unalmas úton, vagy kikapcsolódást és felüdülést nyújtó segítség a nyaralás alatt. Minden kötet minimum harminc, megtörtént esetet dolgoz fel, így a négy kötetben összesen több, mint 120 történet található, amelyek segítségével szeretném vicces, szórakoztató formában bemutatni egy gyakorló állatorvos mindennapjait, azokat a sokszor nem egyszerű eseteket, amikkel találkozunk, és mindazokat az örömeiket, amiért érdemes ezt a szakmát, ezt a hivatást szívvel-lélekkel csinálni, még akkor is, ha e mögött nagyon sok lemondás és kihívás van.

Kívánom mindenkinek, hogy forgassa élvezettel és haszonnal ezt a négy könyvet, amelyeknek részéről fő célja a szórakoztatás volt, de remélem tanulsággal is szolgál majd minden lelkes állatbarát számára.

A történeteket Flamm Rita grafikus, imádott jó barát által készített színes, bájos rajzok elevenítik meg.

Dr. Sütő András

DR. SÜTŐ ANDRÁS
kisállatgyógyász klinikus szakállatorvos
www.allatiegypercesek.hu



Mária és Márta

Pilinszky médium-szemüvegén keresztül

„Pedig kevésre van szükség, valójában csak egyre” (Lk 10, 42) avagy a restség álcázásában állhat értéktelen sürgés-forgás – igemagyarázat

Mostani igemagyarázatunkat Pilinszky segítségével fogjuk betűkbe öltetni, mert alatt idézendő verse magyarázandó igeszakaszunkat értelmezi, azért is, mivel egy új esztétikai hozzáállást honosított meg irodalmi életünkben, az evangéliumi esztétikát.

³⁸Amikor továbbhaladtak, betért egy faluba, ahol egy Márta nevű asszony a házába fogadta. ³⁹Volt ennek egy Mária nevű testvére, aki leült az Úr lábához, és hallgatta beszédét. ⁴⁰Márta pedig teljesen lefoglalta magát a sokféle szolgálattal. Ezért előállt Márta, és így szólt: „Uram, nem törödsz azzal, hogy a testvérem magamra hagyott a szolgálatban? Mondd hát neki, hogy segítsen!” ⁴¹Az Úr azonban így felelt neki: „Márta, Márta, sok mindenért aggódsz és nyugtalanokodsz, ⁴²pedig kevésre van szükség, valójában csak egyre. Mária a jó részt választotta, amelyet nem vehetnek el tőle.” (Lk 10, 38-42)

Mostani igemagyarázatunkat Pilinszky segítségével fogom betűkbe öltetni, nemcsak azért, mert e lapszámunkban a száz éve született költő-géniuszok közt is gigászi gondolkodó, poéta életművét taglaljuk, hanem mert alatt idézendő verse magyarázandó igeszakaszunkat értelmezi, nem is akárhogya, merthát azért írtuk is róla, hogy gondolkodó, mert egy új esztétikai hozzáállást honosított meg irodalmi életünkben, amit ő evangéliumi esztétikának keresztelt.

Az evangéliumi esztétika nem más, mint magának a művészetnek a metafizikája, melynek fő elemei a szeretet, a gyermeki szemlélődés, a személytelenség, a művész médiumként való felfogása és az alázat.



Ebből fakadóan minden egyéb aspektust elutasít, tehát az evangéliumi esztétika képes a klasszikus értelemben vett „szépérték” legtöbb formáját is elhagyni a fent nevezett cél érdekében.

Ennek szellemében ír az Újtestamentumról is: „Életem legfontosabb könyve az Újszövetség. Stílusa tétova, töredezt, esendő. Ahogy a nagy drámaírók is olykor a legsúlyosabb és legmagasabb rendű igazságokat egy gyermekkel mondatják ki. Ez a könyv több mint könyv.”

Mint ahogy a Fiú nem tekintette zsákmánynak, hogy Ő az Istennel egyenlő, hanem megüresítette magát, szolgai formát vévén föl, emberekhez hasonlóvá lévén engedelmes volt mindhalálig, még pedig a keresztfának haláláig, hogy nekünk életünk legyen és bővölködjünk (csak ezt az életet kell befogadnunk és abban járnunk), ugyanígy tett az Ő szavával is: az Ő tökéletes, isteni kijelentését tökéletlen emberi szó-testbe öltöztette, hogy mi a véges értelmünkkel megértsük. Vállalván a félremagyarázás lehetőségét, a gúnyolódást és a kritikát, vagy akár azt is, hogy úgy olvassák, mint egy közönséges könyvet. Ám ugyanakkor adta Szentlelkét is, hogy sokak szeme felnyíljon, midőn e Könyvet olvassák, de adta ihletforrásnak is minden alkotónak.

Pilinszky János: Ismerem

Ismerem Jézus éjszakáit,
és a bal lator istentelen magányát.
A jótett szelíd mezejét, s a merénylő
elhagyatott, üszkös kezét a tett után.
És ismerem a bárány vesztét,
úgy is, mint aki veszködve topog
halálos esése előtt,
és úgy is, mint aki hitével
a meleg belsőt keresi.

E világban mindenképp vesztésre vagyunk ítélve, még Krisztus győzelme után is, mert megváltásunk láthatóságának, teljes-érvényűségének és kinyilvánításának ideje közel van ugyan, de még nem jött el, még a Bárány „halálos esés”-ében vagyunk elrejtve.

Márta sűrög-forog, nagyon jót és hasznosat tesz, de ez nem a szellemi lomhaság álcázása-e, aggodalmas, zavart túlmozgásosság, ami oly fals túl-buzgalomhoz vezethet, amilyen Pálé volt Saul korában vagy Szent Pál megtagadott „saulság”-ának szellemi atyjáé, Saul királyé, amikor Dávidot üldözte és a halottlátókat kiirtatta.

A „merénylő” bal lator jót, szent harcosit fontoskodott, mi több cselekedett, amikor az elnyomó, Tóra nélküli, tisztátalan rómaiakat leszúrogatta szikáriusi törével, és fájdalom, Jézus balján továbbra is a rosszabb részt választotta, elvakító forgolódásában maradt meg, Máriaival és hangsúlyoznom kell Mártával, (ez a János evangéliumból nyilván kiderül, ámbár igeszakaszunk se tagadja) és a jobb latorral ellentétben, nem ismerte fel Jézusban Messiását.



Nem egy kis merénylet az is, hogy Márta megkéri az Urat, hogy szóljon már a nővérenek, Mária-nak, hogy neki segítsen a helyett, hogy Őt hallgatná? Hát, nem is tudom, ehhez egy merénylő merészsége szükséges.

Mert Jézust hallgatva „hittel meleg belsőt keresvén” majd Őt követve a „jótett szelíd mezeje” adatik, de a sürgés-forgásnak, a pokolra vezető, vakegéri jó-szándéknak „veszködve topogás a halálos esés előtt”, mert Jézus ügyéért való buzgólkodásunk is eltakarhatja előlünk magát Jézust és ha valaki ezt merénylői, üldözői szintre képes tornáztatni, annak „üszkös kéz” és “a bal lator istentelen magánya” lehet az osztályrésze. De Jézus, a Fiúisten ezt a kárhozatos, védtelen, végtelen magányt is elszenvedte helyettük és persze helyettünk is, a Golgotán, amikor így fohászokodott Atyjához: Én Istenem, én istenem, miért hagytál el engemet?

Pilinszky „Ismerem”-jéből, a szerző evangéliumi művészi médiumitása révén világosan kiderül, hogy mindegyik típus mi vagyunk; a Jézussal együtt szenvedő, a bal lator, a halála előtt hitvalló jobb lator, Mária és Márta, mindannyian Krisztus Nagy Kegyelme-re szorulunk, bizony, bizony, „minden bizonnal” mindannyiunkat kiszabadított, kiszabadít és ki fog szabadítani az örök pokolból és annak vélelméből.

Idebátorkodom pár idevágó versemmel...

Alászállás

Le kell menni
ég két ecetjét inni
Hold korbácsától sebesedni
Nap fényzőgeivel átveretni
létebe hanyatlani
mindenné halványulni
míg kivirágzik
az áttetsző sejtek közül
a Hajnalcsillag

Antikrisztus

Tanított.
Fölvette töviskoronáját.
Oda tartotta a másik arcát is.
Túrte, hogy megostorozzák.
Nem, nem Ő volt.
Leszállt a keresztről,
a sír mégsem volt üres.

Koponya hegyén

Szívek hóparaszában fürdik a Hold,
Jégszikrák közt didereg az isteni bánat,
Nappal csillám-odújában éj-bagoly sikolt,
Kereszten halódik a testté lett bocsánat.

Batári Gábor

Tel-Avivtól Rómáig

Egy különleges papi életút

Igazán kivételessé teszi személyiségét, hogy keresztény papként hazaszerető izraeli zsidónak vallja magát.

David-Maria Jaeger különös utat járt be pappá szenteléséig. Egy tel-avivi zsidó családban látta meg a napvilágot, de fiatalon, hat év elvonulás után áttért a katolikus hitre, 1986-ban szentelték pappá. Két pápa közvetlen munkatársaként tizenkilenc évet töltött a Vatikánban tanácsadóként. A Nemzetközi Eucharisztikus Kongresszus keretében a Hungexpon tart előadást szeptember 8-án A Szentföld, az Eucharisztia földje címmel.

David-Maria Jaeger ma már ismert kánonjogász, a Szentszék és Izrael közötti kapcsolatok jogi szakértője, a két állam között 1993-ban aláírt Alapvető Megállapodás egyik előkészítője volt. Igazán kivételessé teszi személyiségét, hogy keresztény papként hazaszerető izraeli zsidónak vallja magát: „Igazán boldog és hálás vagyok azért, hogy a zsidó néphez tartozom. Származásom szerint az vagyok, akinek születtem: zsidó, konkrétan izraeli zsidó. Természetesen nem tudom elképzelni, hogy ez másképpen legyen; miért is kellene?”



HAT ÉV ELVONULÁSBAN

David Maria Jaeger Tel-Avivban született zsidó polgári családban. Általános iskolai tanulmányait a város vallásos-cionista polgári iskolájában végezte. A középiskolában is vallásos oktatásban részesült. A gimnázium után hat évig a világtól elvonultan élt, miközben elsöprő erejű hitbéli változáson ment keresztül. Ez a megvilágosodás határozza meg azóta életútját, áttért a keresztény hitre.

„ELVESZTETTEM A HITEMET”

Egy interjúban David Maria Jaeger a következőket mondta a váltás mögött lejátszódó lelki folyamatokról: „Teljesen elvesztettem a hitemet, szóval nem a zsidó vallásból, hanem a hitetlenségből tértem át a kereszténységre. Ez alapjaiban határozta meg azt a szemléletmódot, ahogyan a keresztény hithez közeledtem, mérlegeltem, tanulmányoztam és befogadtam.” Hozzáfűzte azt is, hogy soha senki – család vagy barátok – nem kritizálták azért, mert elhagyta a zsidó vallást. Édesapja, Gershon, a holoni Kugel gimnázium igazgatója volt. Édesanyja, Dvora, Brazília helyettes konzulja volt Izraelben. David apja úgy tett, mintha nem is tudna róla, hogy a fia áttért a kereszténységre, mert kerülték ezt a témát. De mindkét szülője szerette őt, az édesanyja is támogatta és szeretetteljes volt hozzá.

HÍDÉPÍTŐ VATIKÁN ÉS IZRAEL KÖZÖTT

A kánonjogi doktori diploma megszerzése után David Jaeger Jeruzsálemben és Rómában tanított, közben fontos gyakorlati tapasztalatot szerzett jogi területen. A Szentföld iránti figyelmességéről és érzékenységéről jól ismert atya sokat tett az ökumenizmus, valamint a zsidó-keresztény párbeszéd intézményes és diplomáciai fejlődéséért. Tizenkilenc éven át a Szentszék

jogi tanácsadója volt, ebben a minőségében kulcsszerepet játszott a Vatikán és Izrael közötti diplomáciai kapcsolatok előmozdításában. A Szentföldi Ferences Kustódia római delegátusaként hozzájárult azokhoz tárgyalásokhoz, amelyek 1993-ban a két állam közötti megállapodás aláírásához vezettek. A szentföldi helyzetről szólva elmondta, hogy a biztonságot végül csak a békében lehet megtalálni. Jaeger hozzátette, csak a igazságosság, a méltányosság és az egyenlőség lehetnek a béke elérésének útjai, amelyre mind az izraeli, mind a palesztin félnek nagy szüksége van.

ELTÉPHETETLEN KÖTELÉK

Az 1990-es években Jaeger elnöki tisztséget töltött be az Austini Egyházmegyei Bíróságon (Texas), ahol többek közt olyan kánonjogi kérdésekben hozott döntéseket, mint a házasság érvénytelenítése.

1999-ben a Rómában működő Antonianum ferences pápai egyetem professzorává nevezték ki, 2011-ben XVI. Benedek pápa az Apostoli Szentszék legfoglalkoztatottabb bíróságának, a római Rota könyvvizsgálójává tette. Kinevezése fontos elismerést jelentett nemcsak a magas intellektusú ferences szerzetes számára, de a közösségnek is. Hivatalba lépésének hírére úgy reagáltak: „Öröm és büszkeség forrása az egész ferences közösség számára, különösen a Szentföldi Ferences Kustódiának, ahol sokáig és lelkesen dolgozott, akárcsak a kustódia római delegátusaként.”

Az izraeli zsidó közösség egy cikket szentelt David Jaegernek a Haaretz című újságban a kinevezésekor. Az írás ismertette az életútját, kitért a meghozott nehéz döntéseire, hangsúlyozva kifinomult diplomáciai képességét és kiváló műveltségét. A lap kiemelte, hogy a legmagasabb intézményi és egyházi körökben is képes volt bizonyítani és termékenyvé tenni szellemi szintézisének gazdagságát a zsidó gyökerek és a keresztény érzékenység közt.



David Jaeger örömmel emlékszik vissza Izrael '50-es, '60-as évekbeli egalitárius társadalmára: „Az osztályomba kormánytisztviselők, szakemberek, üzletemberek és tudósok, valamint utcaseprők és munkások gyermekei jártunk együtt.”

A szülőföldjéhez máig ragaszkodó pap a rohamosan fejlődő Tel-Avivról azt mondta: „Ez egy olyan nyitott város, amely Izrael újdonságairól és az új kezdetekről tett tanúbizonyítást, amely iránt népünk annyira vágyakozott. Izrael számomra elsősorban Tel-Avivot jelenti.”

A MAGYAR KAPCSOLAT

A magyar származásáról a ferences szerzetes elmondta, hogy édesapja tágabb családjá az Osztrák-Magyar Monarchia területén élt. A szűkebb család pedig Munkács területén lakott, amely az első világháború után Csehszlovákiához tartozott. A család többi tagja a magyarországi részen maradt. Édesapja gyakran járt Szegedre és környékére, ahol a rokonok laktak. Jaeger atya gyermekkorában sokszor hallott magyar szót maga körül. Édesapja nagy csodálattal és elismeréssel volt a magyar nemzet iránt. Annyira, hogy történelem tanárként zsidó származása ellenére doktori dolgozatát a prágai egyetemen a következő témáról írta: a magyarok szerepe a keresztény Európa védelmében a korábbi századokban. „Bár nem beszélek magyarul, szívemben mindig nagy szeretettel gondolok a magyarokra” – zárta a Vatikáni Rádió magyar műsorában adott interjút David Jaeger ferences atya, a szentföldi ferences kustódia római delegátusa.

Forrás: thej.com, custodia.org, caspari.com, cna.com, Vatikáni rádió

A TERMÉSZET ÉS AZ ERDEI SÉTA EREJE

A szervezetünkre minden hatással van. A jó dolgok éppúgy, mint a rosszak. Gondoljunk csak a környezeti toxinokra, a stresszre vagy a dohányfüstre. Az emberi szervezet a kellemes élményekre pozitívan reagál. Ilyen esemény lehet egy séta az erdőben.

AZ ERDEI SÉTA CSODÁLATOS EGÉSZSÉGÜGYI ELŐNYEI

Az erdőben való kellemes séta jelentős mértékben csökkenti a stresszt, sőt még az immunfokozó hatását is kimutatták. Emellett segíthet a betegségekből való felépülésben és a magas vérnyomás csökkentésében is.

Az erdei séta pozitívan hat a hangulatra és még a jobb alvást is biztosítani tudja. Az erdőben történő sétálgatás megemeli az energiaszintet és fokozza a koncentrációs képességet.

A STRESSZHORMONOK CSÖKKENTÉSE

Mai rohanó, stresszes világunkban sok ember küzd azzal, hogy szervezetében megemelkedik a stresszhormon, azaz a kortizol szintje. Az erdei séta kedvezően hat a hangulatra, ami jelentősen képes lecsökkenteni a stresszhormonok magas szintjét. Emellett csökkenti a szimpatikus idegi aktivitást, a vérnyomást és a szívfrekvenciát is.

JÓ HATÁSSAL VAN AZ IMMUNRENDSZERRE

A természet közelsége elősegíti az immunfunkciók fokozását. A fák és a természet illata, pontosabban egy aromás vegyület, a phytoncides elősegíti az immunrendszer védekezőképességének a növelését, így jobban tudunk védekezni a kórokozók, a fertőzésekkel és egyes betegségekkel szemben.

A LÉGZŐRENDSZERRE IS JÓ HATÁSSAL VAN

Az erdő friss illata még a légzőrendszer működését is javítani tudja. A városi légszennyezettség negatívan hat a tüdő működésére. A szmog és a por belélegzése még a koleszterinszintet is megnöveli, sőt a vércukorszintre is kedvezőtlen hatást gyakorol, melyek okozhatnak érelmeszedést és a különböző szívbetegségek kialakulásáért is felelőssé tehető. A friss levegő azonban jól tesz az egészségnek.

A KOGNITÍV FUNKCIÓKAT IS JAVÍTTJA

Az erdőben történő sétálgatás jobb hangulatot eredményez, ez pedig szerepet játszik a mentális teljesítmény növelésében és még a kreatív problémamegoldást is megtámogatja. Tehát ha csak tehetjük, érdemes rendszeresen a közeli erdőben sétálgatni, kirándulni.

Forrás: gyogyszernelkul.com

ÖT TIPP A SIKERES EDZÉSHEZ!

Az edzés szó hallatára legtöbbször előttünk a kínkeserves mozgás, és az edzőterem jelenik meg, s nem tudjuk, hogy könnyíthetünk is a dolgon! Íme öt tipp a sikeres edzésért.

1. ÍRD LE!

Vegyél egy naptárat, vagy ha már van akkor abba írd bele már hétfőn, hogy milyen céljaid vannak az adott hétre! Írd le, hogy mikor, melyik napszakban hol, és mennyit fogsz mozogni! Leírhatod azt is, hogy egyedül, vagy csapatban. Lehetőség szerint, ne téj el az előre meghatározott mozgástól! Ezek leírva csak segítenek, mert látod magad előtt hogy mit kell teljesítened. Fontos, hogy saját képességeidhez mérten állíts fel edzéstervet!

2. LEGYEN EGYSZERŰ!

Ne bonyolítsd túl az edzéstervedet azzal, hogy egyszerre több sportnak nekifogsz. Keress 2-3 olyan tevékenységet, ami illik hozzád, és ami menni fog. Az útról ne téj le azzal, hogy változtatsz! Írd le, melyiket mikor úzod a héten! Ha netán untatna a dolog, vagy elmenne a kedved az adott sporttól, hallgass zenét, vagy a futópadon mozogva nézz filmet! Ezek inspirálóan hatnak majd, meglátod!

3. LEGYEN AZ ELSŐ A MOZGÁS!

Régel hajlamosak vagyunk ébredés után lustálkodni. Ha nincs motivációnk, képesek vagyunk a mozgást hanyagolni. Jelen esetben legyen motiváló erő az, hogy esténként az ágyad mellé készíted a másnapi edzőruhádat!

Legyen ott a felső és a nadrág, illetve a cipő is. Ha meglátod, garantáltan eszedbe fog jutni, hogy vár rád egy kis mozgás!

4. MÉRD MAGAD!

Vegyél egy stoppert, vagy direkt edzésekre kifejlesztett mérőeszközöket, esetleg lépésszámlálót! Kifejezetten hasznos eszközök lehetnek biciklizés, futás vagy akár a taposógépen történő izzadás közben. A lépésszámláló túrázás, vagy séta közben vetheted be.

Lemérheted, mennyit bírsz jelenleg, és ez által új célokat tűzhetsz ki, azaz hogy mennyit szeretnél elérni a közeljövőben. Ezek az órák arra is jók, hogy pár hét után elégedetten dőlj hátra a fotelben, látva fejlődésedet.

5. TERVEZZ HÁROM HÓNAPRA!

Három hónapra előre írd bele a naptáradba célokat! Ezek hetente változzanak, így látni fogod, mikorra milyen feladatokat kell megcsinálnod. A három hónapi mozgás előbb-utóbb szokássá válik. Létrehozol egy olyan jó szokást, amit remélhetőleg nem akarsz majd abbahagyni! Ne feledd: mindig a Te döntésed gyakorolni, és betartani az edzéstervet!

Forrás: napidoktor.hu



Ősi bölcsességek

a gyógyulásról és az egészségmegőrzéséről

Felgyorsult világunkban elvesztettük a kapcsolatot önmagunkkal, belső érzéseinkkel és a természettel is.

Hippokratész ókori görög orvos neve mindenkinek ismerős az orvosi eskü kapcsán. Sok esetben az orvostudomány alapítójaként tartják számon, mert megannyi elméletet, gyógyítási alapvetelést gyűjtött össze. Hippokratész ismerte az egészség megőrzésének alapvető módszereit és számos értéket hagyott örökül a mai orvostudománynak. Nagyon fontosnak tartotta a megfigyelésen alapuló tapasztalatot.



Felgyorsult világunkban elvesztettük a kapcsolatot önmagunkkal, belső érzéseinkkel és a természettel is. Mostanra kiveszett a megfigyelés és a megfigyelt tapasztalatok alapján történő következtetések levonása, majd ez alapján a változtatás. Ösztönösen mindannyian tudjuk mi jó nekünk és mi nem.

Az emberek esznek, de kevesen figyelik meg, hogy az étel milyen hatással van rájuk. Például étkezés után érzem-e, hogy energiával töltődöm fel vagy éppen ellenkezőleg, elvesz az energiám, elfáradok? Étkezés után az étel nyálkásít, mert folyik az orrom, vagy éppen szárít, mert szárazságot tapasztalok a testemben, nyelvemem? Vagy egy adott étel után égő érzetek lesz-

nek a gyomorban, belekben vagy a mellkasban? Esetleg viszketni kezdek, irritációt érzek a szemeimben? Az étel elfogyasztása után kiegyensúlyozott vagyok vagy türelmetlen, ingerült leszek, esetleg szorongani kezdek, idegességet tapasztalok?

A megfigyelés nem csak az ételek esetén fontos, de minden egyes cselekedünk után érdemes tudatosan megfigyelni annak hatásait. Egy adott sport, testmozgás, egy film, egy könyv, egy személy, akivel találkozom, hogyan hat rám? Milyen lesz a hangulatom, hogyan változnak a mentális beállítottságaim, milyen testi tüneteim lesznek? Például, ha hazamegyek egy fitnessz edzésről, nem leszek-e ingerültebb a párommal?

Te megfigyeled mi milyen hatással van rád?

A legnagyobb gyógyító ereje annak van, ha összhangban élsz a természettel és önmagaddal. Ezért meghatározó, mivel veszed körül magad, mit eszel, milyen a napi ritmusod, igazodik-e a természet ciklusához az életed.

Az egészség és a boldogság elérhető a tudatosság által. A tudatosság a megfelelő tudás és az oda irányított figyelem eredménye. Figyelem nélkül, nincs tudatosság.

A megfigyelésen túl, Hippokratész számos bölcs gondolatot hagyott ránk, melyek ma is érvényesek.

A legnagyobb kincs az ember életében az egészsége. Bármennyi pénz lehet valakinek, bármennyire híres lehet, ha az egészsége nincs rendben, akkor az élete szenvedéssé változik. A legjobb körülmények sem kellemesek, ha valaki nem egészséges.

A mai kor embere ezt hajlamos elfelejteni. Sokan hajtják túl magukat, állandóan rohannak, nem figyelnek az életmódjukra, stresszesek, nem mozognak eleget vagy nem táplálkoznak tudatosan. Van pénzük, de nincs egészségük.

A betegségek mindig figyelmeztetnek minket valamire, érdemes hát tanulni belőlük. Néha csak azért kapunk meg egy betegséget, hogy lassuljunk le vagy szenteljünk nagyobb figyelmet önmagunknak, egészségünknek, a minket szerető személyeknek. A tárgyak, a szép ház, autó és a bankszámla nem hoz egészséget, ezt a megfelelő helyes szokások kialakításával, a belső harmónia megteremtésével és a megfelelő tudatossággal, figyelemmel tudod elérni.

Bármi, amit túlzásba viszel, ellentétes a természettel. Ha megfigyeled a természetet, nincsenek túlzások: soha nem látsz egy virágot erőlködni, hogy nagyobb szirmokat növecszen, mint amilyen van neki, egyetlen kismadár sem énekel addig, ameddig már erőlködni kell, egyetlen vadállat sem futkózik fölöslegesen energiát pazarolva – csak ha éhes vagy veszélyben van. Az állatok annyit esznek, amennyire szükségük van. Az

étel az életben maradáshoz kell, mégis hajlamosak vagyunk rosszul élni magunkat.

A dolgok kis mennyiségben képesek jótékony hatásokat kifejteni, de amikor nagy mennyiségben kezded használni, fogyasztani őket, kifejezetten káros hatásokat fejtenek ki. A mai kor embere szereti túlzásba vinni a dolgokat – sportot, táplálkozást, alkohol fogyasztást, gyógyszerek és táplálékkiegészítők alkalmazását, szépségszerek beavatkozásokat, tárgyak birtoklását, élmények begyűjtését, sokan még a joggyakorlást is. Amikor észreveszed, hogy túlzásba estél, érdemes újra kis lépésekre váltani, ez segít visszanyerni egyensúlyodat, egészségedet, jó közérzetet. Alkalmazd az életedben a kevesebb több elvet, nem a túlzások segítenek, hanem a tudatosabb, az oda vitt figyelem és a mértékletesség.

A betegség a kedvezőtlen szokások eredménye: helytelen életmód, táplálkozás, gondolkodás, testgyakorlás. Amikor megváltoztatod az eddigi szokásaidat, megváltozik az életed. Miért gondolja bárki, ha ugyanazt csinálja és ugyanúgy gondolkodik, akkor meggyógyul? A régi rossz szokásaid, életmódod helyére, vedd be újakat!

A betegségeket nem lehet önmagukban értelmezni, mert fontos az is, milyen a beteg személyisége, az életminősége, hogyan táplálkozik, milyen szokásai vannak, negatív vagy pozitív a gondolkodása, szereti-e a munkáját, boldog párkapcsolatban él-e, jól alszik-e. Minden ember egyedi, ezért mindig egyéni gyógymódra van szükség. Hippokratész szerint a gyógyuláshoz elengedhetetlen a beteg megismerése. Ahhoz, hogy valaki meggyógyuljon, változás szükséges, de hogy miben kell változtatni, az csak akkor érthető meg, ha megismerjük a beteget is.

Az egészségünk állapota a szokásaink függvényében alakul. A mozgásszegény életmód eredménye könnyen lehet elhízás, mozgásszervi problémák, cukorbetegség, szív- és érrendszeri problémák, csonttritkulás, hosszasan sorolhatnánk.





Napi 40 perc séta nemcsak Hippokratész szerint segít kiválóan megőrizni az egészségünket, de a modern kori orvostudomány is ezt támasztja alá. Sétálj, gyalogolj, amikor csak teheted!

Már az ókorban is megfigyelték, hogy a táplálkozás szorosan összefügg az egészségünk állapotával, testi-lelki jóllétünkkel. Hippokratész kezeléseinek jelentős része – akárcsak az ájurvédikus gyógyászatban – a beteg étrendjének megváltoztatásán alapult.

Ma már számos kutatás támasztja alá, hogy a mesterséges élelmiszerek, finomított cukrok, feldolgozott élelmiszerek, nem friss ételek különböző betegségeket okoznak, a szervezet, az immunrendszer védekezőképességének gyengüléséhez vezetnek.

Aki törekszik arra, hogy ne nagyon fogyasszon feldolgozott élelmiszereket és próbál friss, lehetőleg vegyszermentes (bio) ételeket enni, annak jobb lesz a közérzete, több lesz az életenergiája, egészségesebb és kiegyensúlyozottabb lesz.

A mai kor embere mindent azonnal akar: rögtön tudni akarja a betegsége pontos diagnózisát és azonnal akar gyógyulni is. Sokszor az emberek felesleges, veszélyes és drága kezelést vállalnak be gyógyulásuk reményében anélkül, hogy annak a gyógymódnak bizonyítva látnák a szükségességét, hatékonyságát. Az esetek legnagyobb részében az idő, a türelem a legjobb diagnosztikai módszer és nagyon sok esetben a gyógyulás is.

Amikor valaki nem tudja, mit tegyen egy adott helyzetben, akkor csak azért csinál bármit, hogy történjen valami, ami adott esetben kockázatos lehet. Megannyi betegség akkor is elmúlik, ha nem csinálunk vele semmit. Sajnos



sok esetben rossz rutin alakult ki: például, ha megfázásnál az orvos azonnal antibiotikumot ad, pedig egy kis pihenés, gyógytea ugyanúgy néhány nap alatt meggyógyítja a beteget és megkímélhetjük magunkat a kellemetlen mellékhatásoktól is. Az orvosnak nem szabad feleslegesen vizsgálatokat, beavatkozásokat végeznie, törekednie kell arra, hogy a beteg ne szedjen be mindenféle gyógyszert azzal a gondolattal, hátha használ.

A legjobbak a kipróbált módszerek, amelyek akár évszázadok óta bizonyítottak. A modern eljárásokkal bánjunk mindig óvatosan. Például koleszterin problémánál vagy emésztőrendszeri betegségnél első lépésként érdemesebb életmódot, táplálkozást váltani, mintsem azonnal gyógyszereket bekapkodni, hiszen senki nem tudja 10-20-30 év múlva milyen mellékhatásai lesznek.

Tanítványaim gyakran kérdezik tőlem, mit gondolok erről vagy arról a módszerről, táplálkozásról vagy gyógyító eljárásról, természetgyógyászati ágról. Mindig azt szoktam mondani, lehet, hogy jó, de majd beszéljünk 30 év múlva, addig inkább maradjon a bevált módszereknél, nem szeretnék kísérleti nyúl lenni.

Összefoglalásképpen azt javaslom, szeretettel és türelemmel vezess be új elveket, új szokásokat az életedbe és figyelj meg a hatásukat! Ha tudatosan elkezdted figyelni az ételek, tevékenységek hatását önmagadon, mindig tudni fogod, mi az, ami jó neked és mi az, ami nem szolgálja a javadat.

Tudatosságot és egészséget kívánok minden kedves Olvasónak!

Vitai Katalin

VITAI KATALIN

MJSZE által minősített jógaoktató

www.eljharmoniaban.hu

<http://eljharmoniaban.blogspot.com>

Élj harmóniában Jógastúdió
jóga | meditáció | életmód

Itt van az ősz, itt van újra...

ayurveda-jótanácsok kúckózásra

.....
Augusztus második felétől érezzük a változást, ahogy alacsonyabban jár a nap alább hagy a forróság...
Örülünk a frissítő enyhülésnek.
.....

A forró nyár pitta-tűz évszak után belépünk az ősz vata-levegő jegyébe. Nem véletlenül nevezik ezt az időszakot vénasszonyok nyarának, indián nyárnak, hisz az ayurvedában is külön figyelmet szentelnek ennek az átmenetnek. Minden a téli hónapokra való felkészülésről szól...

A nyári forróság próbára tett bennünket és most a hűtésből elindulunk a fűtés felé, ez kihívást jelenthet a szervezetünknek. A természet ezt kívánja most tőlünk és jól kell ehhez alkalmazkodnunk. Küldi is a hűsítő szelet. Ez a szél azonban könnyen megboríthat minket, az idegrendszert, a gyomor és bél mozgását, hisz a levegő ezért felelős. Szeptember végéig még átélhetünk melegebb napokat, októbertől azonban a hideg veszi kezdetét.

Ebben az időszakában az ember fő célja a nyári meleg megtartása, az idegrendszer nyugtatása. Elővehetjük a nyáron gyűjtött szárított gyógynövényeinket, készíthetünk belőlük meleg teákat és kényelmesen bekucoríthatunk otthonunkba, behúzódhatunk hajlékunkba.

Ősszel a falevelek csodásan virágoznak, mielőtt lehullanak a földre, bennük sétálni, túrázni, meditatálni, belső csendünkben lenni csodás.

A betakarítás ünnepe is az őszhöz tartozik.

Most learathatjuk, amit tavasszal elvetettünk. Felkészülhetünk a télre. Régen ilyenkor a zöldséget homokba tették, hogy megőrizze a frissességüket. Savanyú káposztát érleltek, ami az immunrendszert óvta a télen. Minden a téli hónapokra való felkészülésről szól az ayurvedában is.



Étkezésünkben térjünk át a salátákról meleg ételre, idényjellegű ételeket fogyasszunk kerüljük a tartósított élelmiszereket. Olajozzuk testünket, ajánlott a meleg abhyanga masszázs, amit esténként otthon is könnyedén elvégezhetünk egy kis szesám olaj segítségével, a legjobb, ha meleg fürdő után átsimítjuk hosszú mozdulatokkal a testünket. Ez nyugtató az elme számára, segíti az alvást. Belsőleg is olajoznunk kell, ezért kezdjük a napot 2 dl meleg víz fogyasztásával, átmos, tisztító hatású. A gyömbér tea, napközben melegíti a testünket, segíti az emésztést. Az aswaganda (arjvédikus orvoslásban régóta használt, indiai ginzengként is emlegetett - A szerk.) az idegrendszer nyugtatására, erősítésére szolgál, ha a szél nagyon megborít bennünket.

Az ősz növénye a bazsalikom, ezért javasolt, hogy amiben csak tudjuk használjuk csodákra képes. Ha van rá lehetőségünk főzzünk ghível (ghee tisztított vaj, vegánok is ehetik - A szerk.), fűszerként használjuk előszeretettel az édesköményt.

És ami a legfontosabb ősszel-télen.

Ha szeretetteljesen fordulunk önmagukhoz, akkor könnyedén élhetjük meg ezt a gyönyörű töltekezésre szolgáló időszakot.

Mison Judit

MISON JUDIT

juditmission@gmail.com

www.kalaris6.webnode.hu

Életmódváltás az egészségünkért

Ha problémád van, valamit nem csinálsz jól

Az embereket, ha megkérdezik, mi a legfontosabb az életben, mire vágyik, a legtöbben rávágják, hogy egészségre, az a legfontosabb. Azonban, ha arra vágnak, vajon miért nem szeretnek tenni érte? Az egészség csak legyen, de a rossz szokások maradjanak meg...ez nem működik.

Vannak, akik próbálnak egészségesen táplálkozni, mozogni, de a mai tengernyi információból elég nehéz kiigazodni, hogy mi is az egészséges. Egyik helyen azt olvassuk valamiről, hogy egészséges, másik helyen pedig ugyanezt cáfolják.

Mit tehetünk? Informálódunk sok helyről, utána olvasunk, szakértő segítséget kérünk.

Mivel rohanó világunkban nagyon egyszerű ugyan az informálódás, még sincs az emberek többségének ideje rá, így folytatja megszokott életét, a nem épp egészséges alapanyagokból készített ételekkel, stresszes rohanós napokkal, mozgásszegény életmóddal. Aki felismeri, hogy változtatnia kell, és segítségre van

szüksége, annak bemutatok egy életmódváltó programot, amely olyan útra terel, ami könnyen betartható, érthető, bárhol beszerezhető alapanyagokat használ, olyan tanácsokat tartalmaz, ami nem költséges, egy kis időt kell ráfordítani, amíg belerázódik az ember, de aztán életmóddá válik.

30 napos Életmód váltó programom az alapoktól indul, egyáltalán hogyan is kell elkezdeni?

Vannak, akik egyik pillanatról a másikra képesek változtatni, vannak, akiknek lépésenként kell haladni, különben sokkot kapnak és feladják. De ez így van rendjén, mások vagyunk, másképp reagálunk a dolgokra, egyediek vagyunk, fogadjuk el magunkat ahogy vagyunk, és magunkból hozzuk ki a legtöbbet.

A 30 napos program azért kapta a 30 napos nevet, mert annyi idő alatt mindenki át tud állni egy egészségesebb életmódra. Minden napra található benne egy elvégzendő feladat, ha azt valaki becsülettel elvégzi, átbillen, és a leírtakat használni, hasznosítani tudja majd, észrevétlenül életmóddá válik. A 30. nap végére egy egészségesebb önmagává válhat az ember.

A programból megtanulható miktől kell megválni, milyen alapanyagokat érdemes használni, mivel kell feltölteni a kamrát, konyhát. Mik a szuperételek, mik az egészséges táplálkozás alapjai, a fűszerek, zöldsé-

szerek a fantasztikus ízükön kívül miért is hasznosak. Fényképes recepteket tartalmaz, főétkezésekre, 10 reggeli, 10 ebéd, 10 vacsora receptet, valamint köztes étkezésekre is vannak ajánlások.

De nem csak fix receptek vannak benne, leírom, hogy ajánlott összeállítani az ebédet, vagy akár a saláták összeállításánál mire érdemes figyelni.

A stressz folyamatosan jelen van életünkben, így tudnunk kell kezelni, stressz kezelési technikák is találhatóak a programban, hiszen csak akkor tudunk jól működni, ha kiegyensúlyozottak vagyunk, harmóniában élünk magunkkal, környezetünkkel.

Mentális egészségünkre is kiemelten figyelniünk kell, hiszen az egészséges életmód nem csak a helyes táplálkozásról, a testmozgásról szól, hanem a mentális egészségünkről is. Egyik nélkül sincs egészséges életmód!

A cirkadián ritmus fontossága is szerepet kap a programban, ahogy a meditáció, jóga is.

Funkcionális edző, jógaoktató vagyok, szeptembertől a A Body 'n' Soul Wellness Academyn már jóga oktatókat is képezek, így sok embernél láthattam, mekkora hatással van rájuk a rendszeres jóga gyakorlás, rendszeres edzés, mennyire kisimultabbak, kiegyensúlyozottabbak. Természetesen a programomban is kiemelt szerepet kap a testmozgás.

A vitaminok ásványianyagok szerepe sem maradhat ki, ahogyan a gyógynövények használata is szerepet kap a természetes gyógyulásban, életmód váltásban.

5 gyermekes édesanyaként természetesen ismerem az anyukák nehézségeit, tudom, ha valakinek már családja van, annak sokkal nehezebb magára fordítani időt, de muszáj, hisz a mi egészségünk kihat a család egészségére, nem csak lelkileg, fizikálisan is. Ha mi egészséges ételeket teszünk az asztalra, a gyerekek látják a mintát, ahogy edzünk, mozgunk, nekik is természetes lesz, ha jógázunk, beállnak mellénk, megtanulnak relaxálni, meditálni. Ők is kiegyensúlyozottabbak, egészségesebbek lesznek, mi is, ez egy szuper helyzet, ami csak rajtunk múlik, hogy megvalósul e.



Az anyukák nehézségeit figyelembe véve hoztam létre az Egészséges Életmód programot anyukáknak, a 30 napos életmódváltó program bővített kiadását, ahol olyan tanácsokat is adok, hogy hogyan oldható meg az edzés, a munka, a házimunka, a hobbi, az „énidő” gyerekeivel mellet.

Babás edzésterv fényképekkel illusztrálva, tanácsok már szülés utáni hazaérkezéstől kezdve találhatóak a programban.

Nagyon szívesen segíték a hozzám fordulóknak egészségesebb életmódot élni. Ha nekem 5 gyermek mellett sikerül, mindenki meg tudja csinálni, ebben biztos vagyok!

A programok a www.cziffravivien.hu oldalon érhetőek el, ha valaki szakmaváltáson gondolkodik, szívesen segítene másoknak Életmód Mentorként vagy Power Jóga oktatóként, látogasson el oktatói képzéseimre, ahol nemzetközi diplomát szerezhet az amerikai székhelyű Body'n' Soul Wellness Academyn.

Cziffra Vivien



CZIFFRA VIVIEN

életmód és táplálkozási tanácsadó, jóga oktató

www.cziffravivien.hu

www.instagram.com/cziffravivien

www.bnswellness.com/product/power-joga-oktatoi-tanfolyam

www.bnswellness.com/product/nemzetkozi-diplomas-eletmod-mentor-tanfolyam

Legyen kraft és civil kurázsi

sportvállalással a 2. kerületi közösségépítésért



Fotó: Rácz Viktor

Figyelemfelkeltő a kampány címe, ettől jó az elnevezés ... erő és bátorság, ez mindkettő kell ahhoz, hogy egy jó ügy előmozduljon, és hozzá pénzügyi támogatások is érkezzenek. Hogyan indul útjára egy adománygyűjtéssel összekötött közösségépítés, kik és milyen szerepet vállalnak a program eredményességében, miben méri a sikert? – ezekről beszélgettem **Görög Másával**, a 2021-es Swimathon Szárazon egyik nagykövétével, aki a csoportképen jobboldalon áll.

Rólad, Mása közismert civil-társadalmi körökben, hogy egy jó ügyért terepre lépsz, adod idődet, szellemiségedet, energiádat, hogy megvalósuljon, amihez a nevedet adod... Itt milyen érvek kellett, hogy rollerra szállj és nagykövete legyél egy mozgalomnak?

Részt vettem a Kétker Közösségi Alapítvány létrehozásában, melyet hivatalosan most, 2021 júliusában jegyezték be. Magyarországon még kevésbé ismerik a közösségi alapítványokat, melyek célja, hogy a jobba és élhetőbbé tegyék a közös életterületet azzal, hogy erősítik a helyi közösségeket, támogatják a helyi kezdeményezéseket, hidat képeznek a helyi közösségek, a magán- és vállalati adományozók, támogatók között; összefogják az egy helyen tevékenykedő szervezeteket, melyek talán nem is ismerik egymást, s egyedül nem tudnának megvalósítani bizonyos programokat, együtt viszont sokkal hatékonyabbak lehetnek. Szóval ez egy „közösség a közösségért”. Én is a 2. kerületben élek, szeretek itt lakni, és látom, hogy mennyi mindent tehetünk mi magunk is azért, hogy jó legyen itt élni gyerekként, dolgozó felnőttként és időseddé is, s hogy mennyi mindent tehetünk egymásért, ha felelősséget vállalunk magunkért és

a környezetünkért, összefogunk és teszünk is érte. Én hiszek abban, hogy ami működik kicsiben, az működik nagyban is, és hogy a változásokat mindenkinek először magában és a környezetében kell elindítania. Így amikor a Ferencvárosi Közösségi Alapítvány lehetőséget biztosított, hogy részt vegyünk a Gyökerek és Szárnyak Alapítvánnyal, mely a Kétker Közösségi Alapítvány mentora és támogatója is a 2021-es Swimathon Szárazon kampányban, akkor már csak az volt a kérdés, hogy milyen „műfajt” válasszak. Az uszodák még zárva voltak, futni nem szeretek, a rollerem meg elfeledve, ám reménykedve várta az alkalmat, hogy végre eszembe jusson. Így aztán harcsa kategóriában (40 km) kétkeréken lábmeghajtással vágtam neki a szárazföldi kalandnak. Így lettem, a Gyökerek és Szárnyak Alapítvány csapatának a „Legyen kraft és civil kurázsi”-nak tagja.

Milyen céllal került meghirdetésre ez a Swimathon mozgalom? A testmozgás vagy a közösségépítés, vagy nem utolsó sorban az adománygyűjtés volt a fő mozgatóerő?

Mindhárom egyszerre. A közösség építés, a támogatott ügyek népszerűsítése és megismertetése, az adománygyűjtés, s általában az adományozási kultúra fejlesztése, no és persze a mozgás, ami különösen fontos ezekben a karantén miatti mozgáshiányos időkben. A Swimathon egy évente megvalósuló négyhetes közösségi adománygyűjtő kampány, melynek a vége egy nagy közös úszás. A négyhetes kampány során a Swimathon nagykövek egy általuk választott fontosnak tartott közös, jó ügy, hasznos közösségi program támogatására kérik a támogatóikat, kampányolnak, folytatnak adománygyűjtést. A nagykövek egy „rendes” évben” eldönthetik, milyen táv leúszását vállalják, mennyi pénzt szeretnének gyűjteni, aztán 4 hétig nincs megállás. :) A 2021-es Swimathon rendhagyó szárazföldi, sok műfajú megmérettetés volt ebben a mostani karantén állapotban. (A 2020-as Swimathon a pandémia miatt el is maradt.) A nagykövek szabadon választhattak „emberi meghajtású” sportot, távot, így a csapatunkban is volt aki futott, úszott, sétált, volt aki séta közben „elhagyott” kutyakakit gyűjtött a kutyájával, Áfonyával vagy növényeket ültetett, s volt aki futás közben videókat készített különleges 2. kerületi épületekről. Én pedig előkaptam a rolleremet, és reggel – este suhantam vele a kerületben.



Kik a szervezői a Swimathonnak?

A Swimathon Magyarországon 2016 óta a Ferencvárosi Közösségi Alapítvány (Magyarország első közösségi alapítványa) rendezi, ők honosították még nálunk ezt az Angliában 1986-ban indult közösségi támogató, adománygyűjtő mozgalom. Én eddig csak figyelője vagy támogatója voltam az előző kampányoknak, és már akkor is nagyon kíváncsi voltam, hogy ez az adománygyűjtő forma hogyan működik Magyarországon. Mennyire nyitottak rá az emberek, én tudnék-e jól kérni, kampányolni? Ráadásul nagyon izgat ennek a kampánynak a hosszú távú hozadéka, hogy ilyenkor sokan olyan szervezettel, ügyvel találkoznak, amiről eddig talán nem hallottak, esetleg keveset tudtak, s így ezek az ügyek és szervezetek láthatóak és átláthatóak lesznek, s legközelebb már ismerősként tekintenek rájuk, nő a bizalom. Sokan ilyenkor kedvet kapnak akár az önkéntes munkához, akár a támogatói szerephez, ami valljuk be, még egyáltalán nem túl népszerű Magyarországon.

Milyen eredménnyel zárult összességében a program és te milyen eredményt értél el a vállalásodban?

Fantasztikus eredménye lett a Swimathon 2021 SZÁRAZON adománygyűjtő kampánynak. Az induló 9 csapat közel 200 nagykövete összesen majdnem 29 millió forintot gyűjtött össze, ami hihetetlen teljesítmény! A Legyen kraft és civil kurázsi csapata, mely a Gyökerek és Szárnyak Alapítvány bábáskodásával alakuló közösségi alapítványokat támogatta, köztük a Kétker Közösségi Alapítványt is, 38 nagykövete összesen 6,5 millió forintot gyűjtött, ezen belül a mi kis „Kétker-es” csapatunk 1,88 millió forintot. Én 40 km-t rollereztem, és 130 000 Ft-ot gyűjtöttem a 4 hét alatt. Ráadásul fantasztikus embereket ismertem meg! Szóval remek kaland volt!

Milyen eszközökkel kommunikáltatok, hogyan érték el a szimpatizánsokat?

Az biztos, hogy számomra ez volt a legnehezebb része a dolognak. A legfőbb platformunk a FB volt, ahol a Kétker KA saját oldala mellett mindenki a saját személyes oldalán mesélt, posztolt a Swimathonról, az ügyről, a saját vállálásáról. Tettünk fel fotókat és videókat, meséltünk történeteket, és persze igyekeztünk minél pontosabban és persze röviden elmondani, mi is az a közösségi alapítvány és miért jó, ha támogatnak bennünket. Emellett írtunk személyes üzeneteket e-mailben és messengeren is, beszélgettünk róla a barátainknak és ismerőseinknek, szóval ebben éltünk. Én általában nem vagyok nagy FB-aktivista, így nekem az, hogy dokumentáljam a rollerezésemet, írjak magamról, selfiket készítsék - az külön vállalás volt, és valójában ezzel feszegettem leginkább a saját határait. Az, hogy a Swimathonnak köszönhetően suhantam a rolleremen, és beiktattam a minden napjaimba a kétkerékűmet, az az élvezet része volt. Azt megélni pedig, hogy hány ember szurkol neked, hányan követnek, támogatnak, izgulnak érted, hogy a csapatban milyen feltétel nélkül tudunk támaszkodni egymásra, hogy mindenki ugyanannyira örül a másik teljesítményének, mint a sajátjának, s hogy együtt hozunk létre valamit, hát ezt az érzést kívánom mindenkinek.

Mi az életigenléseid Mása?

A részvétel és a kíváncsiság. Hogy tevékeny és felelős résztvevői legyünk az életünknek. Minden egyes pillanatunk döntés, amit persze örület lenne így megélni, de ha tudjuk, hogy mi magunk felelősek vagyunk a saját állapotunkért, és a környező világunk állapotáért, akkor hihetetlen szabadságot élünk meg, és rengeteg dologunk is lesz egyszerre. Nekem ettől lesz az élet folyamatos lehetőségekkel teleszórt kalandpálya, ahol a járatlanokra is bármikor léphetünk, és ahol folyamatosan van tovább. Szeretem azt érezni, hogy tehetek, hogy vannak eszközeim a változáshoz és változtatáshoz. Persze a kalandhoz szükségünk van egy belső iránytűre, egy erkölcsi „nehézre”, ami visszahúzó, ha eltévedünk, és társakra, hogy véletlenül se hihessük, hogy a zsebünkben hordozzuk az egyetlen nagy igazságot.

Vajda Márta

GÖRÖG MÁSA
kommunikációs tanácsadó, szerkesztő-műsorvezető
Mobil: +36 70 314 1936
www.valtoznijo.hu



Egyél boldogan!

Tudatosság, fokozatosság, lassú átállás

... már megint az étkezésről –
most egy kicsit másképp

Az egészséges étkezésről rengeteg információ áll rendelkezésünkre. Könyvek, cikkek ezreit olvashatjuk, az internetes információáradatban pedig megszámlálhatatlan weblap, blog és egyéb fórum hirdeti az egészséges táplálkozás fontosságát. Felsorolni is nehéz lenne, hány féle irányzat, módszer született az elmúlt évtizedekben, melyek mind egészségünk megőrzését, illetve annak helyreállítását célozzák. Nehéz a választás, ha az ember elhatározta, hogy változtatni szeretne eddigi életvitelén, mert mindenki esküszik a saját maga által alkalmazott módszerre. Legyünk megfontoltak, keresgéljünk és próbáljunk ki különböző szisztémákat! Minden ember más és más, ezért egy-egy étrend csak bizonyos típusú embereknek felel meg, illetve tesz valóban jót. Persze vannak általános szabályok, de ezeket már mindannyian kívülről fűjjük, így most meg sem említeném őket.

Amit viszont nagyon fontosnak tartok, az a tudatosság és a fokozatosság, a lassú átállás, az eltökéltség és kitartás, a türelem és a mértékletesség. És a hit önmagadban!

Amikor odáig jutunk, hogy szükségét érezzük valamilyen változtatásnak, általában már valamilyen testi jeleket tapasztalunk magunkon. Évtizedek óta fogyasztunk egészségtelen élelmiszereket, amikhez lassan hozzászokott a szervezetünk és az elménk. Egy drasztikus, hirtelen váltást nagyon nehezen tud a testünk értelmezni, még akkor is, ha ez egy sokkal egészségesebb étrend. Egész szervezetünk egyfajta stresszes állapotba kerül, mivel megvontuk tőle az eddig megszokott tápanyagokat, és riadtan még többet követel. Épp ezért mindenfajta váltás legyen fokozatos! Kisebb-nagyobb etapokban álljunk át az új étrendre. Lassan vezessük be a még szokatlan ételeket, és fokozatosan szabaduljunk meg az eddiektől. Ezzel elkerülhetjük a váltás okozta érzelmi mélyvölgyeket, a folyamatos éhségérzetet, és a megszokott ízek iránti kielégíthetetlen vágyat. Ezek vezetnek legtöbbször a váltás feladásához.

Légy megértő háborogva követelőző testeddel és tudatoddal. Évekig szoktattad rá őket az egészségtelen ételek fogyasztására, időre lesz szükségük, míg átállnak az új ízekre. Ezért időnként kényeztesd őket a régi ízekkel! Legyél kitartó és határozott a váltásodban, de olykor-olykor enged meg, hogy tested és elméd élvezettel kielégítse vágyait! Eleinte gyakrabban, majd később egyre ritkábban lesz szükséged a régi, megszokott ízekre. Viszont, ha elcsábultál egy krémesre, add azt a lehető legnagyobb élvezettel! Engedd el a büntudatot, hiszen nem teszel semmi rosszat! Nézd meg csodás formáját, érezd az illatát, majd komótosan szelj belőle egyet. Lassan, kéjesen forgasd a falatot a szádban, érezd, ahogy az íz szétáramlik egész testedben megnyugtató és kielégítő elméddel. A lelkiismeretfurdalásnak itt nincs helye, mert tudod, hogy kitartó és eltökélt vagy, és egy hét múlva újra megteheted ezt... ha szükséged lesz még rá egyáltalán. Ugyanis, ha jól megfigyeled tested reakcióit, észre fogod venni, mely ételek tesznek jót neki, s melyek nem. Szép lassan, fokozatosan át fognak alakulni étkezési szokásaid, új ízekre találsz, amik ugyanolyan élvezetet fognak okozni, mint a korábbiak. Sőt! Ahogy kikerülnek fokozatosan az ízfokozókkal teli élelmiszerkészítmények az étrendedből, lassan ráéjszomsz, hogy micsoda íz-kavalkád rejlik az egyszerű, nyers ételekben is. Ezek felfedezése fontos feladat a váltás folyamán, mert a jóllakottság állapotához vezető úton az agy nem kalóriákban gondolkodik, hanem ízekben.

Azt gondolom, a fogyókúrának nem sok értelme van, a lassú átállás egy másfajta életmódra, étrendre sokkal biztonságosabb és egészségesebb. Ha bejglitől



alétan februárban úgy döntünk, nyárra strandfazonra fogjuk magunkat, nagy eséllyel csak egy kudarcélményt alapozunk meg magunknak. Tűzzünk ki egy, vagy több évre szóló célt, az teljesíthető! Csak fokozatosan lehet maradandó változásokat létrehozni. Persze ehhez türelemre van szükség, de ha belegondolunk, évtizedek voltak szükségesek ahhoz is, hogy összedjünk ezt a jó pár felesleges kilót. Ne akarjunk hetek, hónapok alatt megszabadulni tőlük, mert ugyan meg lehet csinálni, de ez általában nem eredményez sem egészséges, sem tartós változást.

Fontos kérdés, hogy mit eszünk, de talán még fontosabb, hogy hogyan tesszük ezt. A gyorséttermi tápanyagellátás nem csak azért okoz problémákat, mert rossz minőségű a takarmány, hanem a bevitel módja is enyhén szólva aggályos. Szánj időt minden étkezésre! Amikor rohanva bekapunk valamit, legtöbbször nem is tudjuk pontosan mit eszünk meg. Elődeink – manapság ismét egyre több családban látni ilyet – minden étkezésnél elmondtak egy hosszabb-rövidebb asztali áldást. Ennek természetesen komoly szakrális jelentése



ZSENITS ÁKOS
Mobil: +36 30 490 4588
libio.message@gmail.com
www.libio.hu

is volt/van, de ezalatt lényeges biológiai folyamatok is lejátszódtak a háttérben. Míg a család fő az áldást mormolja, mindenki az ételt nézi. Érzik az illatát, látják a színét, formáját. És elindul az emésztéshez szükséges enzimek termelődése, azon enzimeké, amik annak az ételnek a lebontásához szükségesek. Amikor meccset nézve vacsorázunk, gyakran nem is tudjuk mit eszünk. Nincs lehetősége szervezetünknek, hogy időben, minőségben és mennyiségben megfelelő anyagokat indítson útjára az emésztőrendszer megfelelő részére.

Szánjuk időt minden étkezésre! Vegyük fel a kapcsolatot az étellel, lássuk, érezzük azt! Lassan és alaposan rágjunk meg minden falatot, a nyálnak nagyon fontos szerepe van az emésztésben, és csak a jól felaprított ételt tudja a gyomor és a belek megfelelően feldolgozni. Amikor figyelmünket az éppen fogyasztott ételre összpontosítjuk, sokkal intenzívebben érezzük az ízeletet, s amint már említettem az agy ízekben számol, így jóval kevesebb tápanyagra van szüksége a jóllakottság érzetének eléréséhez. (Cselekedjünk ekképp az amúgy egészségre káros szenvedélyeink üzése közben is... ha már nem tudunk megszabadulni tőlük. Dohányozz és kávézz élvezettel, szertartásszerűen!) Élvezd az ízt, a lehetőséget, éld meg élményként a pillanatot! Tegyük félre mindent: telefont, laptopot, tévét és a beszélgetést, de még a napi gondokat is amíg eszünk. Ha nincs 20 percünk az étkezésre, akkor ne együnk! Ígyunk egy nagyot, ha már ráérünk később, bepótolhatjuk az elmaradt falatozást. Na persze itt se legyél túl szigorú magaddal, nyilván vannak olyan helyzetek, amikor tényleg menten éhen akarunk halni, és gyorsan be kell dobni valamit, de törekedj arra, hogy ez minél ritkábban forduljon elő, és egyre többször egyél a fenti módon!

Zsenits Ákos

mozgásterapeuta, Yumeiho masször





Állatvédelem a mindennapokban

„Az állatok nagy, jogfosztott, néma többség, amely csak a mi segítségünkkel maradhat fenn.”
(Gerald Durrell)

A sokszor idézett mondás egy állatmenhely életében többszörösen igaz, hiszen hiába az állatok szeretete, az elkötelezettség az állatok védelme iránt, ezt csak sok ember erős összefogásával és támogatásával lehet végezni.

Ez Egyesületünk alapításától fogva igaz. Hiszen az 1997-es alapítása is több lelkes és elkötelezett szentendrei lakos összefogásával indultunk el. A célok első perctől kezdve világosak voltak számunkra: – a gazdátlan, kóbor állatok megmentése, fizikai és lelki rehabilitálás után mielőbbi örökbeadásuk, – a felelős állattartás gondolatának és gyakorlatának népszerűsítése az állatokat tartó lakosság/gazdik körében, – harcolni a 1997-98. évben először életbe lépett állatvédelmi törvényben foglalt betartásáért, elvi és gyakorlati fellépés az állatkínzás esetei ellen, – a legfiatalabb korosztály, az általános és középiskolás gyermekek állatok szeretetére, velük szembeni felelősségre nevelése.

Állatvédelmi elkötelezettségünk ugyanakkor ún. holisztikus szemlélettel párosul. Szilárd meggyőződésünk, hogy a világ minden állata megérdemli az emberi védelmet, a fajának és fajtájának megfelelő tartást és gondoskodást. Hiszünk abban, hogy az ember születésénél fogva kötelezettséget kell érezzen az állatok méltányos kezelése, elfogadása, gondozása iránt.

Hiszünk abban, hogy a hosszú távú, kitartó felvilágosító munka, az állatvédelmi szemlélet és gyakorlat széleskörű társadalmi terjesztésével, ha lassan is, de sikerül általánossá tenni a felelős állattartás gondolatát a lakosság körében.

2001 óta üzemeltetjük Szentendrei Árvácska Állatvédő Egyesületként a menhelyet. Az egyesület vállalt célkitűzéseinek végrehajtása az állatmenhely fenntartásában, folyamatos üzemeltetésében öltött testet.

Menhelyünkön az átlagos állatlétszám évek óta 80-100 felnőtt + 35-40 kölyök kutya, valamint kb. 80 felnőtt + 25-30 kölyök cica.

Ennek a sok „árvácskának” a gondozása komoly anyagi terhet ró az egyesületre. Eltartásukhoz megfelelő költségfedezetre van folyamatosan szükségünk Céltudatos, előre átgondolt munkával próbáljuk a mindenkori működéshez szükséges pénzügyi fedezet biztosítani, hiszen csak így tudunk fennmaradni és életetek őrni.

Egyesületünk nonprofit szervezet, a menhely fenntartásához és üzemeltetéséhez szükséges pénzeszközöket önkéntes egyéni támogatóktól, adó 1%-okból,

ritka esetben pályázat útján nyerjük. Az adományba kapott összeget kizárólag a befogadott állatok napi ellátására, gyógykezelésére, fizikai és lelki rehabilitálására, helyi környezetük tisztántartására, műszaki karbantartására, azaz kizárólag közhasznú tevékenységre fordítjuk.

Napi munkánk során, minden fizikai és emberi nehézség ellenére arra összpontosítunk, hogy járulékos tevékenységekkel fenntartsuk a menhely folyamatos működését, biztosítsuk az állatok méltányos ellátását. Ehhez igazítjuk PR-kommunikációnkat is:

- Önkéntes munkaerővel szervezzük a felnőtt és „kölyök-részleg” kenneleink karbantartását, szakmailag hozzáértő önkénteseket hívtunk a javítások elvégzésére;
- Önkénteseket kérünk fel a külterület elgazosodott helyzetének felszámolására, új növények ültetésére, rendszeres locsolásra;
- Folyamatosan ajánljuk cégek felé csapatépítő rendezvények megtartását, kérjük önkéntes munkájukat, ezzel is terjesztve az állatvédelem fontosságát és gyakorlatát, növelve az 1% adomány felajánlásra jelentkezők körét;
- Kezdeményezzük és erősítjük az állatvédelmi oktatást az iskolákban, iskolai csoportokat fogadunk a menhelyen, szervezzük az iskolás gyermekek körében kedvelt „nyári táborok” megtartását. Évente kb. 200-250 általános és középiskolás fiatalt érünk el a rendezvények során;
- Jelenleg 24 középiskolával állunk szerződésben és fogadjuk diákjaikat közösségi szolgálatra. Így rajtuk keresztül családjaik és diáktársaik egy része is betekintést nyerhet a menhely életébe, ismerkedhet az állatvédelem fontosságával – és persze az anyagi kihívásokkal is.



- Évente rendszeresen és aktívan 18-20 külső és helyi rendezvényen veszünk részt kitelepüléssel, információval, állatvédelmi oktatással stb.
- A helyi médiumokon keresztül is aktív kapcsolatot tartunk városunk és vonzaskörzete lakosságával, bemutatva a menhely aktuális helyzetét, sikereinket, kihívásainkat.
- A közösségi média erejére építve mutatjuk be örökbe fogadásra váró állatainkat, és ezt a felület használjuk követőink tájékoztatására, ha bajban vagyunk.

Az állatvédelemmel szimpatizáló civil lakosság önkéntes segítőkészsége rendkívül fontos az egyesület, és az állatmenhely fennmaradása érdekében egyaránt.

Forrásteremtő tevékenységünk, jelenleg és a jövőre nézve is az üzemeléshez szükséges pénzforrások felkutatására, megszerzésére koncentrálnak.

Az 1% adótámogatásból felajánlott lakossági támogatás – minden igyekezetünk ellenére – egy évben sem fedezte az egész évi minimális költségvetésünket. A fennmaradt elkerülhetetlen kiadásokat kölcsönökből, nehezen szerzett támogatóktól, egyéb adományokból próbáljuk kifizetni. Állami pénzügyi támogatást változatlanul nem kapunk, helyi önkormányzatunktól az elmúlt években ritkán, eseti támogatást kapunk.

A járványügyi korlátozások miatt az elmúlt másfél évben visszafogottabban, időnként kizárólag online tartottuk a kapcsolatot követőinkkel. Tapasztalatunk szerint ez nem hátráltatta az amúgy elkötelezett civil lakosság adakozási készségét.

Szentendrei Árvácska Állatvédő Egyesület

Az állatok lelke

Interjú Dr. Sütő András állatorvossal

Van-e lelki világuk a házi kedvenceinknek?

Kedvenceink az Életigenlők magazin egyik legkedveltebb rovata. Egyre több háztartásban – talán túl sokban is – tartanak különféle állatokat, a tipikus kutyá-, macskatartás mellett vannak köztük nyulak, hüllők, madarak, egyes rovarok... Vajon ez a felelős állattartás kategóriájába tartozik? Mit tehet egy állatorvos, hogy tudatosá váljanak az emberek a kedvencek tartásában? Ezekről beszélgettünk Dr. Sütő András állatorvossal, a Felső Zöldmáli állatorvosi rendelőben.

„Ép testben ép lélek” – mondjuk az emberek esetében. Van-e lelki világuk a házi kedvenceinknek?

A mondás jó, de fordítva igaz, ép lélek esetén a test is ép. Természetesen az állatoknak van lelki világuk, bár egyesek ennek az ellenkezőjét vallják, mert csak hűs-vér, előre beprogramozott „droidoknak” vélik őket. Ez természetesen nem igaz. Én a másik véglet vagyok, sokan antropomorfnak titulálnak, mondván olyan tulajdonságokkal (szeretet, ragaszkodás, félelem stb.) ruházom fel az állatokat, ami szerintük az ember „kiváltsága”, de ez nem így van.



Akinek valaha is volt állata, az tudja, hogy a gazdit minden körülmények között felismerik és ragaszkodnak hozzá. Nincs is felemelőbb érzés egy fáradt nap után hazatérve, mint a boldogságtól farok csóváló kutyus ugrálására belépni az ajtón. Hihetetlen módon képesek a gazdi minden lelki rezdülését túpontosan levenni. A kutyák, ha szomorúak vagyunk, nem követelőznek, csak odabújnak hozzánk, ha viszont jó kedvünk van, boldogan hozzák a pórázt, mehetünk sétálni. Ha a családba új családtag, jövevény érkezik (új barátnő, csecsemő, vagy egy másik állat személyében), szinte borítékolható a féltékenység, a sértődöttség, és abbéli félelem, hogy a gazdi már nem őket, hanem az új jövevényt szereti, nekik pedig menniük kell. Ilyenkor aztán napokig durcásakká válnak, feltűnően képesek éhségstrájkba kezdeni, időszakosan még a szobatisztaságukat is elveszítik. A macskák kifejezetten „büntetnek”, ha nem az történik, amit ők szeretnének, a vélt, vagy valós sérelmeiket pedig kegyetlenül képesek megtorolni. A menhelyről örökbefogadott állatokon lehet a legjobban lemérni, mennyire hálásak és ragaszkodóak, hogy végre saját otthonuk, fekhelyük lehet, az ennivalón és a gazdi szeretetén pedig nem kell senkivel sem osztozni.

Tudvalevő, hogy a kis kedvencek – éljenek akár lakásban, akár kertes házban –, nagyon kötődnek a gazdikhoz. Kinek lenne a felelőssége megakadályozni, hogy hóbortból, hirtelen fellelkesedéstől ne vásároljanak állatokat, hogy aztán megunva őket utcára, menhelyre kerüljenek hűsvéti nyuszik, karácsonyi cicák, kutyusok...

Ez egy nagyon jó kérdés, és a COVID áldatlan időszaka alatt (is) nagy létjogosultsága volt. A bezártság érzés, valamint az este 8 óra utáni kijárási tilalom időszakában sokan döntöttek úgy, hogy egy kis kedvencet vesz-

nek magukhoz, hogy ezzel enyhítsék a depressziót. Ezzel idáig még nem is volt gond, de el nem ítéhető módon sajnos voltak olyanok, akik csak azért vettek magukhoz kutyát, hogy este 8 óra után is kimehesse-nek sétálni. Lehet, hogy ez addig eszükbe sem jutott, de ugye tudjuk, hogy ami tiltva van, az érdekes és izgalmas. A menhelyek először boldogok voltak, hogy gazdit találnak szegény állatoknak, de a megnövekedett kereslet figyelemre is intette őket: félttek attól, hogy a korlátozások feloldása után a megunt és terhessé vált kedvenceket vissza fogják vinni a menhelyre, nem kis lelki sérülést okozva szegény állatnak, aki már kezdett reménykedni, hogy megvetette a lábát egy szerető családban. A menhelyek emiatt részben megszigorították az örökbefogadási feltételeket, sokkal keményebben szűrték a leendő gazdikat, illetve 10 menhelyből 9 már nem is adott örökbe állatot. Inkább vállalták a többletköltséggel járó plusz terheket, mintsem kitegyék szegény párát egy csalódásnak. Ebben az esetben tehát a menhelyek felelőssége, hogy csakis felelős, szerető gazdihoz kerüljenek szegény gazdátlan állatok.



A húsvéti és a karácsonyi időszak nehezebb, mert ugye nehéz ellenállni a gyerek unszolásának. Tudjuk, hogy minden csoda 3 napig tart. A gyerekek egy része sajnos a kezdetben körülugrált kis kedvencet ugyan szeretik, de a tartással, gondozással, sétáltatással járó macerákból már nem kérnek, így az a szülőre fog hárulni. Ezért fontos, hogy amikor egy szülő állatot vesz a gyerekeknek, számítson arra, hogy azt nagy valószínűséggel ő fogja a későbbiekben gondozni. Általában 10-12 éves kortól a gyerekekben már kezd kialakulni egyfajta felelősségtudat a rájuk bízott állatokkal szemben, így nyugodtabb szívvel tudjuk rájuk bízni a kis kedvencet.

Gyakran halljuk, tapasztaljuk, hogy az állatok annyira szeretik gazdijukat, hogy képesek akár gyógyítani is az embert... Az állatok ennyire önzetlenek, vagy más mozgítja ezt a lelkeséget?

Az állatoknál erős kötődés is ki tud alakulni a gazdi iránt, olyannyira, ha a gazdi elmegy otthonról, vagy hosszabb időre távol marad, az állat akár depresszióba is eshet: megtagadhatja az ételt, búskomorra válik, nagytetű papagájoknál (kakadu) tolttépésig fajulhat a dolog. Az állatok képesek „gyógyítani”, vagy fogalmazzunk így: „pozitívan hatni”, ami nem tudatos, mindenesetre jó hatással van a gazdira. Tanulmányban vizsgálták, hogy például a macska dorombolása jótékony hatással van a gazdi vérnyomására.

Amerikában, illetve most már nálunk is egyre gyakrabban hallani terápiás állatokról (kutya, ló stb.), akiket azért visznek be például öregotthonokba, vagy akár kórházakba is, hogy az elfásult, érdeklődésüket vesztett idősebb embereket, vagy a betegségük miatt letargiában lévő ápoltnak felvidítsák – sikerrel. A kezdetben magukba forduló emberek kinyílnak, és türelmetlenül várják azt a terápiás állatot, aki felé szeretetüket ki tudják mutatni. Megfigyelték, hogy az ember az állat felé hamarabb megnyílik, mint saját embertársai felé. Ez a program szerencsére egyre szélesebb körben elterjedt a gyakorlatban.

Mostanában, bármilyen gondosan ellátott, úntejben-vajban fűrésztött állatkák esetében is nagyon gyakori a daganatos megbetegedés. Miben kereshető az ok? Van jó tanácsa erre vonatkozóan a gazdik számára?

Humán vonatkozásban a szenvedélybetegségek (dohányzás - tüdőrák, alkoholizmus - májrák) kialakulásában alapvető szerepe az egyénnek van, hiszen tudatosan meg lehet ezeket a problémákat előzni azzal, hogy nem dohányzunk, kerüljük azokat a helyeket, ahol dohányoznak (passzív dohányzás), illetve alkoholt csak mértékkel fogyasztunk.

Állatok esetében ezek a lehetőségek értelemszerűen kiesnek. Nőstény egyedekben az emlőrák, hímek esetében pedig a here-, illetve a prosztaták kialakulásának nagyobb az esélye. 8-10 éves kortól a kockázat hatványozottan megnőhet, ezért mindenképpen javasoljuk az állatok fiatalabb korban történő ivartalanítását, így élettartamukat is meg tudjuk hosszabbítani, valamint a nem várt utódok megszületését is el tudjuk kerülni (felelős állattartás). Bár a szabályozás még nem teljes, de az ivartalanított kutyák után ebadókat sem kell majd fizetni. Ezzel a lépéssel igyekszik a törvény nagyobb figyelmet irányítani az ivartalanításra.

Miért lett állatorvos?

Ha röviden akarok válaszolni, akkor állatszeretetről és hivatásudatból. Ez már elég korán kiderült. Gyerekként mindig lekötöttek az állatok, képes voltam órákig üldögetni, és nézni, figyelni őket, hogyan viselkednek, mit csinálnak. A biológia és a viselkedéstudomány (ornitológia, etológia) már az elején is nagyon érdekelt. Az itt autodidakta módon elsajátított ismereteket mind a mai napig sikerrel alkalmazom a munkám során. Ebben a témában nagyon sok könyvet olvastam Gerald Durrell (Családom és egyéb állatfajták), John Taylor (Vadállatok orvosa), James Herriot (Kutyák a rendelőben, stb.) műveit. Akkor még nem is sejtettem, hogy egyszer én is beállok a sorba és könyvírásra adom a fejem, de így lett. Négy, gyerekek és felnőttek számára is érdekes könyvet írtam Állati egypercesek címmel.

„Állati egypercesek” címmel írt könyvsorozattal volt-e szándéka felhívni a figyelmet a tudatos- és felelős állattartásra? (A „Könyv&film” rovatban ajánló olvasható a könyvről)

Természetesen. Ez volt az egyik cél a szórakoztatáson és a játszva tanuláson kívül. Minden könyvben minimum 30 történet található, melyek közül egy sem fikatív, kitalált történet. A felelős állattartásra való figyelemfelhívást már egész kicsi korban el lehet és kell kezdeni. A gyerekek agya olyan, mint a szivacs. Amit kicsi korban megtanulnak, azt magukkal viszik életük végéig. Minden gyerek rajong az állatokért, és ez az állatszeretet, valamint az állatok iránt érzett felelősségtudat később életük kitörölhetetlen, szerves része lesz.

Vannak saját állatai vagy elegendő a rendelésre hozott „kiskedvenc” páciensek sereglete?

Mióta az eszemet tudom, mindig is voltak, vannak és lesznek is állataim. Az életem elképzelhetetlen nélkülük. Miattuk lettem állatorvos. Azt vallom, hogy csak így lehetek igazán hiteles, hiszen mit ér egy állatorvos állat nélkül?

Szerencsére a szüleim és a rokonaim mind megértők voltak ezügyben, csak az volt a kikötésük, hogy magam ápoljam, gondozzam, etessem őket, és lehetőleg egy se szökjön ki a szobámból, az állattartás anyagi vonzatait pedig ők állják. Szegények nem tudták mit vállalnak magukra, de becsületükre legyen mondva mindig zokszó nélkül megtették. Mindent megengedtek: csinálhattam madárvoliert a nagy régi éjjeliszekrényéből, nem zavarta őket a hangos éjjeli ciripelés, amit a kiszökött tücskök okoztak, állták a sarat, amikor éjjel az élő haleleség lárvákból kikelt szúnyogok véresre csípték az egész családot. Anyu is türelmesen várt félelmében az asztal tetején, amikor farkasszemet nézett vele egy elkóborolt törpe békám a konyhában, és tolerálták, amikor a téli fagyok elől a fürdőkádba menekítettem a kerti aranyhalakat és

koipontyokat, mert nem volt még kész a kerti tó. Szóval megértő, türelmes és toleráns családom volt és van, akiknek ezúton is mindent köszönök, nem tudok elég hálás lenni nekik. Egyetlen gyerekként a szüleim és a rokonaim rengeteg szeretettel halmoztak el. Boldog gyerekkorom volt, és ez vonatkozik felnőtt életemre is. Nagyon sok szeretet van bennem, és az a szerencsém, hogy ezt tovább is tudom adni mind az emberek, mind pedig az állatok felé, amit ők hihetetlen módon megéreznek és viszonznak is.

Beteljesült az, amit mindig szerettem volna: állatokkal foglalkozni. Számomra ez nem szakma, hanem hivatás, amit önzetlenül, állat-, és emberszeretetről kell csinálni. Minden áldott nap dolgozom, még hétvégén is. Néha elfáradok, de valahonnan mindig kapok új erőt, hogy folytassam.

Egy állatorvos nem is lehet hiteles, ha nincs egy állata sem. Persze nem kell annyi, amennyi nekem van, de legyen bármennyi is, azt szeretettel és odaadóan kell ápolni, szeretni, gondozni. Jelenleg naponta kb. 500 állatot etetek otthon: van 250 ausztrál madaram (gould amandinák), 4 bütykös hatyú, amiből a hím mentett, sérült állat volt, meggyógyítottam, Hollandiából szereztem hozzá párt. A szeretetet és a gondoskodást ők 2018-ban 3 utóddal hálálták meg. A csapatot tovább erősíti 200 aranyhal és koiponty az 5 m³-es kerti tavamban, 2 párduckaméleon (Einstein, aki nem az eszéről híres és Pascal), egy félsziámi cica, Vince, és egy szintén mentett, általam kézből felnevelt mókus, Misi.

Anno volt egyszerre 22 kutyám is, mondanom sem kell, nem unatkoztam, és most is mozgalmasak a mindennapjaim. Hozzá kell tennem, hogy nem tehetném és nem engedhetném meg ezt magamnak, ha a családom és a tündéri szomszéd néni, Katika nem segítene be, amikor elmegyek szabadságra. Ilyenkor ők veszik át a feladatokat. A rendelőben is igyekszem hasonló szeretettel viselkedni a rám bízott állatokkal. A jutalomfalat sosem marad el, így a kis kedvencek boldogan jönnek be a következő alkalommal, nem félnek az oltástól, kezelésektől. Ezt már kicsi kortól elkezdem velük, így megszokják a rendelő milióját, és tudják, érzik, hogy ha esetleg van egy-két kellemetlen dolog, amit meg kell csinálni, nem félnek, türelmesen hagyják a kezelést.

Mi az életigenlése?

Sok küzdelem és megpróbáltatás árán jutottam el oda, ahol most tartok. Sok akadályt kellett leküzdenem, sok dologról kellett lemondanom a cél érdekében. Mindehhez kellett türelem, kitartás, szorgalom, elhivatottság, és rengeteg-rengeteg szeretet, de megérte. Megérte, mert azzal foglalkozom, amit imádom, és elmondhatom, hogy az a hivatásom, ami a hobbim is egyben. Boldog vagyok. A mottóm pedig ez: nincs lehetetlen!

Batári Gábor



Sokáig keresgéltem olyan táplálkozási módot, amit huzamosabb ideig lehet tartani a kedvenc ételünk után való folyamatos sóvárgás nélkül. A szigorú szabályoktól és folytonos szorongásoktól mentesen, amit valóban be is lehet tartani és ami által megvalósulhat egy életre szóló életmódváltás. Hosszú évek keresgélése útján ismerkedtem meg Mattheisen Máriával, aki okleveles holisztikus health coach, más néven egészségmentor és juice terapeuta.

Mária nem diagnosztizál, vagy ígéri, hogy meggyógyít bárkit, mindössze ismerteti a meglévő tudományos kutatások eredményeit, amelyekkel alátámasztja azt a tényt, hogy bizonyos elfogyasztott ételek és ivólevelek milyen előnyösen hatnak a szervezetre általában, vagy egy-egy akár komolyabb betegség kezelése során. Átbeszéli a szokásainkat és azokat figyelembe véve segít kitalálni az irányt és az életünkbe legegyszerűbben beintegrálható módot. Ha kell elkísér bevásárolni, vagy átnézi velünk a hűtőt és a kamrát. Példamutatásával, kedvességével, nyugalmával, segítőkészségével és elsősorban végtelen türelmével segítve minket képessé válhat bárki egy valós és egész életre szóló életmódváltásra. 2019-ben jelent meg „JUICE, amire a tested vágyik” című könyve, mely nemcsak könyv formájában, hanem online változatban is elérhető, ami több mint 40 perc videóval egészül ki. A belvárosi Pohárszék gluténmentes kisbizstróban beszélgettünk Máriával, ez alkalommal kifejezetten a juice-okról.

Mit jelent a juice terapeuta és miben tud segíteni az embereknek?

Fontosnak tartom még az elején, hogy a juice terápia nem betegségeket gyógyít. Amit csinálunk a terápia során zöldegekből és gyümölcsökből nyert vitaminokkal és ásványi anyagokkal, - melyeket a hidegen préselt levük tartalmaz - létfontosságú tápanyagokat juttatjuk el a sejtekhez.

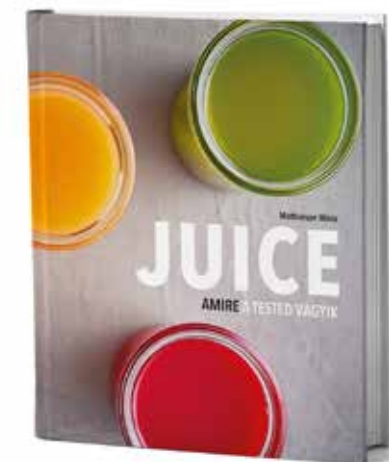
A mennyei manna: Santé Juice

Mit jelent a juice terapeuta és miben tud segíteni az embereknek?

A szervezet tisztító és karbantartó, építő hatását igyekszünk egészséges egyensúlyban tartani. Amennyiben nagy részben csak tisztítunk és mondjuk 25%-ban juttatunk be építő feladatot végző tápanyagot, táplálkozásunk nem számít kiegyensúlyozottnak.

A program elején lehetséges, hogy egy bizonyos ideig csak préselt leveket fogyasztunk, de idővel a célunk az, hogy tápanyagban gazdagon, kiegyensúlyozottan táplálkozzunk.

A levek segítenek kompenzálni, azért, amiket talán éveken át nem fogyasztottunk el. Nem mindig azzal van a gond, amit eszünk. Gyakran a probléma gyökere az, amit nem. Beviszünk elég cinket? A cink támogatja az enzimek aktivitását, az immunrendszer működését. Elég szelént? Magyarországon a termőföld szelénben amúgy is szegény. Megköti a higanyt, ezüstöt és más fémeket és kitessekel a szervezetből. Védi a máj, a vese, a szív és a tüdő sejtmembránjait. És még sorolhatnám a vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket, amiket nagy valószínűséggel nem, vagy nem eleget, esetleg nem a megfelelő formában fogyasztunk.



Miért egyszerűbb, vagy jobb egy egészségmegőrző kúrát juice formájában elfogyasztani?

A juice-ok támogatnak bennünket abban, hogy gyorsan és nagyobb mennyiségben tápanyagot juttassunk szervezetünkbe, mivel a préselés során a vízben nem oldódó rostokból nyerjük a juice-okat. Ezt a rostot amúgy sem tudnánk megemészteni. Feladata amúgy fontos, hiszen segítségével tartjuk tisztán a beleket, illetve tréningezzük az izmait. A juice maga a táplálék előkészített formában. Gyorsan felszívódik és kb. 15 percen belül szervezetünk összes sejtjéhez eljut a tápanyag. Fél liter préselt levet nagyjából 1 kg zöldségből nyerünk ki. Míg fél liter almalevet rövid idő alatt könnyedén meg tudunk inni, egy kilogramm almát vagy répát egy ültő helyünkben nem igazán sikerülne elfogyasztanunk.

Szervezetünk sejtjei közeli kapcsolatban vannak a sejtközi vízen keresztül a vérrel. Amennyiben egészséges életet szeretnénk élni vérünket annyira tisztán kell tartani, amennyire csak lehetséges. Szívünk vérereiben nagyjából 5 liter vért tart mozgásban, ami szállítja többek között az oxigént, vitaminokat és salakanyagokat, melyek a normális sejtműködés eredményei. A juice-ok támogatják a sejtlegzést, sejtenergia termelését, melyek a tisztulást segítik.

Gyakran kérdezik meg tőlem, hogy ha ennyi préselt levet iszom, akkor eszek e egyáltalán. Ugyan a táplálkozásom alappillére a juice, a kiegyensúlyozott tápanyagban gazdag étkezéshez szerintem hozzátartoznak a jó minőségű zsírok, a fehérjék is.

Van egy úgynevezett „egy betegség - egy megoldás” elmélet, mely szerint a civilizációs betegségek a toxikus hatás és/vagy valamilyen hiány miatt alakulnak ki. Amennyiben felhagyunk a szervezetünkre káros, szerves anyagok fogyasztásával, amelyek többnyire az élelmiszeripar szintetikus termékei - gondolok itt az erősen feldolgozott élelmiszerekre, mesterséges színezékekre, ízfokozókra - és a fennálló tápanyaghiányt frissen préselt zöldség- és gyümölcslevekkel, tiszta alapanyagokból készített ételekkel pótoljuk, akkor a legtöbb betegség felbukkanása valószínűsíthetően elkerül minket. Függetlenül attól, hogy mennyire egészségesen étkezünk a toxikus anyagok hatásának naponta kitesszük szervezetünket. A levegő, amelyet belélegzünk, a víz, amit megiszunk, vagy az étel, amelyet elfogyasztunk valószínűleg mind tartalmaznak káros anyagokat. Szervezetünk folyamatosan dolgozik azon, hogy a bekerült ártalmas anyagokat eltávolítsa, de idővel egyre nehezebb a dolga és a salakanyagok felhalmozódnak. Ez többek között befolyásolja a sejtek félépítését és folyamatos fáradtságot, fejfájást, emésztési problémákat okozhat. Amennyiben a szervezet nem képes megszabadulni a salakanyagoktól a bőrön, májon, vesén, szájon, tüdőn keresztül, akkor tárolni fogja

azokat. Először a zsírszövetekben, majd az izmokban, vérben, szövetekben. Mindez betegségekhez vezethet.

Ezek a juice-ok merőben mások a boltok polcain találhatóhoz képest, hiszen a hidegen préselt levek élő élelmiszerek. Semmilyen adalékanyagot, tartósítószeret nem tartalmaznak. Vitaminokban, enzimekben, ásványi anyagokban igen gazdagok, gyorsan megromlanak, ezért hűtést igényelnek. Míg a dobozos, tartósított ivóleveket táplálkozástudományi szempontból halott, cukros víznek is nevezhetjük. Nem beszélve arról, hogy alapanyagának használhatunk gyümölcsöket, zöldségeket, vagy akár gyógynövényeket, fűszereket is. Nagyjából bármit és ezáltal elképesztő ízorgiákhoz juthatunk. Bár van, aki ellenzi a zöldségek és gyümölcsök együttes préselését. Én nem. Az arányokon van szerintem a hangsúly.

Hogyan, mi alapján állítod össze a juice-okat?

Különbséget teszek a terápiás és úgynevezett kávéházi juice-ok között. Az utóbbiaknál arra koncentrálok, hogy minél szebbek, ízletesebbek legyenek.

Fontosnak tartom, hogy egészségmegőrzés szempontjából a szivárvány összes színét, vagyis mindenféle - főként - zöldséget préseljünk, amit izesíthetünk gyümölcsökkel.

A zöld levek, melyek A-, B-, C-, E-, K-vitaminokon kívül klorofillt, enzimeket, vasat, magnéziumot, káliumot, sót tartalmaznak, alappillének tartom. Az ilyen levek tisztítják a szervezetet.

Daganatos betegek esetében Dr. Max Gerson útmutatását követem. A Gerson terápia tulajdonképpen a szervezet kálium, só, fehérje és vízbevitelét szabályozza.

Ügyfeleimnek átadom a megszerzett tudást, mint információt, hogy a saját egészségüket saját kezükbe vehessék, mert valójában nem maguk a juice-ok gyógyítanak, csupán segítséget nyújtanak a megfelelő tápanyagok szállításában a szervezet számára, hogy ezekkel felvértezve önmagát gyógyítsa.

Juhász Edit



Finomságok ősze testnek és léleknek

Ahogy a forró nyarat felváltja a borongós ősz, két fő „mumussal” kell szembenéznünk: a meghűléssel és az észrevétlenül felszaladó kilókkal. Ha el szeretnénk ezeket kerülni, akkor az egyik legfontosabb teendőnk, hogy odafigyelünk arra, mi kerül az asztalra. Érdemes az évszaknak megfelelő alapanyagokból válogatni, hogy őszel is egészségesek, fittekk maradjunk!



ÉDES REGGELI BULGURKÁSA

Hozzávalók (2 főre)

- 100 g apró szemű bulgur
- 200 ml kókusztej
- 200 ml víz
- 3 ek méz
- 1 tk fahéj

A sült narancshoz

- 3 db narancs
- 1 ek méz

Elkészítés: Áztassuk be a bulgurt 10 percre, hogy ne legyen zavaros főzés közben. A kókusztejet és vizet a mézzel elkeverve forraljuk fel, majd öntsük bele a leszűrt bulgurt, adjuk hozzá a fahéjat és kb. 10-12 perc alatt főzzük puhára. Közben filézzük ki a narancsot és egy magas lángon hevített serpenyőben, egy kanál mézen pirítsuk le kicsit. Tálaljuk a puhára főtt reggeli kását a sült narancssal. Le is hűthetjük, ha úgy jobban kedveljük.

A bulgur egészségre gyakorolt hatása

Meglepően sok pozitív hatással rendelkezik, többek között serkenti az emésztést és a vérkeringést. Magas a vas, magnézium, cink, réz, mangán, rost, foszfor, B3 vitamin, kálium és fehérjetartalma. Ezen kívül igen magas arányban tartalmaz különböző ásványi anyagokat, vitaminokat, antioxidáns és rostot, alacsony kalóriatartalma miatt pedig a fogyókúrásni vágyók egyik kedvelt alapanyaga. Szabályozza a koleszterinszintet, az omega-6 tartalma miatt ápolja a vérereket, karbantartja a vércukorszintet, csonterősítő hatással bír, segít a csonttritkulás megelőzésében, szívvédő, immunerősítő, a magas cinktartalma miatt serkenti a vérkeringést, segít vérszegénység megelőzésében, kalóriaszegény, az antioxidánsok miatt segít leküzdeni a belső gyulladásokat és a sejtburjánzásokra is hatással van, stresszűző, elősegíti a sebggyógyulást, hasznos álmatlanság ellen.

ŐSZI SZŐLŐKRÉM LEVES

Hozzávalók (2 főre)

- 3 dl szőlővelő, és magnélküli szőlővelő, vagy szőlőszörp
- 1 dl víz
- 1 mk örölt fahéj
- 1 késhegynyi örölt szegfűszeg
- 1 ek méz
- 2 dl habtejszín
- 5 csepp vanília kivonat
- 5 dkg szeletelt mandula
- 24 szem szőlő



Elkészítés: Keverjük össze a szőlővelőt, a vizet, a mézet és a fűszereket, majd tegyük fel főni. Amikor felforr, vegyük le a tűzhelyről, és csepegtessük bele a vanília kivonatot, ezután hűtsük le. A hideg habtejszint egy kicsit forgassuk meg a habverővel (ne verjük fel) és utána keverjük bele a kihűlt szőlőlevesbe. Amíg hűl a leves, pirítsuk meg a mandulát és mossuk meg a szőlőszemeket. Tálaláskor a krémes levesbe tegyük a szőlőszemeket és szórjuk a tetejére a pirított szeletelt mandulát. Aki szereti, verhet fel egy kis tejszint is és a tetejére halmozhatja. Megbolondíthatjuk apróra vágott mentalevéllel vagy pirított tökmaggal.

A szőlő egészségre gyakorolt hatása

Fontos szerepet játszik az emésztési zavarok kezelésében. A szőlő jelentősen csökkenti a húgysav savaságát. A vörös szőlő erős antibakteriális és antivirális hatásokkal bír, védelmet nyújt a fertőzésekkel (pl. pliovírus, herpesz) szemben. A szőlőről bebizonyosodott, hogy rákellenes tulajdonságai vannak a benne levő rezveratrol összetevőnek köszönhetően, amely erős gyulladáscsökkentő. A szőlő különösen hatásos a mellrák kezelésében vagy megelőzésében. A szőlőben levő antocianinok és proantocianidinszek meggátolják a rákos anyagok elszaporodását, megakadályozza a rákos sejtek terjedését. A szőlőben levő pigmentek javítják a szervezet általános immunitását. Kiváló asztma kezelésére is. Növeli az agy egészségét és fékezi a neurodegeneratív betegségek kialakulását. Fogyasztása megakadályozza az időskori látás elvesztését vagy a makula degenerációt. Növeli a vér nitrogén-monoxid szintjét, ami megakadályozza a vérrögök kialakulását, csökkentve a szívinfarktus esélyét. A szőlőhéjban lévő szaponinok megakadályozzák a koleszterin emelkedését, minimalizálják a rossz (LDL) koleszterin mennyiségét. A szőlőben található C- és B-vitamin, jóod, cink, foszfor, magnézium, kálium, szelén, vas segítenek a szervezet karbantartásában. Erős antioxidáns hatásának köszönhetően véd a káros szabadgyökök ellen, így lassítva a bőr öregedését.

**MANDULÁS QUINOA PETREZSELYEMMEL****Hozzávalók (2 főre)**

- 8 evőkanál quinoa
- 2 evőkanál citromlé
- 2 evőkanál extra szűz olívaolaj
- 1 csomó friss petrezselyemzöld
- 3 szál zöldhagyma, apróra szeletelve
- 1 nagy marék mandula, szeletelve
- ízlés szerint só
- ízlés szerint bors

Elkészítés

Forraljunk fel kb. 2-3 dl vizet egy lábasban. A felforrt vízbe tegyük bele a quinoát, majd főzzük kb. 8-10 percig. A végén szűrjük le. Közben egy kis tálkában keverjük össze a 2 evőkanál citromlevet a 2 evőkanál olívaolajjal, majd sózzuk-borsozzuk. Szeleteljük apróra a petrezselyemzöldet. Helyezzük a tányérra a megfőtt quinoát, a felszeletelt petrezselyemzöldet, a zöldhagymát és a mandulát. Locsoljuk meg az egészet a citromos-olívás öntettel, majd tetszés szerint szórjunk rá még egy kis frissen őrült feketeborsot.

A zöldhagyma egészségre gyakorolt hatása

Nagy mennyiségben tartalmaz illóolajokat, vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket. A zöldhagymában C-, B1-, B2-, B3-, B5-, B6-, H- és E-vitamin, folsav, nikotinsav, valamint vas, jóod, magnézium, kén, szelén, foszfor, kálium, kalcium, réz, cink található benne. Vitamin- és kén tartalma segít a szabadgyökökkel szemben, C-vitamin tartalma erősíti az immunrendszert, gyulladáscsökkentő és antibakteriális hatású, segít megelőzni az érelmeszesedést, emésztést serkentő, étvágygerjesztő, vizelethajtó, vízajtó, bélféregűző hatású, jótékony hatással van a bélműködésre, ezáltal enyhítheti az aranyeres panaszokat, vitamin- és kén tartalma segíti bőrünk megszépülését, felfrissülését, a légúti megbetegedésekkel szemben hatásos gyógyító, a hagyma rákmegelőző hatása közzismert, mert a vegyületei akadályozzák a rákos sejtek növekedését, salaktalanít, így fogyasztása mindenképpen ajánlatos, illóolajai csökkentik a magas vérnyomást, valamint a koleszterinszintet, sok folsavat tartalmaz, ami sejtmegújító hatása révén hozzájárul fiatalágunk megőrzéséhez, kimagasló vastartalma fokozza a vérképzést. A hagymában található flavonoidok a szív- és érrendszeri betegségekkel szemben nyújtanak védelmet, a naponta fogyasztott zöldhagyma növeli a csontsűrűséget.

ZÖLD SMOOTHIE**Hozzávalók (2 főre)**

- 1 db nagyon puha, érett körte
- 1 ujjnyi hosszú darab, hámozott kgyóuborka
- 1 tk reszelt gyömbér
- 2 marék bébispénót
- 400 ml hideg zöld tea

Elkészítés

Az összes hozzávalót zúzzuk össze turmixgépben, ha kicsit sűrűnek tartjuk, szűrjük át, vagy hígítsuk még zöld teával.

**A gyömbér egészségre gyakorolt hatása**

Gazdag forrása az A-, C-, E- és B-komplex vitaminoknak, sok magnéziumot, foszfort, káliumot, szilíciumot, nátriumot, vasat, cinket, kalciumot és béta-karotint tartalmaz. A gyömbér csökkentheti a vércukorszintet. Szélhajtó tulajdonsága nagy segítség lehet a felkavarodott gyomor megnyugtatásában, ellazítja az emésztőrendszer izmait, megelőzve ezzel a felpuffadást. Csökkenti a koleszterinszintet és megelőzi a vérrögképződést, ezáltal csökkenti az érederetű szívbetegségek kialakulásának kockázatát. Erősíti az immunrendszert, melegítő, izzasztó hatása miatt természetes gyógyszer megfázásra, influenzára. A gyömbér a petefészekrák kezelésében is hasznos lehet. Kutatások bizonyították, hogy az őrölt gyömbér sejthalált idéz elő a petefészek rákos sejtjeiben, de lassítja a végbélrák sejtjeinek növekedését is. A gyömbér emellett több más ráktípus, így a tüdő-, mell-, bőr-, prosztatata- és hasnyálmirigyrák sejtjeivel is hatékonyan veszi fel a harcot. Természetes gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító, a menstruációs fájdalmak enyhítésére is használható. A gyömbér azonnali felüldülést nyújthat a rosszulalérből, hányingerből vagy szédülésből (terhes kismamák feltétlenül konzultáljanak orvosukkal). Erős gyulladáscsökkentő tulajdonságai vannak, így az ízületi gyulladás, a reuma, vagy a térd degeneratív gyulladása okozta fájdalom kezelésére is kiváló. Képes enyhíteni a migrénes fájdalmakat. Köhögéscsillapításra is használható.

SZEDRES CSIRKESALÁTA**Hozzávalók (2 főre)****Szedres dresszinghez**

- 2 ek balzsamecet
- 2 ek extra szűz olívaolaj
- 1 ek méz
- 2 tk dijoni mustár
- 1 tk szójaszósz
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 doboz szeder

**Salátához**

- 30 dkg csirkemell
- fél csomag friss bébispénót
- fél csomag friss salátamix
- negyed lilahagyma

Rántott kecskesajthoz

- 250 g kecskesajt
- 10 dkg liszt
- 2 db tojás
- 10 dkg pankó (autentikus japán) morzsa

Egyéni hozzávalók

- ízlés szerint só
- ízlés szerint bors
- néhány szem dió koktélpáradicsom

Elkészítés

Pürésítsük az alapanyagokat egy turmix vagy botmixer segítségével. Sózzuk, borsozzuk a csirkemell mindkét oldalát, majd indukciós főzőlapon, nagy hőfokon, forró serpenyőben 6 perc alatt süssük kérésre. Fél percenként fordítsuk meg a húst. Miután aranybarnára pirult, tegyük a sütőbe hőlég keverés programra és süssük 150 fokon 15 percig. Amikor elkészült pihentessük 5 percet, majd vágjuk szeletekre. A kecskesajtból formázzunk golyókat, majd panírozzuk be őket: forgassuk meg a lisztben, majd tojásban végül a morzsában. Közepesen forró olajban süssük aranybarnára, tegyük egy papírtörővel bélelt tányérra és itassuk fel a felesleges olajat. Fekessük a salátára a felszeletelt avokádót, hagymát, csirkemellet, tegyük rá a kecskesajt golyókat, a friss szedret, a paradicsomot és a diót is. Locsoljuk meg a salátát a szedres dresszinggel és tálaljuk frissen.

A szeder egészségre gyakorolt hatása

A szeder számtalan tápanyagot tartalmaz és kiváló proteinforrás. Nagy mennyiségben található benne vas, kalcium, A-, C-, E- és K-vitamin, valamint folsav, tiamin, piridoxin, niacin és rost. Olyan anyagokban is gazdag, mint a flavonoid, lutein, zeaxanthin, B- és A-karotin. Gazdag antocianinban, rezveratrolban, amely megakadályozza a rák kialakulását. Magas az antioxidáns szintje, így visszaszorítja a káros sejtek és a tumorok növekedését. Serkenti a vérkeringést, gyulladásgátló hatású, csökkenti a vérnyomást, valamint a vérrögök kialakulásának és az agyvérzés kockázatát. Jó hatással van az idegekre is. Tisztítja a májat és erősíti a veséket. Magas a C-vitamin és a flavonoid tartalma, így természetes immunerősítő és megakadályozza az influenza, köhögés, megfázás kialakulását. Szülés után gyorsítja a felépülést, műtét után pedig csökkenti a gyulladást. A szeder olyan vegyületeket tartalmaz, amelyek hozzájárulnak a kiegyensúlyozott cukorbevitelhez és szabályozzák a vércukorszintet. A szeder fogyasztása jótékony hatással van a szívre. Erősíti az idegrendszert és csökkenti a rossz (LDL) koleszterinszintet, így megakadályozza a vérrögök kialakulását, továbbá hatékonyan megelőzhető vele a szívroham és az agyvérzés. Mivel magas az A-vitamin tartalma, erősíti a látást és enyhíti a szem fáradtságát. Puhává és ragyogóvá teszi a bőrt, serkenti a hajnövekedést, megakadályozza a hajhullást.

Jó étvágyat!

Molnár Éva

Fotók: streetkitchen.hu, adriskitchen.hu, iistockphoto.com

Humorbonbonok

„Ha az igazság fájdalmas, mondj egy viccet helyette!” (Richard Pryor)

HASHAJTÓ

Az állatorvos megkéri az asszisztensét, hogy adjon be hashajtót Rárónak. Elmagyarázza, mi a teendő:
- Dugjon be egy csövet a ló szájába, tegye be a tablettát a csőbe, és fújjon bele jó erősen, így a gyógyszer a ló nyelőcsővébe kerül.
Fél óra múlva kéri az asszisztensét:
- Na, hat már a hashajtó?
- Igen doktor úr, de sajnos a ló fújt először...

IRÁNYÍTÓSZÁM

Beteg a pszichiáternél:
- Doktor úr, nagy vágyam, hogy amikor kocsival utazgatok, közben kapcsolatot tudjak tartani a barátaimmal.
- És? Nincs egy mobiltelefonja?
- Gondoltam rá, de inkább egy postládát szereltem a kocsimra.
- No, és kapott már levelet?
- Nem, még soha.
- Na, vajon miért?
- Rájöttem, hogy ha utazom, mindig megváltozik az irányítószámom.

DICSÉRET

- Lüktet a halántékom, doktor úr - mondja a beteg az orvosnak. - Fáj az oldalam, szédülök, görcsöl a gyomrom, és kicsit a szívem is szúr...
- Őszintén irigylem magát - vág közbe az orvos.
- Hallatlanul erős szervezete lehet, ha mindezt ki is bírja.

TUDOMÁNY

Brit tudósok megállapították, hogy a hideg sör rákkeltő hatású. Ugyanis amikor ráöntötték egy alvó rákra az rögtön felébredt.

SKIZOFRÉN

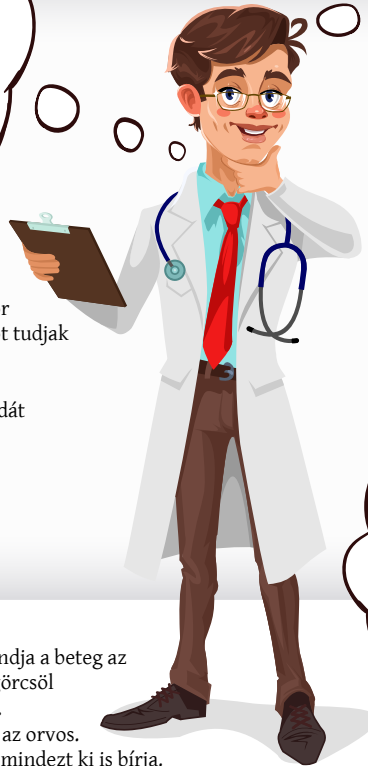
Két pszichiáter beszélget:
- Van egy nagyon súlyos skizofrén betegem.
- És meg tudod gyógyítani?
- Meg vagy te örülve? Mind a ketten fizetnek a kezelésért!

KÖRHINTA

Összevert ember támoilog este az orvoshoz, aki szörnyülködve így szól:
- Magával meg mi történt?
- Nekem jött egy hattyu!
- Egy hattyu?
- Utána elütött egy ufó!
- Hm, egy ufó...
- Aztán oldalba csapott egy angyal!
- Aha értem. És utána?
- Utána kikapcsolták a körhintát...

ÖREGEMBER

- Na, Józsi bácsi, használt az izomerősítő kenőcs, amit a múlt héten adtam?
- Hát, doktor úr, tulajdonképpen...nem.
- Hogy-hogy?
- Nem tudtam kinyitni.



BioBran 250



BioBran 1000

Gondoljunk az immunrendszerben rejlő erőkre is a rák elleni küzdelemben!

További információért látogasson el honlapunkra:

www.biobran.hu

A BioBran készítménnyel kapcsolatos kutatások elérhetősége:

www.biobran.org

ÉLETIGENLŐK rákellenes életmódmagazin | Impresszum

Főszerkesztő: Vajda Márta

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

Vendégszerzők: Bátorfi Zsuzsanna, Cziffra Vivien, Dr. Darnói Tibor, Juhász Edit, Kiss Viktória, Mison Judit, Dr. Prezenszki Zsuzsanna, Turi Emese, Vitai Katalin, Dr. Zarándi Ildikó, Zsenits Ákos
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, +36/1-476-0230

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

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

ISSN: 2559-9739



Az Életigenlők rákellenes életmódmagazin megjelenését támogatták:





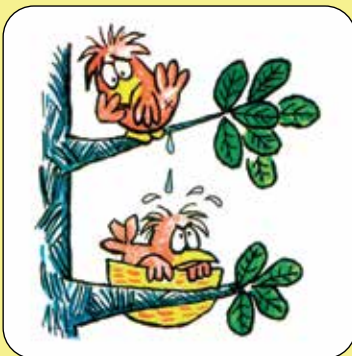
TESTÜNK tünetekkel és jelekkel üzen számunkra, amelyek veszélyes betegségek kialakulására figyelmeztetnek. A tünetek természetesen nem minden esetben jelentenek rákos betegséget. Ha bármilyen gyanús elváltozást talál magán, késlekedés nélkül forduljon orvoshoz. Ne felejtse el, hogy az időben felfedezett rákos betegség biztosan gyógyítható.

A 8 FIGYELMEZTETŐ JELET meg kell tanulni! A korai tünet ritkán jár fájdalommal. Ha ezeknek a jeleknek bármelyike több mint két hétig észlelhető, forduljon azonnal orvoshoz.

8 figyelmeztető jel



1. Szemmel látható változások szemölcsön, anyajegyen



2. Széklettel és vizelettel kapcsolatos változások



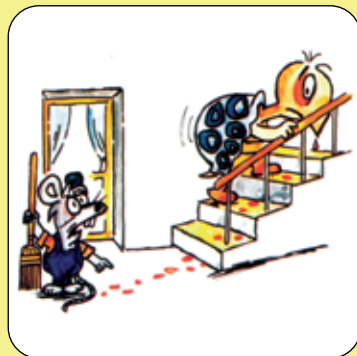
3. Makacs köhögés vagy rekedtség



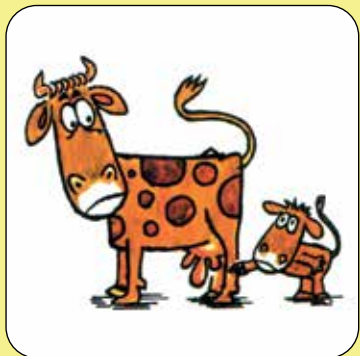
4. Állandó nyelési nehézségek



5. Nem gyógyuló fekély vagy sérülés a bőrön



6. Szokatlan vérzés, váladékfolyás



7. Tapintható duzzanatok a mellben vagy a test más részén



8. Ok nélküli testsúly-csökkenés



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

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