

ÉLETIGENLŐK

RÁKELLENES ÉLETMÓDMAGAZIN

ONKO-HÍREK



TÜKRÖM? TÜKRÖD!

Tudósítás A rák ellen...
Alapítvány képzéséről

PSZICHO



A MŰLT DÍSZES DOBOZA

Interjú Halász Alexandrával

WELLNESS



AZ ÜDESÉG BELÜL VAN!

Mison Judit írása



ÉLETIGENLŐK RÁKELLENES
ÉLETMÓDMAGAZIN

2023. TAVASZ
DÍJMENTES
ELETIGENLOK.HU

DAGANATOS BETEGSÉGEK KISÁLLATOKNÁL

Interjú Dr. Sütő Andrással

AZ ASSZERTÍV KOMMUNIKÁCIÓ BÖLCSEBBÉ FORMÁL

Interjú Fekete Gáborral

RÁKELLENES KAMPÁNYOK, PROGRAMOK HATÁSA

Körinterjú Dr. Polgár Csabával,
Dr. Kiss Istvánnal és Rozványi Balázssal

MIT TEHETÜNK EGYÜTT A RÁK MEGELŐZÉSÉÉRT?

Interjú Dr. Takács Péterrel

A SAJÁT ÉLET-MESÉNK SZEREPLŐIT ISMERJÜK-E?

Interjú Dr. Kádár Annamária pszichológussal

KÖNNYEK HELYETT... SZŰRÉSEK!

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



2023
tavasz

10⁰⁰
16⁰⁰

ÁPRILIS 29. Gyöngyös, Fő tér Könyvtárudvar
MÁJUS 6. Budapest, Kispest, Templom tér Kaszinó mellett
MÁJUS 13. Pécs, Kossuth tér
MÁJUS 20. Budapest, Csepel, Görgey A. tér TIESZ előtt
JÚNIUS 3. Pusztaszabolcs, Zöldváros

**VÁRJUK AZ ÉRDEKLŐDŐKET
DÍJMENTES TAVASZI SZŰRÉSEINKEN!**

Partnereink: Gyöngyös Város Önkormányzata, Pécs Megyei Jogú Város Önkormányzata, Pusztaszabolcs Város Önkormányzata, Budapest XIX. Kerület, Kispest Önkormányzata, Akupunktúra Rehabilitáció Alapítvány, Semmelweis Egyetem Fogorvostudományi Kar, Tóth Ilona Egészségügyi Szolgálat, Rapidus Optika

MINDENKIT MEGAJÁNDÉKOZUNK!

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

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



"Ha nem tudod hova tartasz, minden út megfelel." – Lewis Carroll

Minden tavasszal újjászületünk!

A természet tudja, hogy tél után tavasz jön? Nem tudja. Érzil! Ősztőneiben van a megújulás. Nem gondolkodik, nem agyalja túl az életet, amíg az életciklusa tart, időről-időre elcsendesedik, majd újra harsány színekben pompázik, ontja a bódító illatokat körülöttünk.

Tavasszal ember nincs, aki nem örül a harmatillatnak, a madárcsicsergésnek, a fakadó rügyeknek, a zöld száznai árnyalatának, a virágoknak. Ilyenkor még az esőillatnak is tudunk örülni... Mert ez mind-mind az életet, az újjászületést jelenti.

Sokan sokféleképpen – filozófusok, írók, költők, pszichológusok – írták meg, hogy vegyünk példát a természettől, és a benne együtt élő állat- és növényvilágtól. Együttműködés van köztük. Nem harcolnak egymással, „csupán” teszik a dolgukat, úgy hogy léttükkel még nekünk, embereknek is önzetlenül örömet adnak.

Szívem szerint a madárcsicsergésről, a zöld ezernyi árnyalatáról, a rügyekről, a telet követő újjáéledésről, az esőillatról írnék csak.

Ezek azok az apró örömek, amik azokat az erőforrásainkat mozgósítják, amiktől nap mint nap képessé válunk arra, hogy megújuljunk. Tovább lépünk dolgokon, amik szomorúsággal, fájdalommal töltenek el.

Ilyenek például a betegséggel való megküzdéseink. Mindenki volt már beteg, de nem mindenki volt gyógyíthatatlan beteg. Nem is igazán tudja, aki nem éli át, hogy mivel jár a megküzdés, mit érez az, aki életveszélyben van, és abból felépülve micsoda örömmérzés keríti hatalmába. Meggyógyulni óriási örömet jelent, erőt ad, „szuperképességgel” ruház fel.

A rák ellen... Alapítvány megvalósított egy új képzést, amelyben a gyógyulás utáni időszakra kaptak segítő útmutatást a résztvevők. Összegzés a magazinoldalon olvasható. Nagyon sokan, rengeteg energiát teszünk önmagunkba, a környeze-

tünkbe, azért hogy jól legyünk, hogy a múltunkból előkuszó démonjainkat meg tudjuk zabolázni, hogy önmagunknak és másoknak meg tudjunk bocsájtani, és hogy nyitottan, szeretettel tudjuk fogadni az új világot... Erről a témáról is olvashatnak interjút ebben a számban.

A rák ellen... Alapítvány az első hazai rákellenes civil szervezet az elmúlt évtizedekben is, de a legutóbbi 6 évben nagyon konkrétan tudta merre-hova tart, kikkel-milyen formában működik együtt azért, hogy egyre szélesebb körben ismertté tegye a mottóját: „a rák megelőzhető, a daganatos betegség gyógyítható.”

Ehhez természetesen egészségesen kell élni, szűrésekre kell járni, egészséges szemléletben kell tudni egymás mellett élni.

Számos kampány hívja fel a megelőzésre a figyelmet, továbbá több szektor együttműködésére alapuló kormányprogram is készült a rákellenes életmód széles körű terjesztésére. Ezekről a kérdésekről is készítettünk interjúkat.

Büszkeség, hogy 2017-2022 között közel 60 helyszínen végeztünk rákszűréseket, általános állapotfelméréssel és kiegészítő vizsgálatokkal ország-szerte. Ezt a sorozatot folytatjuk idén is, bízunk benne gyümölcsöző új partnerségben az Országos Kórházi Főigazgatósággal.

Tavasszal 5 helyszínen találkozhat velünk a lakosság rákmelegelőzést szolgáló szűréseken.

A magazin minden cikkéhez jó olvasgatást, boldog tavaszi újjászületést kívánok szeretettel,

Vajda Márta
főszerkesztő

A rák ellen... Alapítvány igazgatója



A saját élet-mesénk szereplőit ismerjük-e?

Interjú Dr. Kádár Annamária mesepszichológussal, egyetemi docenssel

Az érzelmi intelligencia fejlesztése, valamint az egészséges életre nevelés gyermekkorban, mondhatni a mesék világában kezdődik. A meseszereplők vezetnek be az élet könnyebb és nehezebb helyzeteibe, a megmérettetések, félelmek és csodák világába. Mennyiben tudnak segítségünkre lenni a mesehősök felnőttkorban? Miben maradhatunk „gyereklelkűek” és hogyan meríthetünk erőt a mesefigurák jó-rossz szituációból az egészségmegőrzésben, illetve a betegségből való gyógyuláskor? Mi a mesepszichológia lényege, hogyan segítheti életünket a módszer? – ezekről beszélgettünk Dr. Kádár Annamária pszichológussal.



Annamária munkája a hobbi is egyben, nagy szerepe a tréningcsoportok vezetése, az egyetemi oktatás, a személyiségfejlesztéssel és gyermekneveléssel kapcsolatos előadások, a pszichoterápia. Kutatási és érdeklődési területei között van az érzelmi intelligencia, mesepszichológia, flow-élmény, asszertivitás, önismeret, szervezetfejlesztés. Az Erdély TV Pszichotrillák és „Pszichopercek” című heti műsorának meghívott szakértője és társszerkesztője, valamint az „És boldogan éltek” podcast szakértője.

Adódik a kérdés a beszélgetésünk legelején: melyik mesehős életed főszereplője, honnan merítet a szupererőt ennyi tevékenységhez?

Ha kortárs mesére gondolok, akkor Harisnyás Pippi, mert vele sosem unalmas az élet és ő az, aki valóság helyett a képzelet világában szárnyal.

Szeretem a munkám, a kihívások kihozzák belőlem a kreatív, belső, gyermeki énem, ahogy Jung nevezi a "csodagyermeket". Szeretek mesélni, nevetni, kapcsolódni, játszani, emberek szemébe nézve történeteket hallgatni és segíteni ezek átkezezésében. A munkám során legtöbbször megélem az áramlatélményt, rengeteg erőforrást kapok vissza belőle.

Hogyan választottad szakterületedként, könyveid témájaként a mesék világát?

A mesékből írtam az államvizsga dolgozatom, a fogalmazási képesség fejlődéséből és fejlesztéséből a doktori disszertációm. Édesanyám rengeteget mesélt nekem gyermekkoromban és mesehallgatás közben, mint minden gyerek, aki mesét hallgat, nagyon intenzív belső munkát végeztem. Elképzeltem, amit hallottam, és egy belső illusztrációban megrajoltam a saját történetem. A mesélő édesanyámmal való személyes kapcsolatom segített abban, hogy érzelmi biztonságban érezzem magam, hogy ellazuljak, hogy átadjam magam annak a lebegő tudatállapotnak, amelyben a belső képvilágom meglevenedett és létrehozhattam a belső mozt. Azt éltem meg, amit Zelk Zoltán fogalmazott meg olyan csodálatosan Este jó, este jó című versében: „elolvadt a világ/ de a közepén/ anya ül és ott ülök/ az ölében én”.

Azért fordultam a mesék fele, mert tudom, hogy a legtöbb, amit gyermekeinknek adhatunk: az a belső képteremtés művészete. Ezzel álmodjuk meg égis-érő álmainkat, szelídítjük meg vágyainkat és győzzük le félelmeinket. Mert a gyermek a mesehallgatás során nemcsak a mesélő szülőre, hanem befelé is figyel, lelki szemei előtt meglevenedik a történet és a saját vágyainak megfelelő fantáziaképet alkot.

Önismeret-szerzés vagy konkrét betegségből gyógyulás a cél a mesepszichológiában?

A mesepszichológiában az önismeretszerzés a legfőbb cél. Mert a mese nem racionális úton készít fel a felnőtt létre, a felnőtt döntésekre, hanem mágikus, irracionális módon. Persze ennek ellenére nem a problémamentes élet ígérését kapjuk meg tőle, hanem annak a reményét, hogy még a legkisebbek, a legesendőbbek is boldogulnak, ha adottságaikat és lehetőségeiket mozgósítják, illetve ha nem hátrálnak meg az akadályok, megpróbáltatások előtt.



A 21. századi ember prevencióval és gyógyulással kapcsolatban rengeteg elméleti információhoz hozzájut, de mégis egyre szorongóbb, betegebb életet él. Miért szeretünk inkább olvasgatni és a gyakorlatot halogatjuk?

Talán mert azt hisszük, hogy vannak instant megoldások vagy mert azt reméljük, hogy valaki elvégzi helyettünk a munkát. Az olvasás is fontos, de a változáshoz nem elég. A gyakorlás az rendszeres, kőkemény munka.

A daganatos megbetegedések gyógyításában egyre inkább elterjed az onkológusok által is elismert onkopszichológia, köztük van a meseterápia, mesepszichológia, művészetterápia, amiben a lélek nyelvét, üzenetét a testi tünetekre vetítik és a vizionálást felhasználva gyógyítanak. A megelőzésben is használható a mesepszichológia?

Igen, mert minden mese az életünkről szól. A mesében minden MI vagyunk: nem csak a legkisebb királyfi-val, szegénylegénnyel azonosulhatunk. Az elindulás jelenti a saját komfortzónánkból való kimozdulást, a hamuban sült pogácsa az erőforrásainkat, a sárkányok nagyon gyakran belső sárkányok, a saját félelmeink, szorongásaink, kishitűségünk, amit meg kell szelídítenünk, a segítőtársak szimbolizálják a társas kapcsolati hálónkat, a párválasztás, a királylány megtalálása a saját jobbik énrészünk megtalálását, a mesében az elérendő cél pedig az önmegvalósításunk. A mesehős utazása személyiségfejlődésünket, az önismereti utunkat is szimbolizálja. „A dolgok nem kívül kezdődnek, hanem belül, és nem alul, hanem felül és nem a láthatóban, hanem a láthatatlanban” – fogalmazza meg a belső utazás lényegét Hamvas Béla. A népmesékből jól ismert hol volt hol nem volt világa nagyon hasonlít ahhoz,

amely a lelkünk mélyén él. Ebben a megközelítésben nem a megtervezett életvitelről van szó, hanem azokról a mélységekről, ahol megalapozódik kitartásunk, elszántságunk, reményünk. Az életbátorság, a magabiztosság az a képességünk, hogy túl tudunk merészkedni saját határainkon. Bár úgy tűnik, hogy az utazás külső tágaként történik, ez egy mély, belső barangolás, ahol rejtett erőforrásainkat keltjük életre. A saját életünkben is a gebéből táltos paripát varázsolunk, ehhez pedig meg kell találnunk az életre keltő „paraszat”.

MESEI TÍZPARANC SOLAT

1. Lássam meg és fogadjam el a csodákat, a varázslatot! (Én ezt szívesen fordítom úgy pszichológusi nyelven, hogy: Éljek szerendipikusán.)
2. Merjek elindulni! Ha ott van a zsebemben a hamuban sült pogácsa és az atyai-anyai áldás, semmi baj nem érhet. A többi majd kialakul útközben.
3. Keressem meg a saját utam, és azon haladjak! Ne siessek! Mindig vannak rövidítések, kényelmesebb megoldások, de ezek zsákutcák – soha ne térjek le a jó útról!
4. Segítsek, ha olyan társakkal találkozom, akik a segítségemet kérik! Sőt, észre is vehetem őket, és magam is felajánlhatom a segítségemet. Tudjak segítséget kérni, amikor szükségem van rá, és legyek képes elfogadni azt.
5. A jóság, az őszinteség, a hitelesség nem mindig célravezető az adott pillanatban. Én azonban az a mesehős szeretnék lenni, aki felkapaszkodik az égig érő fa tetejére. És oda csak úgy lehet...
6. Tiszteljem az ellenségeimet annyira, hogy csak szemtől-szembe küzdjünk egymással, egyenlő esélyekkel! Fogadjam el a vereséget! Én sem vagyok legyőzhetetlen.
7. Küzdjek meg azért, ami nekem fontos! Ne adjam fel, ha elveszítek egy csatát!
8. Nyugodtan kimutathatom az érzéseimet: örömet, bánatomat, fájdalmamat, csalódottságomat. Így sebezhető leszek, ugyanakkor sebezhetetlen.
9. Ne ítélek, ítélek csak felszínesen! A gebe gyakran egy elvarázsolt táltos paripa.
10. Ne féljek a veszteségektől és a kudarcoktól, mivel ezek az önmagam felé vezető utazás részei! Legyek hálás ezekért is, mert sokkal többet tanulok belőlük, mint a sikereimből!

+1. Emlékezzek rá:
a sárkányok néha megszelídülnek!



Vallod, hogy a fejlődés igazi mozgatórugója a komfortzóna elhagyása... Erről manapság nagyon sok szó esik. De vajon ki-mit ért ezen?

Érdemes tárgítani a személyes határainkat, kimerészkedni ismeretlen területekre, kipróbálni új dolgokat, elindulni a "járatlan úton".

Milyen életesemény vagy elhatározás kell ahhoz, hogy változtatni tudjunk a megszokásainkon?

Sokszor a krízishelyzetek, egy-egy kudarc, a betegségek juttatnak el oda, hogy merjünk változni, változtatni. Érdemes feltenni önmagunknak azt a kérdést, hogy az a gyerek, aki voltam, büszke lenne arra a felnőttre, akivé váltam?

A legfontosabb személyes értéknek tartod a hitelességet, a legmélyebb erőforrások között említed a játékosságot... Hogyan juthatunk mindezek birtokába?

Hogyha merünk visszakapcsolódni a belső, gyermeki, játékos kreatív éniünkhöz. Hosszú önismereti utat kell bejárunk ehhez: de megéri!

Az igazi teljesítmény a csapatmunka által érhető el... Véleményed szerint az emberek ismerik a csapatjáték alapvető szabályait, amivel építően, jól tudnak kapcsolódni egymáshoz?

Sokszor nem tudnak az emberek jól kapcsolódni egymáshoz vagy nem hisznek a csapatmunka erejében. De aki ezt egyszer megtapasztalta, többé nem lesz számára kérdés, hogy csak így érdemes.

Van egy kifejezés: tudatosság... Már-már közhelyszintű fogalomvá vált. Hol keressük magunkban a tudatosságot, amit manapság úgy emlegetnek, mint a sikeres élethez nélkülözhetetlen kellék?

Vannak olyan dolgok, amelyekben tudatosnak kell lennünk, vannak dolgok, amiben nem. Én hiszek a zsigeri érzésekben, csak idő kell, ameddig megtanulunk rájuk is hallgatni.

Ma olyan „felgyorsult” világban élünk, ahol mindent azonnal akarunk, „nincs idő semmire”, pláne magunkra, a belső lelki békénkre... Hogyan lehet ebben a „zajban” meghallani a testünk-lelkünk üzeneteit?

Nehéz erre egy univerzális választ adni. Ezt mindenkinek magában kell megtalálnia. Kinek a hobbi, pl. horgászat vagy kézimunka jelent igazi jelenlétet, kinek az aktív feltöltődés, sport. Van, aki az utazásban érkezik meg önmagához is van, aki egy-egy olvasásműnyben tud magához kapcsolódni.

A mostani félelemmel teli világunkban mit tanácsolsz, az egyes ember mit tegyen, hogy a szorongás megbetegítő rémétől távol kerüljön?

Én inkább azt tanácsolom, merjen közel menni hozzájuk és merjen farkasszemet nézni velük. Csak így lehet legyőzni a szorongást, mert minél távolabb szaladunk tőle, annál félelmetesebbnek éljük meg.



DR. KÁDÁR ANNAMÁRIA
pszichológus, egyetemi docens, családterapeuta
Email: kadamannamaria1@gmail.com
www.facebook.com/kadar.annamaria.3

Te, Annamária egészségesen élsz? Jársz szűrősekre? Figyeled a lelki-testi üzeneteidet?

Megtanultam figyelni a testi-lelki üzeneteket, de eddig kizsákmányoltam, kizsigereltem a testem. 20 év alatt körülbelül csak 10-et aludtam, minden könyvem éjszaka írtam, sokszor 0-24-ben dolgoztam. Hálás vagyok a testemnek, hogy mindent kibírt és most már figyelek az apró jelekre, gyakran tartok pizsamanapot, gyakorolom az öngondoskodást. És az esti mese után én is alszom, nem dolgozom már éjjelente.

A rák ellen... Alapítvány egészségvirágának melyik 3 szirma a leginkább fontos terület számadra?

A nevetés, az örömteli tevékenység és a pozitív gondolkodás.

Mi az életigenlésed?

Lásd meg a hétköznapi dolgokban a csodát, a varázslatot! Merj nevetni, néha önmagadon is!

Vajda Márta
Fotók: Tóth Orsolya

ÁPRILIS 29. Gyöngyös, Fő tér Könyvtárudvar
MÁJUS 6. Budapest, Kispeszt, Templom tér Kaszinó mellett
MÁJUS 13. Pécs, Kossuth tér
MÁJUS 20. Budapest, Csepel, Görgey A. tér TIESZ előtt
JÚNIUS 3. Pusztaszabolcs, Zöldváros

**VÁRJUK AZ ÉRDEKLŐDŐKET
DÍJMENTES TAVASZI SZÜRÉSEINKEN!**

Partnereink: Gyöngyös Város Önkormányzata, Pécs Megyei Jogú Város Önkormányzata, Pusztaszabolcs Város Önkormányzata, Budapest XIX. Kerület, Kispeszt Önkormányzata, Akupunktúra Rehabilitáció Alapítvány, Semmelweis Egyetem Fogorvostudományi Kar, Tóth Ilona Egészségügyi Szolgálat, Rapidus Optika

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

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

Érdekel a modern technológia, az ősi módszerek és az önkéntesség

Katalin gyógyulása után elhatározta, hogy átadja betegtársainak azt a „tapasztalatot”, amit a betegsége idején összegyűjtött.

Gyógyulása után önkéntese lett egy klinika onkológiai osztályának, ahol oncothermia-s kezeléseket résztvevőkbe öntött lelket jó példájával. Fáradhatatlanul segítette a rehabilitációban résztvevő betegtársakat, ahogy mondja: „van, akit csak hallgatott, van, akivel beszélgetett... és hogy miről? bármiről”. Világ életében keményen vett részt mindenben, nem tudott sírni. A betegsége idején érzett rá igazán a sírás lényegére... Jógázik, önkénteskedik is, és még sok egyebet is tesz Szász Katalin, aki interjút adott, hogy a most gyógyulóknak erősítse a pozitív hozzáállást.

Mikor, hogyan vetted észre a betegséget?

Ez egy érdekes történet. Telefonon beszéltem a munkahelyemen, a telefont tartó kezemmel felkönyökölttem az asztalra, a másik kezemmel meg a hónom alá nyúltam. Ekkor éreztem valami csomót, ami addig nem volt ott. Rögtön sejtettem, hogy ez nem jó jel, és már másnap a háziorvosnál voltam, aki további vizsgálatokra küldött. A Semmelweis Egyetem Klinikáján kitűnő orvosok kezében kerültem, majd vizsgálat vizsgálatot követett.

Emlékszel a pillanatra, amikor megtudtad a diagnózist?

Igen, azt nem lehet elfelejteni, bár már közel 24 éve történt. A mammográfiás doktornő hívott be, és nagyon udvariasan, az érzékeny témát kellő visszafogottsággal megfogalmazva közölte, hogy a diagnózis kétoldali mell tumor, és összesen három daganatot találtak.

Annak ellenére, hogy bizonyos előjelek miatt lelkileg fel voltam készülve, - legalábbis ezt hittem magamról -, a hír egyszerűen letaglózott. Megmerevedtem, összeszorult a gyomrom és elindultak a könnyeim, noha én korábban soha nem sírtam. A férjem is ott volt velem, próbált megnyugtatni, de hiába. Tudtam, természetesen, hogy ez a korábban halálos ítéletnek tekintett betegség már akkor nagy százalékban sikeresen gyógyítható volt, de ez a diagnózis mégis megrendítő. Édesanyám 52 évesen nem élte túl a mell tumor, persze, akkor még nem voltak a maihoz hasonló korszerű gyógyszerek és technikák. És én ekkor még csak 45 éves voltam, és a két gyermekem még iskolás...



A diagnózis után mi következett? Műtöttek? Kemóztak és/vagy sugaraztak? Ha igen, hogyan érezted magad a kezelésekre idején?

A diagnózis megállapítása után elkezdődött a kezelés, a SOTE akkori Radiológiai Klinikáján, ami a mostani nevén SOTE Onkológiai Részleg. Először kemoterápiát kaptam, és vele párhuzamosan egy akkor még újdonságnak számító oncothermia kezelést is, vagy ahogyan a betegek mondják: hőterápiát. Csak ezek után következett a műtét. Ma is emlékszem, hogy a műtétet végző sebész, amikor átadta a zárójelentést, külön kiemelte, hogy az előzetes kezeléseket követően a daganatokat rendkívül jól el tudta határolni az egészséges szövetektől. Ma már tudom, hogy ez egy nagyon lényeges eleme a melldaganatok sikeres gyógyításának.

Közismert, hogy a kemoterápia igen megviseli az embert. Több mint két évtizeddel ezelőtt ez még inkább igaz volt. Minden kezelés után napokig rosszul lettem, hányás, étvágytalanság és levertség, - ezt nagyon nehéz elviselni. Az a tudat éltetett, hogy ezt a gyógyulást érdekében el kell viselnem. Ráadásul a hajam és a szemöldököm kihullott, reggelente rengeteg hajszálát találtam a párnámon. A parókát is megvettük már, de hát ez nem csökkentette a közelgő kopaszság rettenetes érzését. Végül a férjem, aki végig mellettem állt, azt javasolta, vegyem a kezembe az ő villanyborotváját, és vágjam le a hajamat én magam. És ez így egészen más érzés volt: nem kopaszodtam, hanem végül is az én saját döntésem alapján lettem kopasz. Nem voltam rá büszke, de amikor a legjobb barátnőm megkért, hogy mutassam meg neki, gondolkodás nélkül levettem a parókát. Ennyi. Ez is egy állomás a gyógyulás felé...

Otthon, persze, nem parókában jártam. Egy világoskék dzsörzé kendővel tekertem be a fejemet. Ennek megköttetését a nővérek mutatták meg.

Sikerült olyan parókát vennem, ami színben és fazonban nagyon hasonlított a korábbi hajamra. Kicsit erősebben festettem ki magamat, hogy a sápadtság és nyüzottság hatását valamivel korrigáljam, - elvégre nők vagyunk, vagy mi... A házban még a szomszédok se vették észre, hogy éppen most jövök ki egy súlyos betegségből.

A kemoterápia után sugárkezelést is kaptam. Krémekkel kezelhető helyi kipirosodáson kívül más mellékhatást itt nem tapasztaltam, ahogy nem volt mellékhatása az oncothermiának sem.

Segítette a gyógyulásod az orvosi kezelése mellett bármilyen mentális, fizikális, lelki kiegészítő terápia, alternatív módszer?

Kezelőorvosaim (prof. dr. Dank Magdolna és dr. Borbényi Erika) nem csak kiemelkedő onkológusok: ők a betegre „holisztikusan” tekintenek. Ez azt jelenti, hogy nem csak a rákos daganatot nézik, amit meg kell szüntetniük az adott beteg testében, hanem az egész embert, akinek testileg és lelkileg végig kell vinnie a harcot ezzel a betegséggel.

Ők mondták, hogy kezdjek el jógázni és iratkozzak be egy önismereti csoportba is.

Most már 23 éve ugyanahhoz a jógaoktatóhoz járok hetente egyszer. A jóga a testnek és léleknek egyaránt jó, megnyugvást, elmélyülést és fizikai mozgást foglal magába.

Az önismereti csoportba két évig jártam. Sokáig nem történt semmi és kb. 1 év után, valami megváltozott bennem. Hazamentem a foglalkozásról és kitört belőlem a sírás és csak sírtam, sírtam, sírtam. Ezzel a sírással felszakadt a gát és bepótoltam mindent, amit több évtizedig elnyomtam magamban. Most már tudok és merek sírni.

Változtattál e életmódot, napi rutinjaidon, étkezéseden, gondolkodásodon?

Egy nagy betegség után, az ember rájön, hogy az élet törekény, és meg kell becsülnünk minden pillanatát. Természetesen először az étkezésemen változtattam. Sajnos korábban nem ittam elég vizet, amire most nagyon ügyelek és minimum napi két liter folyadékot megiszom. Kevés húst eszem, és az is inkább csak csirke. Próbálok sok zöldséget és gyümölcsöt enni. Egy nap többször eszem kevesebbet, bár, ha van olyan étel, amit nagyon szeretek, abból én is sokat eszem.

A betegség megtanít rá, hogy tegyünk magunkért. Használjunk ki minden lehetőséget, hogy élmények

érjenek, barátokat, ismerősöket szerezzünk, beszélgesünk, egy szóval kifejezve: ÉLJÜNK.

A mozgás számomra nagyon fontos. Minden reggel 10-15 percet tornázom és megpróbálok minden nap gyalogolni. Egy ideig jártam női tornára, majd hastáncra, de most már ZOOM-on keresztül hetente kétszer gerinctornán veszek részt, és néha, szintén ZOOM-on keresztül egy zumba-csoportba is benézek. A jógaoktató elkezdte tanítani az Ariel jogát, amit szintén kipróbáltam.

Most már nyugdíjas vagyok, így ezek a foglalkozások beleférnek a napirendembe, és beépültek az életembe is.

Beavattad-e családtagjaidat, barátaidat, esetleg munkatársaidat, hogy daganatos betegséggel küzdesz?

A rák egy olyan betegség, hogy az emberek általában eltitkolják, mintha szégyellnék. A szomszédnak, persze, még ha jó viszonyban is vagyunk, nem kell ismernie az egészségügyi helyzetemet, hiszen ez egy érzékeny adat. A kollégáim közül is csak keveseknek beszéltem a betegségről. Megtörtént, hogy az egyik távolabbi kolleganóm megdicsérte a frizurámat; - pedig akkor már parókat viseltem.

De a családom és a közeli barátaim – ők az életem részei. A nehéz helyzetekben a segítői és támaszai vagyunk egymásnak. Őket természetesen beavattam. Ahogyan megtudtam a pontos diagnózist, mindenkit

végig látogattunk, és mindenkit tájékoztattunk. Ők aztán az egész időszak alatt velem voltak, fizikailag és lelkiileg is segítettek. Sokat találkoztunk és beszélgettünk, az ő biztatásuk is erőt adott nekem.

És a gyermekeim is. A gyógyulásomnak ők nem csak segítői voltak, hanem a célja is. Csak az volt a fejemben, hogy őmiattuk is meg kell gyógyulnom és meg is fogok gyógyulni. Azóta már öt unokával szépítették meg az életemet, az életünket.

Miért határozta el, hogy mások gyógyulását segíted önkéntes munkával?

Amikor az ember dolgozik, és még kicsik a gyerekei, nem tud mással foglalkozni, mint a napi teendőikkel. Az orvosi kezeléseim idején már megfogalmazódott bennem, hogy ha nyugdíjba megyek, gyógyult betegként megpróbálok valahogy segíteni a sorstársaimon. Amikor hét évvel ezelőtt aztán nyugdíjba mentem, az engem gyógyítóknál jelentkeztem önkéntesnek a SOTE Onkológiai Részlegen. Úgy éreztem, és ma is úgy gondolom, hogy ennyivel tartoztam az orvosoknak és a nővéreknek.

Azon a részlegen ekkor már ismét volt egy korszerű oncothermiás készülék. Nekem is meg kellett ismerem a gép működését és használatát. Önkéntesként egy orvos és egy nővér felügyelete mellett dolgoztam. Ezt a munkát a COVID-járvány kitöréséig végeztem, ezt követően, mint volt onkológiai beteget, már nem tanácsolták, hogy bejárjak egy egészségügyi intézménybe. Most, hogy elmúlt a pandémia, ismét ott folytatom ezt a tevékenységet.

Ez a kezelés a betegek részére egy óra szinte mozdulatlan fekvést jelent. Ilyenkor vagy relaxálnak, vagy ha igénylik, beszélgetünk, és mindig arról, ami érdekli őket: a családról, főzésről, gyógyulásról, vallásról, filmekről, és még sok-sok mindenről. A betegeknek sokat jelent, hogy egy olyan ember áll mellettük, akinek a gyógyulását több mint két évtizeddel ezelőtt ugyanezekkel a kezelésekkel érték el.

Van egy 12 szirmú egészségvirág, melyik hármát választod?

Az első virág legyen az örömteli tevékenység, második a pozitív gondolkodás és a harmadik mozgás, sétá.

Mi az életigenlésed?

„Az élet szép... tenéked magyarázom?” – üzenete nekünk Heltai Jenő A néma leventé-ben. Igen, úgy gondolom, szép. De nem magától, nem véletlenül. Nekünk kell széppé tennünk a magunk számára is, meg mások számára is.

Vajda Márta



Kormányprogram a Nemzeti Rákellenes Program

Mit tehetünk együtt a rák megelőzéséért?

Interjú Dr. Takács Péter egészségügyi államtitkárral

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

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

Államtitkár úr, ezúton is megköszönöm Önnek, hogy elfogadta a 2023. október 20-21. között immár 2. alkalommal megrendezésre kerülő „Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot! c. konferencia fővédnöki tiszttét és öröm számomra, hogy a konferencia kapcsán beszélgethetünk a Nemzeti Rákellenes Program időbeli megvalósulásairól, az emberek egyéni felelősségéről az egészségük megőrzésében, civil szektor szereplőivel való együttműködésekéről.



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

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

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

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

A túlzott fogyasztás, a rohanó élet, a stresszes hétköznapok nem igazán kedveznek a tudatos életvezetésnek. Elméletben rengeteg információhoz jut hozzá a mai kor embere... **Ön szerint miben fogalmazható meg az egyéni felelősségünk az egészségmegőrzésben?** Hazánk – a többi kelet-európai országhoz hasonlóan – küzd terhes örökségével, a magas rák gyakorisággal és halálózással.

Emellett kedvező tendencia is megfigyelhető 2011 és 2019 között hazánkban, hiszen a férfiak daganatos halálzási aránya 11%-kal, míg a nők 6%-kal javult.



A HPV elleni átoltottságot tekintve pedig hazánk sokkal jobban áll, mint az EU átlag.

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

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

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

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

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

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

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

Terveznek-e rehabilitáció idején térítésmentesen igénybe vehető szolgáltatásokat nyújtani számukra?

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

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

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

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

A fenti célok eléréséhez összetársadalmi összefogásra van szükség. Természetesen ebben megvan a kormány felelőssége és feladata is, de mind az egyén, mind a társadalom egészségének felelősségére is építenünk kell, ha sikerrel akarunk járni a rákellenes harcban.

Elsősorban az elsődleges megelőzésre és a szűrővizsgálatokon való részvételi arány javítására helyezük a hangsúlyt 2023-ban. A COVID-19 pandémia minden országban átmenetileg visszavetette a panasz- és tünetmentes betegek önkéntes részvételét a szűrővizsgálatokon, így ennek visszaemelését elsődleges prioritásként kezeljük.



Az egyes szektorokkal való együttműködés fontos része a Nemzeti Rákellenes Program megvalósításának. **Hol és miben látja a civil szervezetek bekapcsolódási lehetőségeit?**

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

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

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

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

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

Vajda Márta

Rákellenes kampányok hatása

Körinterjúban megkérdeztük Prof. Dr. Polgár Csaba onkológus orvost, az Országos Onkológiai Intézet főigazgatóját, a Magyar Onkológusok Társasága (MOT) elnökét, Prof. Dr. Kiss István kutatóorvost, a PTE Orvosi Népegészségtani Intézet igazgatóját, A rák ellen az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány elnökét, Rozványi Balázst, a Magyar Rákellenes Liga elnökét

Olyan világban élünk, amikor szinte minden napra jut egy figyelemfelkeltő világ/nap társadalmi kérdésekben... A rákellenes témában az év első negyedében minden hónapban van egy-egy kampány. És nem telik úgy el hónap, hogy programok sora, podcastok, cikkek ne szóljanak arról, hogy a daganatos betegségek megelőzhetők. Vajon meddig tart egy-egy kampány utóhatása? Milyen messzire hallatszik el a hangjuk? Mi a kampányok elvárható eredménye a társadalmi célú munkában, az onkológiai szakmában és az emberek hétköznapijaiban?



Február a rákellenes világnap, március a vastagbélrák elleni küzdelem hónapja

Interjú Prof. Dr. Polgár Csabával

2000 óta minden februárban világszerte hangos a média és a konferenciatermek attól, hogy a rákmegelőzésre való figyelemfelhívás fontos... Kinek szólnak elsősorban ezek a kampányok?

Természetesen a rákmegelőzési kampányok célzottjai az egész civil társadalom egészséges tagjai, hiszen az üzenet nekik szól: a dohányzás mellőzésével, az alkoholfogyasztás mérséklésével, az elhízás elkerülésével, az egészséges életmóddal és táplálkozással, illetve a gyermekeink HPV oltáson való részvételével a daganatos betegségek legalább 40%-a elkerülhető lenne. A tünet- és panaszmentes lakosság számára biztosított ingyenes szűrővizsgálatokon való részvétel esetén pedig időben felfedezhető a betegség és ilyenkor még a gyógyulás esélyével teljesen gyógyítható is az esetek többségében. Természetesen a tudományos konferenciák eredményeit el kell juttatni az egészségügyi és politikai döntéshozókig, hogy prioritást kapjon a rákellenes küzdelem az egyéb társadalmi és politikai szempontból egyébként fontos tényezők mellett.

Véleménye szerint mi különbség van kampány és kampány között?

Kampányt önrőből, civil vagy szakmai csoportok kezdeményezésére is lehet indítani, de nyilvánvalóan jóval nagyobb hatékonysággal és szélesebb körben lehet elérni a célcsoportokat, ha egy országosan szervezett, a kormány által is felkarolt és támogatott kampányt sikerülne megszervezni, amiben az államilag biztosított reklám és médiafelületek – beleértve a közösségi médiát is – ennek a nemes célnak az érdekében lennének felhasználva. Természetesen ezek szakmai alapját az onkológiai szakmai társaságok és az Országos Onkológiai Intézet, valamint a Nemzeti Népegészségügyi Központ adhatná és a betegszervezetek is aktív részt vállalhatnának benne.

Adódik a kérdés: ha a lakosság „kiokosodik” a kampányok hatására az megkönnyíti az orvosok, onkológusok életét?

Ez nyilvánvaló, hiszen az elsődleges megelőzéssel csökkenthető lenne az évente felfedezett új daganatos megbetegedések száma, míg a szűrővizsgálatokon korai – még tünet- és panaszmentes – stádiumban kiszűrt betegek jóval nagyobb eséllyel, nagyobb arányban és kevesebb mellékhatás árán lennének meggyógyíthatók. Röviden: kevesebb betegünk lenne és azok is nagyobb arányban gyógyulnának meg – ez nemcsak az onkológusok, de a társadalom egésze szempontjából is könnyebbé tenné az életünket. Nem beszélve a daganatos betegségek okozta lelki terhek elkerüléséről.

Ha onkológusként nézi a szemléletformálásban szükséges teendőket, mit mond, kinek mi a dolga (civil szervezetek, egészségügyi intézmények, szakmai társaságok, kormányzati szektor szereplői) a rákmegelőzésben végzett munkában, hogy a világnapok és kampányok üzenetei beépüljenek?

A szemléletformálás össztársadalmi feladat, a legtöbbet az egyén tehet annak érdekében, hogy a daganat kialakulásának kockázatát elkerülje. Nyilvánvaló, hogy az egészségügyi intézmények közül az Országos Onkológiai Intézet (OOI) szerepe és felelőssége kiemelkedő, hiszen a Nemzeti Rákellenes Program kidolgozása, periodikus felújítása és gondozása, valamint a Nemzeti Rákregiszter működtetése is a mi feladatunk. A betegek sokszakmási diagnosztizálás és kezelésén kívül az OOI módszertani központ is, ajánlásokat és kezelési protokollokat dolgozunk ki. Emellett a Szakmai Kollégium Onkológia és Sugárterápia Tagozatnak vezetését is hagyományosan az Intézet végzi, így az egészségügyi kormányzat onkológiai döntése-

inek előkészítésének szakmai háttérét is mi adjuk. Azt gondolom, hogy ezeknek a feladatoknak az OOI az elmúlt évtizedekben eleget is tett. Nyilvánvaló, hogy a civil szervezetek társadalmi felelősségvállalása fontos és sokszor hézagpótló feladat, ezért az OOI az együttműködésen kívül több civil szervezetnek (pl. Rákellenes Liga, Mályvavirág Alapítvány) is otthont ad falai között. A teljes rákellenes harchoz a kereteket és az anyagi bázist természetesen a kormányzat biztosítja és a végső szakmapolitikai döntések ott születnek. Nyilvánvaló, hogy a kormányzat onkológiát érintő döntéseinek formálásában a szakmai és civil szervezeteken kívül egész társadalmunknak aktív részt kell vállalnia, hiszen a politika a valós társadalmi igények kiszolgálására hivatott.

Március a vastagbélrák elleni küzdelem hónapja, aminek legfőbb célkitűzése a figyelem felhívása a szűrővizsgálatok fontosságára. Az időben történő észrevétel esetén jók az életkilátások?

Magyarországon nagyságrendileg évente 10 ezer vastag- és végbélrákos esetet diagnosztizálunk és sajnos ezek közel felét – évente 5000 honfitársunkat elvesztjük. Ez igen magas szám, ennél többen csak tüdőrákban halnak meg Magyarországon. Ezért lenne prioritás, hogy a 2018-ban bevezetett vastag- és végbélrák szűrésen minden 50 és 70 év közötti honfitársunk vegyen részt. A vizsgálat első menetben egy fájdalomtalan székletminta beküldéséből áll, amiből a rejtett bélvérzést laboratóriumi módszerekkel ki lehet mutatni még olyan stádiumban, amikor a daganat egy kisebb beavatkozással eltávolítható és még nagy százalékban nem adott áttétet. Ilyenkor a betegség az esetek túlnyomó többségében még gyógyítható.

Mi a vastagbél-daganat jellemzője? Mik a saját magunkon észrevehető tünetei?

A vastag- és végbélrák sokáig nem ad tünetet. A széklethen makroszkóposan látható vér, a széklethabitus megváltozása, váltakozó hasmenés és székrekedés jelentkezése, bizonytalan hasi panaszok, fájdalom, puffadás jelentkezhet. A széklet teljes elakadása, a mechanikus bélelzáródás már késői tünet, ami akut és életet veszélyeztető állapot.

A betegség és a halálozás csökkentésének és megelőzésének érdekében 2018 novemberében indult el a Nemzeti Népegészségügyi Központban „Komplex népegészségügyi szűrések” projekt keretében az ingyenes vastag- és végbélszűrési program. Ön szerint kellő számban

elmennek a szűrésekre az érintett célközönség tagjai? Ha nem mi az oka a távolmaradásnak?

A jelenlegi, 30% alatti részvételi arány nagyon alacsony, jelentősen emelni kell, amivel évente több száz, de akár ezres nagyságrendű honfitársunk életét lehetne megmenteni.

Őn a Magyar Onkológusok Társasága elnöke is. Tehet-e azért egy szakmai szervezet, hogy az orvosok és a lakosság közötti kommunikáció együttműködő legyen? Mik szerepelnek a MOT idej programpalettáján?

Az, hogy az OOI vezetése mellett az elmúlt 2 évben a Magyar Onkológusok Társasága (MOT) elnöke is lehetek plusz lehetőséget biztosít, hogy a MOT tudományos programjaiban a daganat elleni küzdelem minden szempontja megjelenhessen. A MOT 2023. november 9. és 11. között Budapesten tartja 35. kongresszusát,

ahol a rákellenes harc minden aspektusát le fogja fedni a tervezett tudományos program. Itt a sokszakmá daganat diagnosztikán és terápián kívül külön szekcióban fogunk foglalkozni a daganatszűrési programok jelenlegi helyzetével és a jövőbeli új lehetőségekkel – bevonva az országos intézetek, a Nemzeti Népegészségügyi Központ és az Országos Kórház Főigazgatóság illetékes szakembereit is. Immár hagyományosnak mondható, hogy a MOT Kongresszusán külön szekcióban adunk megjelenési lehetőséget a reprezentatív onkológiai betegszervezeteknek is.

Mindemellett a MOT tudományos szekcióinak is önálló időt biztosítunk és a COVID-19 pandémia után újra lehetőség nyílik rangos, nemzetközi előadók meghívására is. A MOT-on belül frissen megalakult Multidiszciplináris Robotsebészeti Szekció is széles időszámban fogja bemutatni a magyar robotsebészet első 2 évének eredményeit nemzetközi összehasonlításban.

Rákellenes világséta, Nemzeti Rákellenes Nap

Interjú Rozványi Balázssal

Amerikából ered, ideért a rákellenes világséta... Ez egy új kampányprogram?

A rákellenes világsétát a Relay for Life felhívására a Magyar Rákellenes Liga idén harmadszor szervezte meg. Az első séta 2021-ben, a pandémia idején volt, amikor csak kis csoportokban, családi, baráti körben lehetett sétálni. A séta stafétaként működik, a lényege, hogy 24 órán keresztül valaki mindig sétál a Földkerekségen. A sétálók részvételükkel fejezik ki együttérzésüket daganatos beteg hozzátartozójukkal, ismerősükkal vagy a rákbetegekkel kapcsolatban illetve támogatják a rákellenes harcot.

Miben más a többi hasonló célú kampánytól? Mik az eltérő és a hasonló célkitűzések?

Nagyon sok sétának, futásnak hasonlóak a céljai: szimpátia, mozgósítás, adománygyűjtés. Ez a séta ezen felül nagyon jól mozgósította a járvány idején izolálódott embereket, és jelentős hatást fejtett ki a közösségi médián keresztül, hiszen azt kértük, hogy a résztvevők osszák meg a sétákról készült fotókat, videókat. Így a résztvevők világszerte egy közösség tagjainak érezhették magukat, hiszen nyomon követhették, hogy akár a világ másik felén is ugyanazon cél érdekében mozduktak meg az emberek. Köszönet a sajtó munkatársainak is, hiszen széles körben tudósítottak a sétáról.



A Magyar Rákellenes Liga került a jótékonysági részben megjelölésre? Eredményes volt az adakozás?

A séta céljai között kezdettől fogva szerepelt, hogy adományt gyűjtsön a betegeket segítő rákellenes szervezetek számára. Az első két évben a Relay for Life részére gyűjtöttünk adományokat, de idén már nemzeti szervezetek, így a Magyar Rákellenes Liga is bekerült a támogatható szervezetek közé. Bár a sétán sokan vettek részt, az adományok terén egyelőre meglehetősen szerények az eredmények. Köszönet mindenkinek, akihez eljutott az üzenet, hogy a rákellenes szervezetek feladatának megvalósításához a lelkesedésen kívül pénzre is szükség van, és adományukkal segítették munkánkat.

Sokan vettek részt a sétában január 8-án? Merre haladt az országban a séta útvonal?

A járványügyi előírások miatt ez volt az első év, amikor közös sétákat is szerveztünk, hiszen ezt eddig nem tehetjük meg, de fennmaradt az egyéni vagy kiscsoportos részvétel lehetősége is. Ágárdtól Vésztől az ország 72 településén közel 700-an sétáltak, amivel megint csak Magyarország volt a legeredményesebb sétáló a világon, hiszen a világ 55 országának 278 városában több, mint 2500-an sétáltak.

Kinek mi a dolga abban, hogy az egyes kampányok „víványai”, figyelemfelhívásai a kampányolás ideje után is fennmaradjanak?

A „mi dolgunk” az, hogy egy-egy kampánnyal, rendezvénnyel felhívjuk a figyelmet, minél szélesebb körbe eljuttassuk az érthetően megfogalmazott információt. Hatást csak akkor érhetünk el, ha a fogadó félben megvan a nyitottság, hogy új dolgokkal megismerkedjen, és ha megéri benne az elhatározás, hogy ezen túl az életében valóra váltja, hasznosítja a tanultakat. E nélkül csak pusztába kiáltott szó minden kampány.

Az április 10-i Nemzeti Rákellenes Nap elindítása a Ligához fűződik. Mik a naphoz kötődő programtervek?

A Nemzeti Rákellenes Napot dr. Dollinger Gyula születésnapján tartjuk. Korának polihisztora volt, és az ő nevéhez fűződik az első magyarországi rákstatistika létrehozása. Az ezt feldolgozó tanulmány 1905-ben jelent meg 3750 betegről olyan részletességgel, ami egyedülálló volt Európa-szerte.

Születésnapja alkalmából megkoszorúztuk az Országos Onkológiai Intézet falán a Magyar Rákellenes Liga által az első Nemzeti Rákellenes Napon, 1993-ban felavatott domborművét az Intézet főigazgató főorvosával, Prof. Dr. Polgár Csabával.

A Nemzeti Rákellenes Nap célja, hogy ráirányítsuk a figyelmet a daganatos betegségekre, tájékoztassuk a betegeket, érdeklődőket a legújabb eredményekről. Idén tartott konferenciánknak az Európai Rákellenes Terv Rákegyenlőtlenségi Regiszterének Rákügyi Országprofilja volt a témája. Ez a februárban megjelent dokumentum tulajdonképpen helyzetfelmérés az Európai Unió 27 országáról valamint Izlandról és Norvégiáról. Az országos konferencián, amire Nagyatádtól Debrecenig érkeztek résztvevők, a Magyar Országprofil elemztük a szakma vezető szakembereivel. Prof. Dr. Polgár Csaba, az Országos Onkológiai Intézet főigazgató főorvosa a magyar onkológia helyzetéről és a közeljövő feladatairól, Dr. Bogos Krisztina, az Országos

Korányi Pulmonológiai Intézet főigazgató főorvosa pedig a hazai tüdőrák ellátásban alkalmazott innovatív terápiákról tartott előadást. Dr. Halmy Eszter, a Magyar Elhízástudományi Társaság ügyvezető elnöke az elhízásjárvány okairól és következményeiről, Dr. Surján Orsolya helyettes országos tisztifőorvos pedig arról tájékoztatta a résztvevőket, hogy a szűrésekkel hogyan tehetünk közösen a daganatok okozta halálozás csökkenéséért. A rendezvényről készült részletes beszámoló elérhető a Magyar Rákellenes Liga honlapján és közösségi oldalain.

Hol és milyen rendezvényeken találkozhat a közönség idén a Magyar Rákellenes Ligával?

A jelentősebb országos rendezvények a már említett Rákellenes Világséta, Nemzeti Rákellenes Napon kívül a Rákellenes Világnap, az Európai Rákellenes Hét, az Örökmozgók Hete, a Limfóma Világnap, a Motorral a mellrák ellen csillagtúra és a hozzá kapcsolódó mellrákellenes „rózsaszín” séták.

Ezen felül a Magyar Rákellenes Liga alapszervezetei évente több, mint ezer tájékoztató, felvilágosító, szűrő- és klubprogramot szerveznek. Ezekről a Liga honlapján, az országos szervezet és az alapszervezetek Facebook oldalán tájékoztatjuk az érdeklődőket. Várunk minden segítségére vágyót, érdeklődőt!



30 ÉVE A PÁCIENSEK SZOLGÁLATÁBAN

– hagyományos és természetes gyógymódok –

onkológiai betegek kiegészítő oncothermiás kezelése szakorvosi háttérrel

Reumatológia szakrendelés:
fizioterápia, masszázs

Foglalkozás-egészségügyi ellátás

Főorvos: Prof. Dr. Hegyi Gabriella MD. PhD

1196 Budapest, Fő u. 50/A

+36 1 281 30 35

yamamoto@yamamoto.hu, www.yamamoto.hu



Április 10. Nemzeti rákellenes Nap

Interjú Prof. Dr. Kiss Istvánnal

Dollinger Gyula 1902-ben hozta létre az Országos Rákbizottságot, ezért a hazai rákkutatás úttörőjének is számít, az ő születésnapjához kötődik a nap 1993 óta. Országszerte rákellenes megmozdulásokat és konferenciákat szerveznek. Ez mind kell, de nem elegendő ahhoz, hogy a rákstatistika számai javuljanak... Fogadjuk el, a daganat népbetegség, az emberek életmódja nem változtatható?

Jelenleg a daganatok valóban hazánk leg súlyosabb népbetegségének tekinthetők, a korai halálozást tekintve a daganatok adják a vezető halálokot. Természetesen nem lehet elfogadni, hogy Magyarország több daganatnál is vezet a halálozási rangsornak az Európai Unióban vagy akár az egész világon is. A halálozás csökkentésének a leghatékonyabb és egyben a fenntartható fejlődéssel összeegyeztethető módja a daganatkialakulás megelőzése, ami jelentős részben egyes életmódi kockázati tényezők kiiktatásával elérhető lenne. A nemzeti rákellenes naphoz, a rák világnapjához, az emlőrák elleni küzdelem világnapjához vagy hónapjához kötődő rendezvények segítenek, hogy erre ráirányítsuk a figyelmet. Ahhoz azonban,

hogy érdemi és tartós változásokat érthessünk el az életmódhoz kötődő kockázati tényezők terén (pl. egészségtelen táplálkozás, elhízás, dohányzás, alkoholfogyasztás), nem elég, ha kampányokra, időszakos megmozdulásokra építünk. Meg kell változtatni az emberek életszemléletét, el kell érni, hogy mindenki felelősnek érezze magát az egészségéért és tegyen is érte. Az egészségpolitika, az egészségügy és számos más szereplő mellett ebben részt vállalhatnak a civil szervezetek is. Mindazonáltal jelenleg a hazai egészségügy sokkal inkább terápia-, mint prevenció-orientált, és meglehetősen kevésbé használja ki a betegellátás során felmerülő preventív lehetőségeket. Igazi előrelépés és a hazai rendkívül kedvezőtlen daganatos statisztikák javulása akkor várható, ha ebben a tekintetben is szemléletváltozás történik, és a prevenció nem csak szavakban, szlogenekben nyilvánul meg, hanem valós prioritássá válik.

A kampányok általában a szűrések fontosságára, az önvizsgálatra hívják fel a figyelmet. A rák ellen... Alapítvány tavaszi szűrései a nap tiszteletére indulnak minden évben. Mit tehet egy civil szervezet annak érdekében, hogy a rizikó csoportokból többen részt vegyenek a szűréseken?

A civil szervezetek előtt leginkább nyitva álló lehetőség, hogy minél szélesebb körben próbálják mozgósítani az embereket a szűréseken való részvételre. Ma már sokkal kevésbé megfelelő az információk egyszerű közlése, mivel nagyon sokan tisztában vannak a szűrések lehetőségével, talán fontosságával is, de mégsem vesznek részt azokon. A felvilágosítás mellett tehát különösen lényeges a motiváció felkeltése, az attitűdök és ezáltal az egészségmagatartás megváltoztatása. Ez persze sokkal nehezebb, több energiát és általában személyesebb elérést/kapcsolatot kíván. A motiválásnak nincs mindenre érvényes receptje. Van például, akinél egy rákbeteg ember beszámolója, története vezet az elhatározás kialakulásához, másoknál az, ha rádöbben, hogy a családjának szüksége van rá, megint másoknál a betegségtől való félelem a fő meghatározó, és vannak, akik egyszerűen csak bizonytalanok és arra várnak, hogy megszólítsák őket. A civil szervezetek előnye, hogy rugalmasak, közvetlenebb kapcsolatot találhatnak azokkal is, akik nem kerülnek kapcsolatba az egészségügyi ellátórendszerrel. A „Rák ellen az emberért, a holnapért!” Alapítvány esetében két dolgot érdemes külön is kiemelni, az Életigenlők magazint és az évek óta rendszeressé vált szűrővizsgálatokat. Az előbbi egy hihetetlenül sokszínű, tartalmas, a daganatos betegségek kérdéskörét minden szemszög-

ből körüljáró, rengeteg személyes elbeszélést, interjút tartalmazó, motiváló kiadvány. Az Alapítvány abban a szerencsés helyzetben van, hogy korábban az NNK, jelenleg pedig az OKFő támogatásával szűrőbuszos kampányokat szervezhet, azaz mintegy házhöz viheti a szűrővizsgálatokat. Tapasztaltuk, hogy sokan vannak, akiket azzal lehet megnyerni a szűrések ügyének, ha egyszer csak meglátnak maguk előtt egy szűrőbuszt, ahol gyakran várakozás nélkül több szűrővizsgálaton is részt vehetnek (nem is beszélve azokról, akik egyébként csak hosszú utazgatás és esetleg több napi szabadságuk árán jutnának hozzá az itt kínált szűrésekhez). Remélhetőleg ők elmondják mindezt családjuknak, ismerőseiknek, és így egyre több embert érhetünk el.

A kampányok utóhatásairól, az üzenetek elmélyítéséről gondolkozva adódik a kérdés: a hazai rákellenes civil szervezetek együttműködése megfelelő-e?

Attól tartok, ezen a téren még van hova fejlődni. Vanak kezdeményezések, egyes akciók, rendezvények történhetnek közös részvétellel, de alapvetően a legtöbb rákellenes civil szervezet a saját útját járja. Ebben nyilván az is közrejátszik, hogy az adó 1%-ért verseny folyik, ma már sokkal több civil szervezet között, mint néhány évtizeddel korábban.

A rákellenes civil szervezetek mely területen lehetnek partnerei az egészségügyi ellátórendszer intézményeinek?

Az egészségügyi ellátórendszer, ahogy korábban is mondtam, terápia-orientált és ráadásul nagyon leterhelt. A civil szervezetek e területen főként ott segíthetnek, ahol az egészségügyi ellátórendszerben nincs idő és kapacitás, azaz a lelki támasz, a motiváció, illetve az egészségügy berkeiben eligazodás terén. Sok esetben a leletek megértése, az orvosi előírások követése is problémát okozhat, illetve a betegeknek nem mindig van lehetőségük mindent megkérdezni, amire betegségükkel kapcsolatban kíváncsiak, nem tudnak annyit beszélgetni erről, amennyire szükségük lenne. Alapítványunk például itt is igyekszik közreműködni, az úgynevezett onkosegítő szolgálat kialakításával, ahol onkológus orvosok és más szakemberek segíthetnek a tájékozódásban, a diagnosztikus értelmezésében és az életmódváltásban. A tájékozott, jól informált beteg nagyobb eséllyel hoz jó döntéseket a kezelés elfogadását vagy a különböző terápiás alternatívákat illetően, sikeresebben esik túl a nehéz periódusokon, hatékonyabban változtatja meg életmódját, vagyis összességében véve kilátásai jobbakké lesznek.

A daganatos megbetegedések jellegükből adódóan jelentős terhet jelentenek az egyén és a hozzátartozói, a társadalom, de az egészségügyi rendszer szempontjából is... Lehet, hogy ezért is van a struccpolitika az ügyben, hogy minél később jobb megtudni a betegséget?

Ezer oka lehet annak, hogy ez a struccpolitika tényleg jelen van az emberekben. Sokan bizonyára félnek az esetleges rossz hírtől, és ezért nem mennek szűrővizsgálatokra vagy akár tünetek esetén is késlekednek az orvoshoz fordulással. Mások egyszerűen nem hiszik, nem tudják elképzelni, hogy éppen velük történhet a baj. Szomorú, de sokan nincsenek is tisztában azzal, hogy sokat tehetnének a daganatok megelőzéséért, illetve léteznek a korai diagnózist lehetővé tevő szűrővizsgálatok. Ez ráadásul az amúgy is sokkal rosszabb helyzetben levő, hátrányos helyzetű csoportokra nézve különösen igaz, akik még nem ritkán diszkriminációval is szembesülnek.

Mindezeknek a megváltoztatásához az egészségismeretek, az egészségértés fejlődése és fejlesztése kulcsfontosságú, és ahogy az előbb elmondtam, e téren nagyon sokat tehetnek a civil szervezetek.

Pécsi Tudományegyetem Orvosi Népegészségügyi Intézet milyen programokat szervez az egészségtudatos – daganat megelőzést szolgáló – életmód terjesztése érdekében?

Az általunk szervezett programok elsősorban a munkahelyi szintre koncentrálnak, a PTE Általános Orvostudományi Karára, ahol a több, mint 70 országból érkezett, mintegy 3400 hallgató mellett több száz dolgozó számára igyekszünk hozzájárulni az egészséges életmód kialakításához. A YourLife kari egészségprogram keretében kínálunk rengeteg szolgáltatást és lehetőséget, amelyek közül a daganatmegelőzéssel kapcsolatban meg kell említeni például az egyéni dietetikai tanácsadást, az egészséges főzéssel foglalkozó gyakorlati workshopokat, dohányzásleszokás-támogatást, stressz- vagy konfliktuskezelő workshopokat, coachingot, testösszetétel-mérést, különböző sport- vagy fizikai aktivitási programokat, illetve egyes tematikus kampányokat, például a vízivás népszerűsítését vagy a cukor használatának mellőzését.

Természetesen nem maradunk a kari keretek között, hanem részt veszünk iskolai és egyéb, Pécsen vagy a környező településeken zajló programokon is, ahol az egészséges életmód különböző aspektusait próbáljuk népszerűsíteni. Ezek a programok gyakran kapcsolódnak valamilyen helyi rendezvényhez vagy más iskolai programhoz.

Vajda Márta



TÜKRÖM?
40 órás 4 modulós képzés
TÜKRÖD!

A gyógyulás érték!
Hogyan tartsuk meg?
Hogyan éljünk teljes életet?

A RÁK ELLEN... ALAPÍTVÁNY ÚJ KÉPZÉSE SEGÍT A GYÓGYULTAKNAK!

2023. március 16–18. és március 23–25. (2x2 nap)

Helyszín: Budapest, Csepel, Kossuth Lajos u. 152.



Megvalósult A rák ellen... Alapítvány új képzése

A 40 órás 4 modulós képzésben az ún. megváltozott munkaképességgel rendelkezők az egészségük megőrzését szolgáló tudatos életvezetést tanulták meg személyre szabottan. Cél, hogy a visszaszerzett egészségüket hosszú távon megtartsák, önmagukra és környezetükre tudatos, ne agyon-stresszelt, kihasználható munkaerővé váljanak. A 4 modulós képzés közérthető nyelvezettel, bizalomra épülő jó hangulatban, interaktív, támogatott terepen való gyakorlati tudás megszerzését biztosította.

MIÉRT SZERVEZ ILYEN TÍPUSÚ KÉPZÉST A RÁK ELLEN... ALAPÍTVÁNY?

Egy súlyos betegségből való gyógyulás önmagában örömmélmény, azonban az ember természetéből adódóan szeret aktív életet élni, tudni, hogy munkával értéket teremt, hasznosnak érezheti magát a társadalomban, illetve a családjában is. A munkavállalás fontos "értékmérőként" szerepel mindannyiunk életében, így a rehabilitáltak számára is. A betegségük idején eltöltött idő alatt az élet és benne a munkapiac változik, visszakerülni már ugyanoda nem tudnak, azonban más munkát igenis képesek vállalni a megváltozott munkaképességük is. A gyógyulás idején mindenki magával van elfoglalva, pénzt és energiát felemésztő időszak után jól jöhet, ha gyakorlati segítséget kaphatnak ahhoz, hogy újra visszakerüljenek a munka világába.

A képzés során tudatosult, hogy a daganat lekiűrésével kialakult plusz készségek, köztük az empátia, elfogadás, együttműködés a gyógyult embereket tudat-

tosabb életvezetésre, és hatékonyabb munkavégzésre teszi képessé, ami a család/munkahely számára is többletértéket jelent.

KURZUS FŐBB KÉRDÉSEI VOLTAK

Tudod-e, hogy érték a gyógyulásod? Tudod-e hogyan tartsd meg? Milyen árat vagy hajlandó fizetni érte (tudatosságba fektetett erőforrást befektetni), hogy gyógyulás után ismét aktív életet élj, de soha többet ne legyél egyoldalúan leterhelhető, túlzottan kihasználható? Tudod-e, hogy mik a jogaid a munkáltatóval szemben?

KURZUS ÉRINTETT TERÜLETEI

Önismeret, önbecsülés alapú pozitív pszichológia, hiteles és hatékony megszólalás, együttműködő (erőszakmentes) kommunikáció, tudatos testhasználat pl. Alexander-technika, önéletrajzírás, sikeres interjúhelyzet

(Szerk)



Támogatók:



Nemzeti
Együttműködési
Alap

A képzést a Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt Nemzeti Együttműködési Alapból támogatta.

Az előadók így összegezték a képzés létjogosultságát

Csodálatos két nap volt!

Az első gondolat, ami eszembe jut a képzésről, ajándék a résztvevőknek és ajándék az előadóknak egyaránt. A testbeszéd és beszéd - kommunikáció - ötvözése a kurzusban telitalálat volt! A résztvevők személyisége nagyon különbözött egymástól, így különösen szembe-tűnővé válhatott eltérő voltuk, így markáns különbségekre is rá tudtunk világítani, látni és láttatni azokat. Először elméletben majd a gyakorlatban is megismerkedtünk azzal, hogy miként kellene helyesen ülni, állni, járni, és mi is az „Alexander-technika”. Hogyan tudjuk tudatos kontroll alatt tartani a testhasználatunkat, mi a különbség a testtartás és a testmagatartás, testhasználat között?

A súlypontot a képzésben a gyakorlati tudás megszerzése képezte. Minden esetben jelentős pozitív változást tapasztaltunk – résztvevő és külső szemlélő szemmel is. Jó volt látni, érzékelni a csillogó szemeket, a nyugodt, kiegyensúlyozott megjelenést és a harmonikus mozgást.



Bátori Zsuzsanna
Alexander-technika tanár

Változásban

„A betegség megállásra és szembenézésre kényszerít” –, mondják sokan, akik túléltek valamilyen súlyos betegséget.. A gyógyult embereknek erős, egészséges öntudattal kéne rendelkezniük, hiszen győztek, hiszen képesek voltak újra jól működő egységgé alakítaniuk testüket – lelküket. Ám a valóság nem ezt mutatja. Társadalmunk és környezetünk viszonya a betegséghez sokszor túlzottan óvatos, néha kifejezetten álságos, szinte mindig félős. Így fontos, hogy legyenek olyan lehetőségek, ahol a gyógyult vagy gyógyulás útján járó emberek segítséget kapnak az életükben felmerült helyzetek megoldásához. Kommunikációnk tükrözi belső hozzáállásunkat, de vissza is hat lelki állapotunkra. Ezt is meg tapasztalhatták a tréning résztvevői, akik így sokkal több eszközzel a „zsebükben” tudnak felkészülni a következő állásinterjúkra és az új munkahelyükön felmerülő helyzetekre. A közösség támogató ereje mindig csodálatra kész!

A résztvevők nyitottsága, kísérletező kedve és kreativitása hihetetlen élmény volt számomra, és lehetővé tette, hogy olyan helyzeteket éljünk át a tréning védett és biztonságos közegében, melyekre számíthatunk a munkakeresés, állásinterjúk során.



Görög Mása
kommunikációs tanácsadó, szerkesztő

Krízisben edzett lélek

A képzés önismereti modulja során olyan értékes embereket volt szerencsém megismerni, akik felelősséget éreznek saját életük alakulásáért, a velük történeteknek már nem elszennvedői, hanem aktív irányítói szeretnének lenni. A múlt-jelen-jövő szoros összekapcsolásán keresztül felfedhettük a krízisben edződött lélek személyiségformáló hatását. A résztvevők a múltban komoly személyes nehézségekkel – stresszel, betegségekkel, traumákkal – néztek szembe, azonban lelki ellenálló-képességüknek köszönhetően, a még ma is érezhető negatív hatások ellenére, komoly döntések, elhatározások születtek, születnek a lelkükben. Ezek egytől egyig mind nemes célkitűzések, önmaguk megerősítésén keresztül környezetük, társadalmuk, világuk felemelése is a cél. Tudják, hogy ez az út röggökkel, akadályokkal teli, ugyanakkor a remény erőteljesen segíti őket a következő lépés megtételében. A nap folyamán elsősorban egyénileg küzdöttek meg az önismerteti feladatokkal, ugyanakkor a csoport pozitív teremtő ereje bebizonyította, hogy a közösség minőségében mindig több, mint külön-külön a tagok összege.

Alfred Adlert idézve: "Nem az a fontos, amit magunkkal hoztunk a világra, hanem amit csinálunk belőle."



Dr. Szabóné Maszler Judit
pszichológus



Kál Cecília
HR-szakértő, neurocoach

Szuperhősökkel találkoztam

Öröm és megtiszteltetés volt részt venni a programban. A tartalom összeállításán is nagy izgalommal dolgoztam, de maga a képzés napja felülmúlta az elvárásaimat.

Olyan emberekkel találkoztam, akik már SZUPERHŐSÖK, hiszen túléltek, felépültek egy betegségből, élni akarnak, egészségesek akarnak lenni.

Ezt támogatni, új utakat nyitni kiváltság számomra.

A nap interaktívan és jó hangulatban telt, tele történetekkel, jó példákkal, a résztvevők számára hasznos információkkal, példákkal, praktikák megosztásával, amelyek segítségével a munkába történő visszatérés könnyebbé válik.

Részletesen beszélgettünk a kommunikáció rejtelméről, azokról a fontos részletekről, amely egy interjúhelyzetben előfordulhat, az önéletrajz tartalmi elemeiről, formájáról, típusáról és leginkább arról, hogy sikerülhet eldönteni, merre is induljunk el, ha egy hosszú betegség után újra munkába szeretnénk állni.

Sokat foglalkoztunk az önbizalom és az önazonosság kérdésével is, mert ez az alapja a sikernek.

A képzés óta már két résztvevővel is találkoztam újra, további támogatást nyújtva számukra az új útjuk megtalálásához.

Az asszertív kommunikáció bölcsebbé formál

Az asszertív kommunikáció tanulható és rövid idő alatt a személyiségünk részévé válik.

Ülök és várok. Fekete Gábor okleveles nemzetközi protokoll szakértő, szóvivő-kommunikációs vezető, egyetemi oktató a beszélgetőpartnerem, akire mindig lehet építeni, számítani. A helyi TV-ből ismerik a hatvaniak, gyöngyösi, környékbeliek, ahol műsorvezető, és több esküvőről, ahol ceremóniamesterként volt jelen. Ülök és várok. Na nem Gáborra, ő mindig pontosan érkezik, hanem a titokra várok nyitott szívvel, mert tudom, hogy a beszélgetésből megszületik.

Több mint két évtizede ismerem Gábort, és akár mikor időt szánunk arra, hogy beszélgessünk egy nagyot, az mindig mély és építő. Most sem lesz ez másképpen, érzem.

Először arról kezd el beszélni, egy előadása kapcsán, hogy egyre többen ismerkednek az asszertív kommunikációval, ami jó, de viszonylag kevés a magyar nyelvű irodalma. Amikor elkezd valaki megismerni ezt az eszközt, és – ami még fontosabb – használni, pozitív irányba változhat meg az élete. Kivételesen. Az asszertív kommunikációhoz nem tehetség kell. Az tanulható. A lényeg, hogy akkor hatékony, ha a szokásunkká válik, és egy-két év alatt a személyiségünk részévé simul.

Az asszertív személy – mondja Gábor – magabiztos. Képviseli – tudja képviselni – az érdekeit. Tiszteletet ébreszt és ad. Kiegyensúlyozott, nyugodt, összeszedett. Tud dönteni. Közvetlen, együttműködő, és rendkívül hatékony. Ez az, ami megtanulható – és érdemes ezzel építeni a személyiségünket, mert ez különösen szolgálja az egészségünket minden értelemben, már csak azzal is, hogy kevésbé leszünk ingerültek, feszültek. Amikor valaki asszertív módon működik, az kéz a kézben jár a



pozitív gondolkodással – eredményeképpen épülnek az emberi kapcsolatai, és növekszik az önbizalma is. Többek között azért, mert biztonságban érzi magát egy asszertív személy mellett a legtöbb ember. Tudja, hogy lehet rá számítani, akinél érzelmi biztonságban vagyunk, aki figyel ránk és nem csak a maga érdekét nézi – nagy kincs. Egy asszertív ember hiteles – és hitelessé válik mindenben, amit csinál.

Ahogy a hagyma héjai épülnek egymásra, úgy válik nap nap után egyre inkább részünk a asszertív működés, folyamatos figyelem és gyakorlás mentén. Azt tapasztaljuk, amikor már figyelünk rá a mindennapjainkban, hogy képessé válunk bátran és őszintén kifejezni az érzéseinket. Ráadásul mindezt anélkül, hogy attól félnénk, hogy ez kényelmetlenséget okozna a másik fél számára.

Kis gyakorlás és odafigyelés segítségével eljuthatunk ahhoz a helyzethez, amikor már gondolkodni sem kell az asszertivitás modelljén, szabályokon, technikákon, hanem készségszinten tudjuk alkalmazni, s előnyeiket win-win helyzetek elérésére fordítani.

Nem csodaszer, de a társadalmilag elfogadott helyzetek nagy százalékában igen jól működtethető kommunikációs eszköz.

Az asszertív magatartás következtében kevésbé stresszes életmódot tudhatunk magunkénak, és már csak ezért is megéri megismerni – vagy mélyíteni a tudásunkat.

Az asszertív kommunikáció használatával könnyebbé és tudatosabbá válnak a határ-kijelöléseink is, ami nagyon sokat segít abban, hogy csökkentsük a sértődés lehetőségét a környezetünkben, és megelőzzük a konfliktusokat.

Az asszertív kommunikáció folyamatában kapcsolatban vagyunk saját belső világunkkal – tudjuk, hogy mit érzünk, mire lenne szükségünk, – ezt tudjuk kommunikálni a másik felé, valamint erről meg tudjuk hallgatni őt is. A jó kimenetel, asszertív kommunikáció esetén sem mindig garantált. Viszont így lesz a legnagyobb az esélyünk arra, hogy ha nem is találunk közös megoldást, de attól jó érzésekkel álljunk föl egy beszélgetésből.

Gábor, Te az életednek melyik részében vetted leginkább hasznát az asszertív kommunikációnak?

Az életem minden területén – és leginkább ott, ahol a legtöbbet vagyok, azaz a vállalkozásomban. Mielőtt megismertem volna a technikáját az asszertív működésnek, már azelőtt is a win-win megoldások híve voltam, de ezzel váltam hatékonyabbá és kerültem igazán harmóniába önmagammal. Persze nem mondom, hogy az út végén járok, sőt folyamatosan tanulok és figyelek, de nagyságrendekkel javult a kapcsolati tőkéim minősége, és lényegesen kevesebb konfliktust élek meg. Hiszem, hogy ha valaki úgy él, hogy az őszinteséget tartja a legjobb politikának, akkor ahhoz is az asszertív kommunikáció az út.

Hogyan tanulható az asszertív működés – mivel lehet gyakorolni, szokássá tenni?

A legfontosabb a nézőpontváltás szokása. Ez azt jelenti, hogy nem egymással szemben vagyunk a konfliktusban, hanem mi ketten vagyunk együtt arra, hogy megoldjuk a problémát. A másik fontos része meg-



szokni azt, hogy ún. „Én-üzenetekkel” beszéljek, lehetőséget adva a másiknak arra, hogy ránézzen az én helyzetemre, anélkül, hogy bántva érezné magát. Minél többet foglalkozik valaki a módszerrel és az önismerettel, annál inkább kopik ki a kommunikációjából a félelem, és lesz a szeretet-orientált kommunikáció a térhódító, és ezzel öngyógyító.

Még ülök, de már nem várok. És hálás vagyok. Megérintettek Gábor szavai, és a helyi személyes példák, amin keresztül megmutatta a fejlődési ívet az életben, amit az asszertív kommunikációval bejárt.

Aradi Mária





A boldogság titka – a FLOW

Belezuhanni a boldogságba. Aligha létezik olyan ember, aki ne élte volna át, hogy megszűnik körülötte minden, elragadja valami fantasztikus sodró érzés, minden idegszálával egy adott pillanatot élvez, amikor teljesen elmélyül valamiben. Lehet ez könyv, futás, egy jó film, kétkezi alkotó tevékenység. Miért nem tudjuk gyakrabban megengedni ezt magunknak?

Mikor élt át utoljára flow-nak nevezhető pillanatokat? Régen? Sajnos keveseknek adatik meg, hogy olyan munkát végezzenek, ami egyben a hobbijuk is, ami olyan elégedettséggel, örömmel jár együtt, hogy abbahagyni, hazamenni is nehéz. Az alkotóművészetek leggyakrabban ilyenek: talán a zenészek, festők, szobrászok, sportolók tudják átélni a leggyakrabban, hogy annyira elmerülnek a tevékenységben, hogy még az időérzésüket is elveszítik. Ez a boldogság rendkívül magas foka.

Az elme működésének egy olyan állapota, melynek során az ember teljesen elmerül abban, amit éppen csinál, és abban teljesen feloldódik. Ezt az érzést először Csíkszentmihályi Mihály fogalmazta meg. A tudós szerint a flow a motivációt a maxi-

mumig fokozó élmény, úgy is le szokták írni, mint egy lebegést, amikor csak az adott feladatra fókuszálunk.

Nem csak úgy jön!

A különböző munkákat, foglalkozásokat, tevékenységeket kutatva Csíkszentmihályi Mihály azt fedezte fel, hogy olyankor érhető el ez a tudatállapot, amikor az emberek a saját területükön kihívást jelentő, de még éppen megoldható feladatot hajtanak végre, ha épp csúcsteljesítményt nyújtanak. Ilyenkor szinte megfeledeznek magukról, és minden más, egyébként a napi túléléshez szükséges dologról, problémáról is – ezért olyan pihentető ez az állapot. Olyan, mint az alvás, de még annál is jobb, mivel elképesztően feltölti az embert. Fontos, hogy ez nem hasonlítható a passzív semmittevéshez – az is nagyon jó tud lenni, annak is

van haszna, a meditációhoz hasonló állapot is nagyon fontos lehet mentális egészségünk szempontjából, de teljesen más, mint a flow.

Ez a fajta tökéletes élmény tehát nemcsak úgy megtörténik velünk, hanem inkább mi hozzuk szándékosan létre: zenélünk és a sok gyakorlás alatt végre tökéletesen sikerül lejátszani a darabot, futunk és a teljesítményünk a lehető legjobb, minden szervünk és izmunk tökéletes összhangban dolgozik, alkotótevékenységénél elragad az ihlet és tökéletesen sikerül uralni a készülő tárgyat, ösztönből főzünk és minden tökéletesen a kezünk alá kerül, az összes alapanyag a lehető legjobb harmóniában egyesül, tökéletes élményt hozva létre, vagy épp szöveget írunk és csak úgy áramlanak a szavak, alig győzzük írni.

Olyan pillanatok ezek, amelyeknél meghaladhatjuk önmagunkat, a megszokott, átlagos tevékenységeinket. Mily szerencsések azok, akinek a munkájuk rendszeresen lehetőséget biztosít erre.

Hogyan kerülhetünk közel hozzá?

Az ember akkor érzi az áramlatot, ha kellően nehéz feladatot végez – sikerrel. Ha túl könnyű, monoton a teendő, akkor maximum átvált az ember robot-üzem-módba, és rutinból végzi a tevékenységet, gondolatai elkalandozhatnak – de ennek semmi köze a flow-hoz. Merjünk nehezebb feladatot vállalni, adjunk bele mindent, hogy meg tudjuk valósítani, higgyük el, érezzük, hogy sikerülni fog, koncentráljunk minden idegszálunkkal a megoldásra és zárjunk ki minden mást. Átélni a kozmetikus, miközben álmosszép sminket készít vagy szemöldököt tetetóval, a körmös, miközben bonyolult mintát készít, az asztalos, miközben egy aprólékos munkát igénylő bútoron dolgozik, a cukrász az esküvői torta díszítése közben, a varrónő egy bonyolult ruha elkészítésekor.



Fantasztikus, pihentető érzés, amely elégedettséggel tölt el minket, és ha gyakran érezzük, akkor általában véve is boldogabbak leszünk, jobb lesz a teljesítőképességünk, jobban viseljük a stresszt, az élet többi területén jelentkező frusztrációt.

Megfoghatatlan, megfizethetetlen

Minden afelé hajt minket, hogy vegyünk, együnk, birtokoljunk, és ezt mutassuk is a külvilág felé. Két kézzel markolnánk tárgyakat, rajtuk keresztül hajszoljuk a boldogságot, pedig egyszerű dolgoktól is nagyon boldogok tudnánk lenni, ha tudnánk, hogyan kell. Mélyedjünk el tehát abban, ami örömet okoz, gyakoroljuk azokat a tevékenységeket, amelyek kihívás elé állítanak minket és éljük át minél gyakrabban ezt az átszel-mült boldogságot.

Kék Kira

Forrás: egeszsegutakor.hu



Az „ölelésterápia” szerint naponta 8 ölelésre van szükségünk

Az ölelésterápia minden bizonnyal erős, pozitív hatásokkal rendelkezik. A kutatások kimutatták, hogy az ölelés és a nevetés rendkívül jó hatással van a betegségek leküzdésére, a magány, a stressz és a fáradtság elfeledésére. Ezen kívül, az ölelés köztudottan a szív működésére is pozitív hatást gyakorol.

DE MIK IS AZOK AZ ÉRVEK, MELYEK A NAPI NYOLC ÖLELÉS MELLETT SZÓLNAK?

Az ölelés során bizalom alakul ki, és a biztonság érzése tölt el bennünket. Ez hozzájárul egy őszinte és nyílt kommunikáció kialakulásához.

Az ölelés bizonyítottan növeli az szervezet oxitocin szintjét, így csökkentve az elszigeteltséget, az egyedüllét és a harag érzését.

Egy hosszas ölelés eredményeként, növekszik a szerotonin szint, ami hozzájárul ahhoz, hogy boldogság érzetünk növekedjen, és általános közérzetünk javuljon.

Az ölelés erősíti az immunrendszert, aktiválja a naponat csakrákat, mely ezáltal hozzájárul a pajzsmirigy megfelelő működéséhez.



Bármilyen furcsa is, de az ölelés által növekszik önbecsülésünk is. A születés pillanatát követően, minden szülői ölelés azt erősíti bennünk, hogy különlegese és szerethetőek vagyunk. Ezek a gyermekkori ölelések beleégnek a sejtjeinkbe, és egész életünkön elkísérnek. Az ölelés ugyanakkor összeköthető azzal a képességünkkel, hogy mennyire tudunk mi magunk szeretni valakit.

Az ölelés során izmaink képesek ellazulni, elűzve a szervezetből a feszültséget, és csökkentve a fájdalomérzetet.

Ez a „csodaszer” képes előidézni az idegrendszer kiegyensúlyozott működését is, mely hosszú távon pozitív hatást gyakorol úgy a szervezetre, mint az egész személyiségünkre.

Egy ölelés felér egy meditációval, vagy egy kiadós nevetéssel. Megtanít bennünket, hogyan kell megélni az adott pillanatot, és életenergiával lát el bennünket.

Ölelés során két ember energia minősége találkozik és kölcsönösen hat egymásra.

Megtanít bennünket kapni és ugyanakkor adni is.

Kölcsönös bizalmat épít, elülteti bennünk az őszinteség magjait, növeli biztonságérzetünket, nyitottá és becsületessé téve bennünket.

Forrás: filantropikum.com

A múlt díszes doboza vs. démonok kísértése

Egy költözés, egy ünnepvárás, egy nagyobb életesemény – kinek-mi – alkalmat ad arra, hogy fellelje a test és a lelkileg nyomasztó súlyoktól.



Díszes emlékdobozok mindannyiunknak vannak a szekrények polcain, de most inkább a mentális polcokon lévő dobozokat fogjuk kirámolni, átválogatni. Tavasszal a lakás és a kertek kitakarítása mellett a lelki megtisztulás, a mentális lomtalanítás is része, időről-időre foglalkozni kell az érzéseinkkel, legyenek akár kincsek, akár démonok. Interjú Halász Alexandra Feng-shui szakértővel

Banális, de igaz, ha a nehéz batyukat letesszük könnyebben haladunk. A lelki terhek között hogyan kezdünk szelektálni?

A legjobb, ha azokkal kezdjük, amik a leginkább „kacatok”. Sok lelki terhet ugyanazért őrizgetünk, amiért a „filléres emlékeinket”, vagyis mert részévé váltak az életünknek, ezek nélkül már azt se tudnánk, kik vagyunk. Furcsa, de sokan pont a sérüléseikkel, terheikkel azonosítják magukat, főleg azok, akik a körülmények áldozatának szeretik látni magukat. Egy igazi mártír persze nem válik meg a szöges korbácsától, egy igazi fakír nem válik meg a szöges matracától... vagyis a rossz munkahelyétől, bántalmazó párkapcsolatától, rossz szokásaitól. Hiszen akkor már nem lehetne sajnálatra méltó, ám hősies áldozat! Ki ne ismerné azt a jellegzetes, dicsekedve panaszkodó hanghordozást, ahogy az ilyen ember válaszol egy egyszerű „hogyan vagy?” kérdésre!

Gyakran pont a legmérgesebb lelki terhehez ragaszkodunk. Sokszor ez akkor derül ki, amikor valahogy mégis sikerül megválni tőle, vagy esetleg az élet meg-

szabadít tőle (például végre csődbe megy a cég, ahová amúgy is nap mint nap gyomorgörccsel mentünk be). Nem ritka, hogy a bajaihoz ragaszkodó ember ezután egy ugyanilyet talál, vagyis csőbörből vödörbe kerül. Például sokadjára is ugyanolyan megbízhatatlan, vagy alkoholistá partnerrel talál, vagy olyan munkahelyet, ahol agyon túlórázhatja magát.

Ha ez történik, érdemes megvizsgálni, hogy nincs-e bennünk ragaszkodás a fájdalomhoz, a szenvedéshez? A szenvedésfüggés létező dolog, főleg, ha valaki más módon életet nem is ismer. Hiszen úgy bánunk magunkkal, illetve úgy hagyjuk, hogy mások bánjanak velünk, ahogy régen a felnőttek bántak velünk. Ez is csak egy tanult dolog. Mindenképp apró lépésekben érdemes haladni, hiszen a terhek nélküli, megkönnyebbült élet szokatlan, sokan ilyenkor furcsa ürességet éreznek. Szakítás után a rossz, bántalmazó párkapcsolattól... olyan furcsa egyedül, az ember néha szinte visszakívánja a „Józsi” pofonjait... pedig a pofonok nélküli élet a jó élet. És vannak a „Józsinál” nemesebb lovag férfiak is! Ha az ember ezt kicsit is elhiszi, feltételezi, hogy lehetséges, máris könnyebb letenni a terheket.

A lelki terhektől való megszabadulást a feng shui is képes segíteni. Ha tárgyi szinten megválnak a régi rossz dolgokra emlékeztető tárgyaktól – ilyen például az ex kanapéja, amit nálunk hagyott a válás után, ami ugye teljesen jó, meg drága lenne újat venni, érthető, de mégis... ahányszor ránézünk, annyszor aktivizálódnak a rossz emlékek.



A fűszálak gyengék és sebezhetőek, mégis áttörnek a legkeményebb földön, sőt a betonon is.

Mindenki tudja, hogy mi fáj neki igazán, de talán azt nem tudja, hogy azzal, ha folyamatosan beszél róla, a probléma nemhogy megoldódik, de szinte démonként fogja üldözni. Hogyan vehet fordulatot a régmúlt rossz emléke? Kiíródhat az életünkből a fájdalom?

Ó, szerintem az emberek nem mindig tudják, hogy mi fáj nekik igazán! Ahogy a súlyos betegség is el tud hatmasodni úgy, hogy sokáig tünetmentes, mert ugye nem fáj, úgy az életünkben is elharapózhatnak a „tünetmentes” kórságok. Észrevétlenül kezdődik a dolog, például egy rossz párkapcsolat is jól szokott indulni, aztán jön az első beszélgetés, az első kis kritika, az első meg nem tartott ígéret... és szép lassan, észrevétlenül megfővünk, mint a mesebeli béka a lassan forrósodó vízben. Szóval hasznos lehet, ha egy jóindulatú külső szemlélő rálát az életünkre, és felteszi a megfelelő kérdéseket. Sokszor mi magunk tudjuk a legkevésbé, hogy mi is az oka az általános rossz közérzetnek – miközben napnál világosabb, és az összes barátunk évek óta látja, mondogatja...

A panaszkodás tényleg nem megoldás. A panaszkodó átmenetileg megkönnyebbül, hiszen lám, meghallgatták. Érdemes megfigyelni az orvosi várótermekben kialakuló panasz-köröket, ahol mindenki a betegségéről beszél – persze nem az orvosnak, akinek a feladata segíteni, hanem a másik betegnek! Néha még vetélkednek is, hogy kinek van nagyobb baja, szinte hengegve. Így persze nehéz meggyógyulni, mert a probléma újra-termelődik, nem pedig megoldódik.

Hogy kiíródhat-e az életünkből a fájdalom? Buddha szerint a szenvedés az emberi lét része... és valóban, az öt íz egyike épp a keserű, a másik meg a csípős. Nem tudnánk értékelni a jót, ha nem lenne mellette a rossz, nem tudnánk értékelni a fényt, ha nem volna sötétség

is. Nem ismernénk a szenvedő emberek iránti együttérzést, ha mi sosem szenvedtünk volna. Nem értékelnénk az életet, ha nem volna testi értelemben vége. Tehát nem kiírni, kiírni kell a fájdalmat, hiszen az élet velejárója, hanem enyhíteni, kezelhetővé tenni – és eljőhet az a pont, amikor még valami jót, valami értéket is kihozunk belőle... hány költemény, regény, dráma, festmény született valamiféle lelki vívódásból, szenvedésből? Hány keserű tapasztalat kell ahhoz, hogy az ember megtanulja elkerülni az ilyen veszélyes helyzeteket? A régmúlt rossz emlékei meggyógyíthatóak, a tapasztalatokból okulhatunk, és ezáltal ezek segítenek, hogy a jelen és a jövő jobb legyen.

„Engedd el!” Ez ma már népi gyógymódként egyfajta szállóigeként hangzik el mindenre is. De ez nem egyszerű! Hogyan kell ezt jól, vagyis komolyan csinálni?

Igen, az elengedés egy divatos, egyben nagyon idegesítő kifejezés. Mert rendben, de hogyan?

Nos az ember két okból tud valamit nem-elengedni, vagyis két oka lehet annak, hogy valamihez ragaszkodunk, amiről pedig tudjuk, hogy rosszat tesz nekünk.

Az egyik, hogy azt a dolgot az énünk részének tekintjük. Mint a fájdalomfüggő mártír a szöges ostort. Vagy a társfüggő ember a bántalmazó, esetleg alkoholfüggő társat. A társfüggők életét kitölti, hogy folyton „megmentsék” a másikat – addig se kell a saját életükkel foglalkozni... persze ilyenkor a függés kölcsönös. Egymást az énjük részének tekintik, mintha összenőttek volna, gyakran még „életemnek” is szólítják egymást. Hogyan is lehetne elengedni valamit, ami így hozzánk nőtt, a részünkké lett?

A másik gyakori ok, hogy azért ragaszkodunk mondjuk egy régi sérelemhez, mert azt várjuk, hogy a hajdani bűnös belássa gonoszságát, tévedését, és visszajöjjön, bocsánatot kérjen, jóvá tegye. A valóságban ez nagyon



Háziállatunk szemében szeretetreméltónak láthatjuk magunkat. A kutya, macska társasága stresszoldó hatású.



Egy kis erkélyláda is igazi tavaszi örömek forrása lehet.

ritkán fordul elő! Lehet, hogy az illető már rég nem is él... de még mindig reménykedünk valamiféle jóvátételben, jutalomban, kárpótlásban a szenvedéseinkért. A káros, elengedni való dolog sokszor olyan, mint a patkánymérge a cukor: van benne valami édes. Például a bosszúvágyról ezért nehéz lemondani! Hiszen annyira jogos!

Ha valaki belátja, hogy az elengednivaló dolog (szokás, például a dohányzás) NEM az énje, nem a személyisége része, és le tud mondani az elképzelt jóvátételről, kárpótlásról: a dolog szinte magától elengedődik. Dohányos ismerősöm mondta, hogy nem ő szokott le a cigiről, hanem a cigi szokott le őrá...

A felgyorsult élet hátránya, hogy sok ember mindent rögtön akar... – olvastam egyik posztodban a napokban. Vajon mikor jövünk rá, hogy ez egy csapda?

Vannak árulkodó jelek. Ezek a napi kis stresszek, amik a frusztrált akarásból, a görcsös szerzésvágyból, a teljesítménykényszerből, az állandó elvárásból fakadnak. Például, hogy hol kéne már tartanunk... hiszen a szomszéd Pirikének már megvan a második gyereke, a harmadik diplomája, és különben is, anyáméknak az én koromban már családi háza volt kerttel, én meg itt tipródom a panelben egyedül. Sokaknak ismerősek ezek a gondolatok! Tehát a stressz tüneteinek megjelenése, sőt elhatalmasodása mindenképp figyelmeztető jel, olyan, mint egy-egy felvillanó vörös lámpa, ami azt mondja: állj! A kis

fejfájások... kis gyomorszorítás, álmatlanság, evészavar, az élet élvezetének és örömeinek eltűnése... igen, ezek mind-mind ilyen kis vörös figyelmeztető lámpák.

A régi keresztény gondolkodásmód ismerte a hét főbűn fogalmát. Ennek egyike a mohóság. Látszólag nem akkora bűn... de ha arra gondolunk, hogy a „fogyasztói társadalom” mivé teszi a bolygót, már érthető, miért is került a főbűnök közé. Nem csak mindent akarunk, hanem ráadásul azonnal is, és nem számít, hogy hosszú távon mi lesz ennek az ára!

Régen az emberek a természetben élve tudták, hogy mindennek rendelt ideje van. Türelmesek voltak. Tényleg nincs a mai embernek igénye arra, hogy a természet példáját kövesse?

Én úgy látom, hogy nagyon is van rá igény. Egyre többen próbálkoznak önálló gazdálkodással, az erkélyeken kis balkonkertek létesülnek, a Neten egyre hirdetik az „erdőfürdőket”, erdei sétákat és meditációkat, elvonulásokat a világ zajától. Sorra jelennek meg könyvek a japán Zen életmódról, a mediterrán életstílusról (aminek fontos része a szieszta), a békés skandináv életmódról (a hyggéről), vagy éppen a mindfulness-ről, ami a tudatos jelen-lét gyakorlatait jelenti. Ez mind arra utal, hogy igenis van rá igény. Persze nem könnyű összeegyeztetni a rohanó élettel, de ha az ember tudja, hogy hová vezet a nagy rohanás... akkor talán képes lesz lassítani és méltányolni a jelen pillanat értékeit.

A fejlődés érzékeny folyamat... – ezt is egy posztodonban olvastam, bólogatva. Aki önismereti útra lép, óhatatlan, hogy szembesüljön a múltja traumáival. Képesek vagyunk az őszinte szembenézésre? És ha nem, az kísért majd egyre inkább démonként?

A szembesítés nagyon fontos. Amíg letagadjuk a fájdalmat, az ott lesz a felszín alatt és tovább is adjuk – és ezt meg is szokás indokolni, például: „engem is vert az apám, mégis ember lett belőlem”. Ha viszont sikerül a múltat rendbe tenni, akkor legalább már nem adjuk tovább, és ez se kis dolog! Arról nem is beszélve, hogy bár a folyamat nehéz, nincs, ami jobban megérné.

No persze láttam már olyat is, aki valósággal végigturnézza az önismereti csoportokat a traumájával. Mintha házalt volna vele, mindenhol elmesélte az együttérzőn meghallgató közösségnek. Ez persze a panaszkodás egy nagyon kifinomult módja, és ahogy az elején is mondtam, csak újratermeli a problémát, és egyfajta energiavámpírkodás. (Tapasztalt pszichológus, tréner, coach azért hamar kiszúrja a furcsán henegeő, hatásvadász stílust és időben leállítja ezt.)

Tehát a szembenézés akkor őszinte, ha a felismerést tettek is követik! Ha az ember elkezd valamit máshogy csinálni is az életében. Mindig a tettek mutatják meg, hogy mit tartunk igaznak. Például amíg beszélünk az állatok iránti szeretetünkről, de semmit sem teszünk az állatokért a gyakorlatban, addig az nem szeretet, csak érzelgősség, képmutatás.



Tavasszal minden kinyílik a fény felé, vállalva sebezhetőségét.

Az életünk díszes emlékdobozát hogyan, mivel töltjük meg? Mit tanácsolsz a 2023. évi tavaszon?

Nagyon jó ez az emlékdoboz hasonlat! Igen, érdemes jó dolgokkal megtölteni... jó élményekkel, jó találkozásokkal. Egy jó beszélgetéssel, egy jó könyvvel, egy jó színházi élménnyel, egy kártyapartival. A tavaszi, ébredő természet szépségével, a szenge leveleken átsütő napfény színeivel, az unoka mosolyával. Egy ízletes süteménnyel, egy kirándulással, egy koncert élményével. A kert virágaival, egy kisállat bundájának érintésével. Egy fájdalom-mentes séta, a piac illatai, a pocsolyán megcsillanó fény... apró, nem drága dolgok ezek. Igazi filléres emlékek! Mert élni - minden nehézséggel együtt is - jó! Sok ilyen apró kincs váljon „filléres emlékeinkké”, ne a traumákat őrizgessük, dédelgessük... Nem mindegy, mit teszünk ám életünk díszes emlékdobozába! Mert a következő generáció is megörökli ám ezeket a dobozatokat... és nem mindegy, mit hagyunk rájuk!

Vajda Márta



Aki keres, az talál

Jézus hegyibeszédében található fenti igeverse és az „aki korán kel, aranyat lel” közmondás magyarázata

Addig kell keresni kitartóan az elveszett Paradicsomot, a szellemi Édenkertet, vagyis az Istennel való közvetlen, személyes, kapcsolatot Jézus Krisztusban, amíg ezt meg nem szűnő, kitartó Istent felkereső imánkért jutalomként meg nem kapjuk.

"Kérjétek, és adatik nektek, keressetek, és találtok, zörgessetek, és megnyitattik nektek. Mert aki kér, mind kap, aki keres, talál, és a zörgetőnek megnyitattik." Mt 7,7-14
Jelentése: addig kell keresni, ami elveszett, míg meg nem találja az ember, a kitartás előbb-utóbb meghozza jutalmát.

„Aki korán kel, aranyat lel.”

Jelentése: szorgalom vezet a jóléthez, a reggeli idő a legalkalmasabb munkára

"KérjeteK, és adatik nekteK, keressetek és találtoK, zörgesetek, és megnyittatik." Az eredeti szövegben mind a három szó folyamatos alakban áll. Tehát így lehetne helyesebben az eredeti szöveghez hűségesebben fordítani: "meg ne szűnőn" kérjeteK, keressetek és zörgessetek. Ne fáradjatok meg ezekben!

Addig kell keresni kitartóan az elveszett Paradicsomot, a szellemi Édenkertet, vagyis az Istennel való közvetlen, személyes, kapcsolatot Jézus Krisztusban, – amíg ezt meg nem szűnő, kitartó Istent felkereső imánkért jutalomként meg nem kapjuk – mint ahogy a Paradicsomban közvetlenül beszélt Isten Ádám-mal és nem közvetítő angyal, elrettentő elemek; tűz, mennydörgés által, mint Mózes-sel a törvénytábla átadásakor. Itt egyesítjük két bölcsmondásunkat: ha már korán reggel folyamodunk Istenhez, kitartóan, akaraterősen, lelkes szorgalommal elnyerjük a lehető legvalóbb jólétet, állhatatosságunk ajándékát, a Szentháromság Istennel való közösséget, személyes kapcsolatot és az isteni szeretet, az agapé közvetítésének lehetőségét.

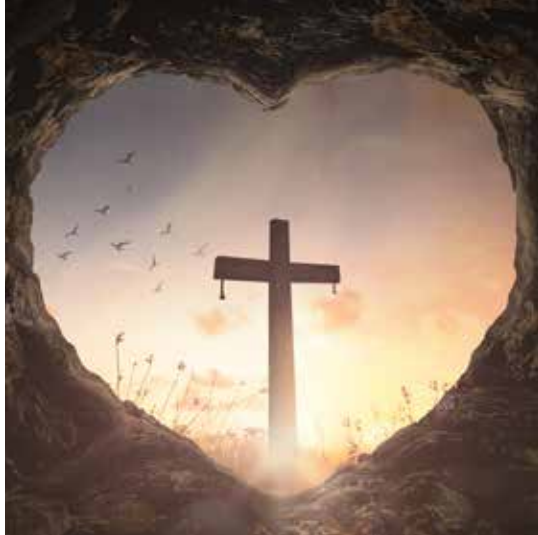
Jézus itt nem arról beszél, amit a modern társadalomban annyira természetesnek veszünk, hogy tudniillik egy szót elég mondanunk, és amit kívánunk, az megtörténik. Nem szabad, hogy elhitessük magunkkal, hogy a Krisztuskövetés is arról szól, mint minden más ebben a világban, vagyis a mi kényelmünkről, boldogulásunkról, életünkről csupán. A keresztyénség ugyanis mindenekelőtt Isten dicsőségéről szól. A keresztyén szó annyit jelent eredetileg, hogy Krisztust követő. Az első keresztyéneket arról a Mesterről nevezték el, akikhez tartoztak.

Jézus itt nagyon érdekes módon nem szűkíti le azt, hogy mire is vonatkozik ez a biztatás a hallgatói felé. Nem mondja, hogy kérjétek a mindennapi élethez szükséges dolgokat. Keressetek alapvető igazságokat. Zörgessetek időnként Istennél, és meghallgat benneteket. Szó nincs ilyen leszűkítő kitételekről Jézus megfogalmazásában.

Ha figyelünk, az a megdöbbenő, hogy Ő nagyon is általános érvénnyel fogalmaz. Kérjétek, keressetek és zörgessetek!

.Nem sokkal előbb, ahol Isten gondviseléséről beszél Jézus, mondja azt is, hogy ne aggodalmaskodjatok! Vigyázzatok arra, hogy az életetekben helyes legyen a sorrend. Így fejezi be az erről szóló tanítást: Keressétek először Isten országát, és minden egyéb földi, fizikai, lelki dolog megadatik nektek ráadásképpen.

Ha én személyes kapcsolatban vagyok az Úrral, az azt jelenti, hogy Ő minden szükségemre odafigyel. Ahogy mondja a Zsoltár: még ajkamon sincs a szó, te már egészen érted azt, Uram. Elöl és hátul körülzártál engem, és fölöttem tartod a te kezedet.



Nem szabad azokon számon kérni Isten ígéreteit, akik nem hisznek létében, soha nem találkoztak vele, akik szerint az egész csak mese. Azokon kéri Isten számon az Ő ígéreteinek komolyan vételét, akik az ígéreteket kapták. Nem lehet úgy, legalábbis nagyon szomorú az olyan élet, amelyik pusztán teóriákra, megértett elméletekre támaszkodik. A keresztyén élet mindig gyakorlat.

Mindaz, aki keres, az talál, a kérő, kap, a zörgetőnek, megnyitják. Mindenki számára nyitva a lehetőség. Itt sincsen semmifajta szűkítés. Nincs arról szó, hogy akik már rég óta hívők, vagy jobbak, mint mások, akik keresztyén családból jönnek, vagy bármi egyéb jó tulajdonsággal bírnak, előnyt élvezhetnek.

Lukács evangéliuma kiegészítő értelemben is beszél arról, amit Jézus itt üzen. Jézus azt mondja: "ha ti gonosz létekre tudtok jókat adni a ti gyermekeiteknek, mennyivel inkább ad jót Isten azoknak, akik tőle azt kérik".

Jézus a Lukács evangéliumában pontosabbá teszi ezt a mondatot. Még világosabbá. Így szól: "mennyivel inkább ad a ti mennyei Atyátok Szentlelket azoknak, akik azt kérik tőle". Ha nem is mutatja meg életünk történései értelmét, de megmutatja a hasznát, amire Ő még a tragédiákat is használja övének az életében. Hiszen azt mondja a Római levél, hogy akik Istent szeretik, azoknak minden a javukra szolgál.

Keresünk... és találunk", megeléjük azt az ajándékot, az isteni hasznát, életünkre szabott szent szuvenírt, életfeladatot, a Szent Ferenc-i életelvet: nem az a fontos, hogy engem szeressenek, hanem, hogy én szeressek. Ez már az idők kezdete előtt elkészített számunkra, Isten amúgyis tudja, mire van szükségünk, mielőtt szószátyár könnyörgéseinkben felsorakoztatnánk sokszor vélt szükségleteinket. Ha Istennel való életközösségben, folytonos párbeszédben vagyunk, akkor azzal a kikönyörgött kívánságunkkal is jól tudunk élni, amit egyébként az Úr nem szánt volna nekünk.

Batári Gábor

Top 10 módszer, amit megtehetünk a rák megelőzése érdekében

Garancia nincs – de a kockázat csökkenthető



A rák kockázatának csökkentése mindenki számára fontos – jó kérdés azonban, mennyit tehetünk a betegség kialakulása ellen valójában. Íme azok a dolgok, amelyek tényleg segíthetnek.

Sokan és sokszor gondolkodhattak már el azon, mennyit tehetünk ténylegesen azért, hogy megelőzzük a rák kialakulását. A tapasztalataink ugyanis vegyesek: akadnak ismerőseink, akik sosem éltek káros szenvedéllyel, mégis megbetegedtek és olyanok is, akik ezek ellenére egészségesek.

Bombabiztos módszer sajnos nincs a rák megelőzésére. Az életmód megváltoztatása és a megfelelő szűrővizsgálatok azonban csökkenthetik a betegség jelentkezésének esélyét. Lássuk ezeket részletesen.

1. Tesztek elvégzése: egyes rákfajták esetében a szűrések időben azonosíthatják a betegséget, mielőtt elterjedne a testben.

A vastagbélrák például általában azzal kezdődik, hogy polipok alakulnak ki a vastagbélben. Ha a tesztek egyike észleli ezeket, az orvos eltávolíthatja a polipokat, mielőtt rákossá válnának – vagy amíg még korai stádiumban vannak.

A kolonoszkópiás és szigmoidoszkópiás eljárások vékony csövet használnak, melynek végén apró videokamera helyezkedik el – ezzel belenézhetnek az orvosok a vastag- és a végbélbe. A kolonoszkópia lehetővé teszi, hogy a teljes területet láthassák, azonban csak a vastagbél egy részét tudják megvizsgálni szigmoidoszkópiával. Vannak egyéb vizsgálatok is.

- A széklet okkult vérvizsgálata (FOBT): ez a vizsgálat vért keres a bélmozgásban, ami polip vagy rák jele lehet. Ugyanakkor, ha nincs vérzés, ezek a tesztek nem azonosítják a betegséget.
- A széklet DNS-tesztje: ez a módszer is vér után kutat, de a polipokból vagy daganatokból származó sejtek nyomait is ellenőrzi, amelyeknek megváltoztak a génei. Ha az orvosok találnak valamit, ezt a vizsgálatot kolonoszkópia követi.
- Nőknél a méhnyakrák ellenőrzésére HPV (humán papillomavírus) tesztet alkalmaznak az orvosok – ezzel a betegséghez vezető fertőzéseket keresik. A

Pap-tesztrel a sejtekben bekövetkezett elváltozások után kutatnak, mielőtt azok rákossá válnának, vagy még a rák korai stádiumában vannak.

2. Védőoltások: bizonyos rákos megbetegedések esélyét csökkenteni lehet oltással. A humán papillomavírus (HPV) elleni vakcina például megelőzheti a méhnyak-, hüvely-, szeméremtest- és végbélrákot. A hepatitis B vakcina mérsékelheti a májrák kialakulásának esélyét.

3. Kemoprevenció: a tudósok még tanulmányozzák a módszert, hogy kiderüljön, képes-e egyes rákos megbetegedések távoltartására. A módszer során mesterséges vagy természetes anyagot vesz be az illető.

Az eddigi eredmények arra utalnak, hogy az ún. szelektív ösztrogénreceptor-modulátor (SERM) gyógyszerek – például a tamoxifen és a raloxifen – csökkenthetik a mellrák esélyét a magas kockázattal élő hölgyeknél.

4. Műtét: egyes nők, akiknél az emlőrák rizikója magas, dönthetnek úgy, hogy az egyik vagy mindkét mellüket eltávolíttatják – megakadályozva a rák kialakulását. Ennek neve profilaktikus mastectomia.

A magas kockázattal élők megelőzés jelleggel peteeltávolítást is végeztethetnek – ennek során a petefészkeket és a petevezetéseket is eltávolítják a sebészek. Mivel a petefészkek ösztrogént termelnek, a kockázat-csökkentő salpingo-oophorectomia (rrBSO) műtét lassíthatja egyes emlőrákok növekedését. A petefészkekről kialakulása is elkerülhető a módszerrel.

Amennyiben egy nő tudja, hogy a BRCA1 vagy BRCA2 génje megváltozott, vagy a családjában többször előfordult mell- vagy petefészkekrák, beszélnie kell kezelőorvosával a lehetőségekről.

5. Dohányzás kerülése: ha cigarettázunk, ideje leszokni a rák megelőzése érdekében. A dohányzás egyértelműen összefügg a tüdőrák kialakulásával. Emellett növelheti a fej- és nyak-, a nyelőcső-, a hólyag-, a vese-,

a máj-, a hasnyálmirigy-, a méhnyak-, a vastagbélrák és bizonyos típusú leukémia jelentkezésének esélyét is.

Érdemes kerülni azokat a helyeket, ahol belélegezhetjük a mások cigarettájából származó füstöt – ugyanígy ez is növeli a kockázatot.

6. Vigyázzunk a napsütéssel: mérsékelhetjük a bőrrák kialakulásának kockázatát, ha korlátozzuk a min-ket érő napsugárzást. Az alábbi tippek segíthetnek.

- Használjunk széles spektrumú napfényvédő krémet, 30-50 SPF faktoral.
- Ha kinn tartózkodunk, maradjunk árnyékban.
- Viseljünk olyan ruhát, amely eltakarja a karunkat és a lábunkat a napon.
- Hordjunk sapkát és napszemüveget.
- Kerüljük a napot, amikor a legerősebb – délelőtt 10 és délután 4 óra között.
- Ne járjunk szoláriumba.

7. Tartsunk fenn egészséges testsúlyt: a súly kontrollálása nemcsak a megjelenés és egyéb fizikai problémák miatt lényeges – az elhízás emlő- és méhnyálkahártyarákot okozhat. Összefüggésbe hozható emellett a vastag- és végbélrákkal, a nyelőcső-, a vese- és a hasnyálmirigyrákkal is.

Ha túlsúlyosak vagyunk, már néhány kiló leadása is sokat segíthet a rákmegelőzésben.

8. Táplálkozzunk megfelelően: fogyasszunk sok gyümölcsöt, zöldséget és teljes kiőrlésű gabonát. Ezek rostot tartalmaznak – a rostfogyasztás pedig összefügg a vastagbélrák alacsonyabb kockázatával.

Részesítsük előnyben azokat az ételeket, amelyekben béta-karotin, likopin, A-, C- és E-vitamin van. Ezek antioxidánsok, szerepet játszhatnak a rák megelőzésében. Fontos ugyanakkor korlátozni a vörös hús fogyasztását – különösen a feldolgozott húsokat. A szalonnát – ha egyáltalán eszünk belőle – tartogassuk különleges alkalmakra. A feldolgozott, így a csemege húsook, sonka és virsli fogyasztása szintén

összefüggésbe hozható a vastagbél- és gyomorrák kialakulásával. Az ételeket lehetőség szerint ne süssük. A főzés sokszor elég, hogy elpusztítsuk a baktériumokat – a magas hőmérsékleten történő sütés vagy grillezés növelheti a rák kockázatát. Igyekezzünk inkább párolni, gőzölni az ételeinket. Hallhattunk már róla, hogy egyes kiegészítők, így a szelén és az E-vitamin is mérsékelhetik a rák rizikóját. Nincs azonban elég bizonyíték arra, hogy ez igaz – bizonyos kiegészítők akár növelhetik is a betegség esélyét.

9. Mozogjunk: minél többet mozgunk, annál jobb. A testmozgás csökkentheti az emlő-, vastagbél-, méhnyálkahártya-, prosztatarák- és más daganatos betegségek kialakulásának esélyét.

Mindegy, mit csinálunk, csak mozgasson át: lehet az úzás, kocogás, séta. A gyaloglás, közepes vagy gyors tempóban nemcsak olcsó és időtakarékos, de társaságban is végezhető edzés. Fontos hetente 150 percet vagy ennél többet mozogni! Csökkentsük emellett azt az időt, amelyet ülővel, fekvővel, tévénézéssel töltünk.

10. Ne igyunk sok alkoholt: száj-, garat-, torok-, máj-, mell- és vastagbélrák kialakulásához vezethet a sok szeszes ital fogyasztása.



A fenti tippek csökkenthetik a rák-kockázatot, garanciát azonban nem jelentenek. Egyelőre nincs 100 százalékos módszer a betegség megelőzésére.

Forrás: napidoktor.hu



AZ EGÉSZSÉG A LEGNAGYOBB AJÁNDÉK!

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

A Magnevit-kezelés kombinált egészségmegőrző és regeneráló módszer 3000 éves kínai akupunktúrás kezelést ötvözi a modern mágneses és elektromos technológiával.



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



Magnevit Portfólió Kft.

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

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

Együttműködés



Szeretet ajándékba

„Ha kezet nyújtunk azok felé, akik többet küzdenek nálunk és segítünk nekik, az megváltoztatja az életünket.”

Ezzel a mottóval tudósítunk a ClubNetCet Egyesület telt-házás, esélyegyenlőségi rendezvényéről, amit *„Szeretet ajándékba”* címmel március 31-én rendeztek meg, ahol daganatból gyógyultak, fogyatékossgal élők: siketek, vakok és gyengénlátók, mozgáskorlátozottak vettek részt és osztották meg dalos, táncos, humoros műsorszámait, valamint a témában megfogalmazott gondolataikat a közönséggel.



Köszöntőjében Mozga Márta a ClubNetCet vezetője ismertette a 22 éve működő egyesület küldetését, amelynek lényege az ember-központú információs társadalom fejlesztése. A rendezvény célja volt az esélyegyenlőséget hangsúlyozni, bemutatni a fogyatékossgal élők mindennapjait, szórakozással egybekötve. A rendezvény kerekasztal-beszélgetéssel kezdődött Életmorzsák – Két különböző, népszerű személyiség egy asztalnál címmel. A színpadon két fantasztikusan színes egyéniséggel, Karda Bea táncdalénekesnővel és Napsugár Anna siket dalszövegíró jeltáncossal beszélgetett Vajda Márta újságíró, A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány igazgatója.

Karda Bea elmondta, hogy őt a közönség szeretete, a színpadi jelenlét hozta vissza a többször visszatérő daganatos betegségből és a kór az égiek iránt való bizalomra és a tőlük kapott hivatás, az éneklés, szórakoztatás, előadóművészet és a publikum iránti alázatra tanította.

Napsugár Anna mondandójában Pál apostol szeretet-himnuszának tárgyáról, az emberi eszmék legfőbb erényéről, a szeretetről beszélt, elmondta, hogy őt a



„szeretet mindenekfelett” elve, és gyakorló katolikusként a gyónás, bűnvallás-bűnbocsánat párosa vitte előre művészi pályáján. Idézte is többször a ma már banálisnak tűnő, de mélyen igaz sláger-sort: „Szeressük egymást gyerekek!”. A beszélgetésben érintették az ismert 12 szirmú egészségvirágot, amelyből Napsugár Anna az alvást, mint az egyik legfontosabb tevékenységet választotta, mert vallja, hogy a pihentető alvás képes mozgósítani minden szükséges erőt ahhoz, hogy teljes és örömteli életet éljünk. Karda Bea az örömteli tevékenységet, valamint az ének-zene-tánc triumvirátusát választotta.

Az rendezvény „Ajándéksokor” részében először Napsugár Anna műsora szórakoztatta a közönséget,

majd Karda Bea életteli koncertje következett, a végén a legendás lambadás vonatozással. A fellépők között meghívást kapott az ERMA táncpáros, Proksa Zoltán, Vaskó Mária, Nagy Krisztina, Borka István bűvész, a hangulatot fokozta a Csend Fényei Hallássérültek klubja és a VGYE Horizont Kultúrcsoport műsora, végül az Újjászületés Rehabilitációs Táncsoport látványos előadása. Az eseményt két jeltolmács Bődök Ilona és Balázs Gergely közvetítette a fogyatékossgal élő közönség számára.

A jól sikerült program után a szervezők, a szereplők, és a közönség egyaránt a híres sláger refrénjét dúdolta hazafelé: „Szeressük egymást gyerekek!”

Batári Gábor

Amikor a gyógynövények egész évben kisüsti pálinkában áznak...

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

Próbálja ki Ön is!

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

A tangó, és a Tibi-tangó bitang jó királynője

Psota Irén

(1929-2016)

Azaz a középajkú művészet és a komikum, a tragikomikum egyúttal a tiszta tragédia művészi ábrázolásának fényes ösvényein.

Volt benne valami mélyről jövő vadság. Búgó hangja egyszerre volt meghökkentő és erotikus. Ha kellett, szív-szorító tragikaként lépett színpadra, ha pedig úgy hozta a szerep, fanyar humorával mindenkit megnevettetett.

Hat éve hagyott itt minket a nagy díva, a Nemzet Színésze címmel kitüntetett, kétszeres Kosuth- és kétszeres Jászai Mari-díjas Psota Irén, érdemes és kiváló művész, a Halhatatlanok Társulatának örökös tagja. Azóta már életigenlő nagyjaink égi csapatában játszik. Rá emlékezünk.

Életigenlő volt, mert...

1929-ben született Budapesten. Kiskorától a Mária-Va-léria telepen élt, nyomorúságos körülmények között. Édesanyja mosónőként dolgozott, az apja alkalmi munkákat vállalt, a két bátyja (János és Gyula) pedig bérházak udvarán énekelt és a ledobált aprópénzt vitték haza, hogy legyen mit enniük.



Az apja egy idő után többet volt részeg, mint józan, sokszor verte a feleségét. Egy esetben részegen próbálta lelőni egy pisztollyal, de elhibázta, ennek ellenére hosszú időre börtönbe zárták az őrzőgő férfit. A félrecsúszott apa végül a II. világháború után öngyilkos lett, egy ilyen gyermekkor után, mégis bizakodó volt egész életében.

Gyereke nem lehetett, a szerelmét pedig börtönbe zárták hosszú évekre. Kevés hiányzott, hogy 1956-ban disszidáljon, de végül maradt.

Psota Irén kiskorában orvos akart lenni, rövid ideig pedig apáca, ám amikor elkezdett szavalni, az emberek csak csöndben ültek és hallgatták a kislányt. Ott dőlt el a sorsa.

Kezdetben postásként dolgozott, aztán elindult a színészet felé. A színművészeti főiskolán osztálytársa volt – többek mellett – Soós Imre, aki 27 éves korában halt meg, valamint Horváth Teri és Váradi Hédi. Mindketten hasonló utat jártak be, a kultúrpolitika száműzte őket, mégis folytatta emelt fővel színművészeti tevékenységét.

Psota Irén eleinte az édesanyja vezetéknévén (Dávid) szerepelt, aztán legendássá tette a Psota nevet. Úgy érezte, ezzel a különlegesebb névvel jobban feltűnik majd.

A férfiak rajongtak érte és félték is tőle. Mindent megkapott az élettől, de a legfontosabbat nem. Egészen fiatalon belehabarodott a későbbi híres rendezőbe, a nála négy évvel idősebb Makk Károlyba. Első éves főiskolás volt és gyereket akart a férfitől. Teherbe is esett, ám hagyta magát rábeszélni az abortuszra. Mindez később megismétlődött. Többé soha nem lehetett gyereke. Makk Károly ráadásul az öt éves kapcsolatukat le-

zárta és egy másik színésznőt, Krencsey Mariannt vette el feleségül. Milyen az élet, Psota Irén később a Makk által rendezett Ház a sziklák alatt című filmben nyújtott alakításával lett elismert színésznő.

Nagyon fiatalon, mindössze 16 évesen esett először szerelembe, akkori párja Seregi László volt, az Operaház koreográfusa. "Három évig voltunk együtt, és ő lett a mérce az érintésre. Nehezen heverem ki a szerelmemet, de ha elmúlt, nem siránkoztam, csak csendesen belehaltam" - írta.

A harmadik férje az író Ungvári Tamás volt, tizenkét évig tartott ez a házasságuk.

Idősebb korában azért vette magát körül kutyákkal, hogy ezzel enyhítse a fájdalmát, hogy nem lehet gyereke. Az egyiket például Zsuzsinak hívta, mert ezt a nevet adta volna a kislányának, ha megszülethet...

Utolsó éveiben sokat volt az otthonában, a Bem rakparton nyújtózkodó nagy házban, ott is a 8. emeleti lakásában. Olvasgatott vagy éppen az utolsó kutyájával töltötte idejét. Élvezte kifejezetten, hogy erkélyén etetheti a galambokat.

Psota Irén idős korára sokat betegeskedett, került a nyilvánosságot. Az első szívinfarktusából felépült, de combnyaktörést szenvedett. Talán a sok fekvés miatt tüdőgyulladást kapott és egy újabb szívinfarktust.

2016. február 25-én álmában vitte el a szíve. Egy utánozzhatatlan legenda távozott 86 évesen.

Batári Gábor



FILMJEI

Életjel (1954), Mese a 12 találatról (1956), Csendes otthon (1957), Sóbálvány (1958), Égi madár (1958), Ház a sziklák alatt (1958), Szent Péter esernyője (1958), Bogáncs (1959), Játék a szerelemmel (1959), A megfelelő ember (1960), Merénylet (1960), Rangon alul (1960), Fűre lépni szabad (1960), Légy jó mindhalálig (1960), Nem ér a nevem (1961), Napfény a jégen (1961), Házasságból elégséges (1962), Lopott boldogság (1962), Egyiptomi történet (1963), Isten őszi csillaga (1963), Utolsó előtti ember (1963), Tücsök (1963), Mit csinált felséged 3-tól 5-ig? (1964), Férjhez menni tilos! (1964), És akkor a pasas... (1966), Iszony (1966), A völgy (1968), Hideg napok (1968), Isten és ember előtt (1968), Az oroszlán ugrani készül (1969), A nagy kék jelzés (1970), Én vagyok Jeromos (1970), Ki van a tojásban? (1974), Egy erkölcsös éjszaka (1977), Áramütés (1978), Szabadíts meg a gonosztól (1979), Vőlegény (1982), Az utolsó kézirat (1987), Erózió (1992), Ördög vigye (1992), A Hold és a csillagok (2005).

TÉVÉFILMEK

Frédi és Béli, avagy a két kőkorszaki szaki (1960), Elektra (1962), Csiribiri (1965), Pompadour bikiniben (1967), Nyaralók (1967), Ketrec (1968), A Hanákné ügy (1969), Csárdáskirálynő (1971), Szilveszter 1971 (1971), Kukori és Kotkoda (1971-1972), Gőzfürdő (1973), Csalódások (1973), Zöld dió (1974), Kérem a következőt! (1974), Hogyan viseljük el szerelmi bánatunkat?!... (1975), Második otthonunk: Az áruház (1977), Peer Gynt (1977), Hungária kávéház (1977), Pygmalion (1981), Ugye nem felejtess el (1982), Buborékok (1983), Linda (1984), Az eltűszentett birodalom (1985), Az öt zsaru (1998-1999), Zsaruvér és Csigavér I.: A királyné nyakéke (2001).

KÖNYVEI

Szerelmeim, szerepeim és a szemtanúk (Iris Kiadó, 1988), PSOTA (Urbis Kiadó, 2004).

Aki poposan tudta tanítani a legmélyebb bölcsességeket

Popper Péter

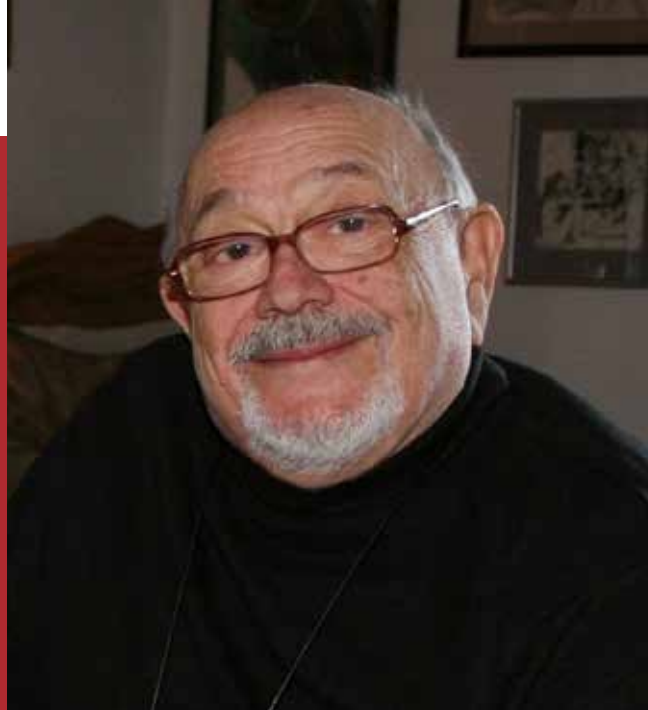
(1933-2010)

Nemcsak az angyalok nyelvén tudott, hanem az emberekén is. Szabadidejében mindig szívesen foglalkozott szépirodalommal.

A korszakos jelentőségű pszichológusra emlékezünk, hogy üdvözljük őt életigenlő nagyjaink mennyei kerkasztalánál.

A nyai nagyapja Mandel Sámuel ercsi, apostagi és budapesti rabbi volt. Innen eredhet többek közt vallásbölcseleti, valláspszichológiai érintettsége. Filozófia-szakos középiskolai tanári oklevelével a Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskolán tudott elhelyezkedni. ügyintézői állásban (1957–1958), a Fia-talkorúak Átmeneti Nevelőintézetének pszichológusa lett (1958–1960).

1969-ben érte el a kandidátusi fokozatot, a pszichológia tudományok kandidátusává nyilvánították. 1980-ban kinevezték docensnek, 1984-ben egyetemi tanárnak. A SOTE orvopszichológiai oktatási csoportjának vezetésével bízták meg, ezt a feladatot 1980-tól 1992-ig látta el.



1997-től a budapesti egyetemeken, főiskolákon (ELTE, MŰOSZ Újságíró Iskola, Színház és Filmművészeti Főiskola, Rabbiképző), illetve a Szegedi Tudományegyetemen is tartott előadásokat.

Több tudományos tisztséget töltött be, szerkesztette a Magyar Pszichológiai Szemle című szakfolyóiratot (1974–1990); az MTA Pszichológiai Bizottság és a TMB pszichológiai szakbizottság tagja volt; a Népjóléti Minisztérium Klinikai Pszichológiai Kollégiumának elnöke (1986–1994). A Nemzetközi Alkalmazott Pszichológiai Társaság tagja volt.

Hosszú betegség után, 2010. április 16-án hunyt el, a Budapesti Kozma utcai izraelita temetőben helyezték örök nyugalomra, zsidó rítus szerint, annak ellenére, hogy életének utolsó harmadában sok más vallással is behatóan megismerkedett-foglalkozott (különösen a buddhizmus általános élőlény-szeretete hatott rá erősen), s ezek elemeiből saját, egyéni, magán-használatú vallást gyúrt össze. Zsidó hitét azonban soha sem tagadta meg.

ÉLETIGENLŐ VOLT, MERT...

Szabadidejében mindig szívesen foglalkozott szépirodalommal, maga is írt színdarabokat, amelyek közül hármát be is mutattak a nyolcvanas években.

Nemcsak simán bölcsész volt, egy pszichológus, egy filozófus, hanem kimondhatjuk; bölcs ember, ezért a továbbiakban hátrahagyott aforizmái alapján fogjuk életigenlését bontakoztatni.

Isten szuverenitását belátja.

A kiválasztottság szenvedés (...). Nem öröm és boldogság. Az Úr kínokkal bókolt kiválasztottjainak. Mert ők olyan erősek, hogy el tudják viselni.

Összegzi az Újszövetségi Jakab levelének egyik fő mondanivalóját.

Nagy dolog, ha valaki jól tud hallgatni. A hallgatás erő. Beszédre kényszeríti a gyöngébbet.

Végtelenül ironikus, cseppet sem cinikus.

Ha az anyám valóban szeret, akkor én szerethető vagyok. Ha anyám becsap a kedvességével, akkor én egy félrevezethető undok lény vagyok, a hisztériás álszeretetet mímelve én is átverem a környezetemet. Nekem jár az, hogy mindenki tegyen úgy, mintha szeretne engem. S ha ennyire sem becsül, akkor nagy cirkuszkokkal indulok el a szeretet kikényszerítésére, amiből legtöbbször rejtett, majd nyílt utat kel életre. Halálalig mindent kibírnok úgyis, kár volt annyira féltetni magad!

Látja a hit korlátait, így hangsúlyozza Isten kegyelmét.

Nincsen hit kétely nélkül, mert a kétely nélküli hit az fanatizmus.

Ismeri az emberi, érzi, az Isten-i, a feltétlen szeretetet.

A szeretetet nem lehet méricskélteni. Vagy van, vagy nincs.

Hirdeti az önismeret esszenciáját.

Mindig ott lesznek homályaink, félreértéseink, illúzióink egy másik emberrel kapcsolatban, ahol saját magunk rendezetlenek vagyunk, hazudunk magunknak, eltorzítjuk a realitást.

A dialektika ismerője.

Tisztánlításunk, ítélkezésünk objektivitása attól függ, hogy saját (...) problémáink területén becsapjuk-e magunkat, vagy vállaljuk a valós helyzet elfogadását. A totális hit minden gonoszság forrása. Aki nem tud kételkedni, az rossz ember.

Ismeri Isten egyik nagy titkát.

Létünket a paradoxon nagy törvénye szabályozza, amely azt tanítja, hogy mennél nagyobb erővel taszítanak a körülmények lefelé, annál inkább megnövekszik a felhajtórő, és előbb-utóbb érvényesül. Éppen úgy, mint amikor egy parafadugót nyomunk a víz alá. Ami fontos, azt csöndesen ébren kell tartani magunkban napról napra; egy pillanatra sem szabad elengedni. Egy napon valóság lesz.

Batári Gábor

"A szeretetet nem lehet méricskélteni. Vagy van, vagy nincs."



Agnes Beguin: FIGYELJ ÉS HALLGASS MEG!

Ha arra kérlek, hogy hallgass meg,
és Te tanácsot adsz
nem teljesíted a kérésemet.
Ha arra kérlek, hogy hallgasd meg az érzéseimet,
és Te elmagyarázod, miért rossz, hogy így érzek,
akkor rám tiportál.
Ha arra kérlek, hogy hallgass meg,
és Te úgy érzed, hogy valamit tenned kell,
hogy a problémám megoldódjon,
bocsáss meg, de én úgy érzem,
hogy Te süket vagy.
Nem kértem mást, csak, hogy figyelj rám,
és hallgass meg.
Nem kértem, hogy tanácsolj, sem hogy tegyél,
nem kértem mást, csak hogy hallgass meg.
Nem vagyok tehetetlen,
csak gyöngye és elesett.
Amikor teszel valamit helyettem,
amit nekem kell megtennem,
csak megerősítet a félelmeimet és gyöngeségemet.
De ha elfogadod, hogy úgy érzek, ahogy érzek,
még ha ez az érzés számodra érthetetlen is,
lehetővé teszed, hogy megvizsgáljam
és értelmet adjak az érthetetlennek.
Ha ez megtörténik, a válasz világossá válik,
és tanácsra nincs szükség.
Talán azért használ sok embernek az imádság,
mert Isten nem ad tanácsot, sem megoldást,
figyel és meghallgat, a többi ránk bízta.
Tehát Te is, kérlek figyelj rám és hallgass meg.
Ha szólni akarsz, várj egy ideig,
és akkor már én is tudok Rád figyelni.



Riskó Ágnes Pszichoanalitikus onkopszichológia

A szerző évtizeden át dolgozott az Országos Onkológiai Intézet egyik kemoterápiás osztályán, mint az onkológiai kezelőcsoport tagja. „Testközeli” terepmunka bázisán, alulról építkező, bizalmon és önkéntes együttműködésen alapuló lelki segítségnyújtási módszerek kiformalódásába avat be.



MIRŐL OLVASHATUNK A KÖNYVBEN?

Az onkológiai jelenlétről, jellegzetes érzelmi élményekről, a teljes betegút folyamán történő találkozásokról és a szavakkal, vagy szavak nélkül zajló, rendhagyó beszélgetésekről, az onkológiai szakember „konténer” funkciójáról, és a kezelőcsoportban „állandó tárgy”-á válásának mozzanatairól. Szó esik az alkalmazható onkopszichológiai beavatkozások indikációjáról, megvalósításáról, és a felismert pszichoszociális szempontok, valamint aktivitások integrálásáról a komplex onkológiai ellátásba.

Egy-egy tanulmány foglalkozik a segítő érzelmi kapcsolatok jellegzetességeivel, a rákbetegség testi integritást kikezdő, a lélek felé tartó dinamikájáról a pszichoterápia folyamán és körvonalazza a szükséges, ún. intenzív szupervízió módszerét. Bemutatja, hogyan erősíthetők a megfontoltan alkalmazott sajátos pszichoterápia segítségével a belső erőforrások, leírja, hogy a testi-lelki integritás adaptívan ujja építhető, és hangsúlyozza, hogy a kapcsolatokba, valamint a társadalomba való visszatérés lehetséges, szükségszerű folyamat.

A könyv segítségével az olvasó számára kirajzolódhat az éppen megbetegedett ember sajátos érzelmi állapota, lelki kapaszkodó keresése, a találkozás, az együttműködés lehetősége a járatlan, de járandó utakon. Tanulmányok foglalkoznak a terminális állapotú betegek nem verbális terápiájával, a test destruálódásával történő szembenézéssel, a távolodással – az ősbizalom és a belső „jó” tárgyak megújuló támogatásával.

Az utolsó írásban a szerző a kórház összetett rendszerét és működését egy saját szorongásokkal küzdő, krónikusan bajlódó élőlénynek tekinti. Reményt adhat ez az áttekintés, mert bemutatja a szorongások rejtett okait, „fészket” és azt is, hogyan válhat a kórház „elég jó” anyává a benne dolgozó, együttműködésre törekvő mentálhigiénés szakemberek speciális munkája által.

A könyvet mindazoknak ajánljuk, akik többet szeretnének tudni az onkológiai betegek, a hozzátartozóik és a szakemberek több rétegű, mélységében kevésbé ismert érzelmi élményeiről és megküzdési módjairól a jobb állapotba kerülés, a gyógyulás érdekében, a szomatikus terület működési átlátszóságának megközelítése reményében.

Kívánjuk, hogy minél többen tanuljanak ezekből a jegyzetekből!

Megvásárolható:
<https://orioldbooks.com/termek/pszichoanalitikus-onkopszichologia>



Éljünk időben az álmaink szerint!

Felhők (Clouds, 2020) filmajánló

Gyakran halljuk emberektől egyfajta mindenki által ismert kiszólásként: „ez bakancslistás!” Miért is, mit is jelent ez? Hát természetesen, hogy „nincs időnk” valami olyat megtenni, amire pedig minden idegszálunkkal vágyunk. Amik az álmainkban vannak. Amiről fantáziálunk, ha van rá időnk...

Több film is szól arról, hogy bakancslistát írunk, amihez „majd” egyszer lesz időnk... vagy érkezésünk... vagy bátorságunk... vagy talán az utolsó időben egy betegség kapcsán „minden mindegy” alapon nekiugrunk az álmaink megvalósításának. És láss csodát akkor ki is páljuk őket. Van „amerikai happyend” sztori is, amiben meg is gyógyul, aki bakancslistát ír és „laza életigenléssel” megvalósítja a tétteleket.



Ebben a filmben is csoda történik, de másként. A kevés idő megszabta csoda, ami nem engedi az időfecsérelést fölösleges dolgokra, hiábavalóságokra. Ellenben megadja a lényegre fókuszálást, megadja a jó döntés kegyelmét. A főszereplő Zach Sobiech lelki társával saját dalokat kezd írni, nem csak másokét reprodukálni. A halál közelében az alkotások zseniálisak érnek, mint például Radnóti versei a halálos menetben.

Minduntalan felvetődik a kérdés: „Vajon miért nem élünk addig bátran, amíg nem kényszerít rá a sors egy betegséggel”. A félelem, a megfelelni akarás, a stressz a kudarc, a retorzióktól mind-mind olyan félelmet generál, amitől megbetegszünk...

A film utószavában a főszereplő így összegez: „Mind a tini azt hiszi, hogy legyőzhetetlen olyan értelemben, hogy ráér hajkurászni az álmaikat. Nem kell megvárni, hogy haldokljunk, ahhoz, hogy élni kezdjünk.”

Zach Sobiech (Fin Argus) 17 éves, szórakoztató személyiségű középiskolás, zenei tehetség. Zach élete fenekestül felfordul, mivel megtudja, hogy csontrákja (osteosarcoma) szétterjedt szervezetében, így várható élettartama: mindössze hat hónap.

A hátralévő kevés idő alatt legjobb barátjával és író társával, Sammy-vel (Sabrina Carpenter) úgy dön-

tenek, hogy követik álmaikat, végül elkészítenek egy albumot, nem tudva, hogy hamarosan szinte járványszerűen terjedő zenei jelenség lesz.

De ahogy telik az idő, Zach szembesül a valósággal, hogy hiába tölti álma beteljesítésével az idejét, megbánhatja azokat az embereket, akiket a legjobban szeret, beleértve Amyt is, élete szerelmét. Amint Zach állapota romlani kezd, nehéz döntések várnak rá, hogyan töltse az idejét, és ami a legfontosabb, kivel. Végül rájött, hogy a búcsúzás legjobb módja a zene, így megszületett a Clouds című slágere. Zach-nek élete utolsó hónapjaiban adatik meg a „sorsfordító nap”, szerzőpárosként szerződnie a Metróhoz, az egyik legnagyobb lemezkiadóhoz, ez egy önjáró bakancslista csúcstétele, pozitív lázálom, ahogy Zach mondja.

A bakancslista választotta őt, nem ő a bakancslistát, a sors, az álruhás Isten választotta őt ki élete legnagyobb vágyálma megvalósulására. Nem harcoként vesztettem, - szölt Zach utolsó fellépésén - hanem harcoként szálltam fel és nem veszítettem.

A film Zach Sobiech életének adaptációja, amely anyja, Laura Sobiech 2014-ben megjelent „Repülj egy kicsit feljebb: Hogyan válaszolt Isten egy anya kicsi imájára nagyban” emlékiratán alapul. Zach történetétől megérintve Justin Baldoni engedélyt kért édesanyjától, hogy fia sztoriját nagy képernyőre vigye. Amerikai életrajzi, romantikus, drámai film, amelyet Justin Baldoni rendezett és gyártott, Kara Holden írt, 2020-ban jelent meg.



2020. május 14-én jelentették be, hogy a Disney* megszerezte a film terjesztési jogait a Warner Bros-tól tekintettel a COVID-19 járvány filmiparra gyakorolt hatására, a filmet kizárólag a Disney*-on kínálják majd minden olyan országban, ahol a szolgáltatás elérhető.

Zach és Sammy eredeti dalai szerepelnek a filmben. Zach halála előtt közösen rögzítették a „Fix Me Up” albumukat, és számos dalukat, köztük van a filmben szereplő „Fix Me Up”, „Blueberries”, „Sandcastles” és „Clouds”...

Nem kell haldokolni ahhoz, hogy éljünk az álmaink szerint!

Batári Gábor



Az üdeség belül van...

Ayurvéda és a természetes kozmetika

Nézz a virágra és ámulj a csodával teli világra! Csodás világ a növényeké: illatuk, szépségük, alkalmazásuk bennünk is növeli a harmóniát, a három az egyben – test, szellem, lélek – egységét, a mesés szép valóvilágot. Haladjunk bentől kifelé...

Életünk folyamán sokszor félve nézünk a tükörbe. Legtöbbször ez akkor történik, amikor az életünk valamelyik területe, vagy a bennünk zajló folyamat változáson megy keresztül. Ilyenkor könnyen előfordul, hogy belső egyensúlyunk megbillen és ez egy idő után a külsőnkön is meg jelenik.

Mit tehetünk ilyenkor a szépségünk megőrzésért? Nem kell elkeserednünk, ahogy kezünkbe vesszük életünket, kezdve azzal, hogy több időt fordítunk magunkra. Ha néhány egyszerű praktikára figyelünk, könnyedén helyreállíthatjuk a harmóniát. A legelső fontos dolog a víz, a hidratálás. Az ősi ayurvédában a vizet a méz mellett nektárnak nevezték, mert minden lét alapja. A víz erőteljes életet adó elem, mely hűsít, tisztít, sejtszinten feltölt és az érzelmeinknek megnyugvást ad. A nők 55-60%-a víz, a férfiaké 60-70%. A nőknek napi 2 liter, a férfiaknak 3 liter víz fogyasztása javasolt.

Masaru Emoto csodás kísérleteket végzett a víz kristályos molekuláival: ahogy bánunk velük, úgy viselkednek és azt kapjuk tőlük. Ezért nem mindegy, milyen vizet iszunk. A tiszta víztől tisztaságot, tiszta tudatot, tiszta testet kapunk, míg a piszkostól piszkosat. Sajnos csapvizünk eléggé terheltek, ezért javasolom annak felforralását és rézedényben való tárolását. Amikor csak tehetjük, menjünk forráshoz és onnét töltsük fel ivóvízzel.

készletünket, sejteink meghálálják a vizet és az odavezető túrát is.

Ha kevés vizet fogyasztunk, könnyen beszáradhatunk, ezért előfordulhat, hogy székrekedés kínozza bennünket, pedig üdeségünk fenntartásához nagyon fontos a beleink jó állapota. Ha megtehetjük, csináljunk heti egy gyümölcsnapot, amely csodát tud tenni szervezetünkkel. Fontos figyelni a vízbevitel mellett, hogy minden nap legyen székletünk, együnk olyan éltető élelmiszereket, gabonákat, gyümölcsöt, amelyek hozzásegítenek ehhez. Az aszaltgyümölcsök, lekvárok gyors segítségünkre lehetnek. Ha már a vizünk és a beleink is tiszták, sikerrel járhatunk, hisz ahogy a mondás tartja: az vagy, amit megeszel. Az ayurvéda a természetesség hírnöke, az arcot is a testtel együtt típusokba (dosákba) sorolja.

Indiában az arcra szeretik keverni a különböző hatóanyagokat, ez által több rétegben hatnak. I.e. 500 évvel az arany és sáfrán szépítő erejét használták, mely napjainkban is az egyik legkiválóbb kezelési módszer. Az arany sok vizet tud megkötni, hidratál, magas antitoxin tartalmú, a sáfrán antioxidáns, életelixír. Ez a kombináció mindenkinek megfelelő. Vannak azonban kifejezetten a test/arc típusnak megfelelő kezelések. Akinek berepedezett, száraz az arc bőre, bennük a levegő és éter elem dominál, ezért könnyen kiszáradnak, így a vata típusúhoz tartoznak, ennek megfelelően

kell ápolni arc bőrüket. Nekik minden jó, ami hidratál, tartalmaz pl. narancs, lóhere, rózsza, jázmin, aloe vera, shea vaj, ghi, szezámolaj, kardamon, rozmarin kivonatot. Akiknek pirospszgás, gyulladt, rosacea, ekcéma hajlamos, az arc bőre, könnyen lobbannak lángra, a pitta, tűz-víz alkatúak közé tartoznak. Nekik minden jó, ami nyugtat, hűsít. Ilyenek pl. a rózsza, kurkuma, kókuszolaj, kókusz, aloe vera, szantálfa, menta, kamilla, harangvirág kivonatai. Akiknek lágy, puha, fakó, petyhüdtségre hajlamos a bőre, ők a kapha típusúhoz tartoznak, elemük a föld és a víz. Nekik minden jó, ami élénkíti a bőrük működését, pl. boróka, eukaliptusz, kámfor, mustárolaj, kókuszolaj, méz.

Általánosságban az arcunk ápolása három lépésben kell, hogy történjen. Készíthetünk otthon is vagy vásárolhatunk jó minőségű termékeket. Jó, ha tudjuk, hogy a növények gyógyhatásai mellett az információjukat is magunkra kenjük. Ezért, ha magunk gyűjtjük, figyeljünk, hogy szépek, fiatalok, egészségesek legyenek, reggel szedjük le őket napfelkelte után, mert ekkor még magukban hordozzák az üdeséget. Először a tisztítással kezdjük, ehhez jó egy citromkarika, majd jöhet a rózsavíz és utána a megfelelő arckrém vagy arcolaj. Éjszakai ápoláshoz nem feltétlen kell krémezni, olajozni, mert akkor a bőrünk magától regenerálódik. Ha bekrémezzük, elvesszük tőle ezt a lehetőséget. Krémek helyett, ha nagyon muszáj, használjunk vízalapú szérumokat éjszakára, ezzel megsegítjük a bőr munkáját. Fontos, hogy először mindig mindent a kezünkbe tegyünk és onnan vigyük fel az arcunkra. Használhatunk pelenkával meleg illóolajos arcborogatásokat, amelyek beburkolják nemcsak az arcunkat, de a lelkünket is. Nagyon jók a tejtermékekből készült, gyümölcsös, házilag kevert pakolások, melyek tápláló értékkel bírnak. Hevíthetünk 40 fokig ghí, rózsavíz és rózsaszirm keveréket, melyet botmixerrel keverünk össze, majd kis üvegcseben tároljuk mindennapos arcápoláshoz.

MISON JUDIT

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



Zsíros arc bőrre pakolásnak nagyon hatásos a kifacsart narancslé és liszt keveréke, mert a gabona rendkívül értékes hatóanyagokat tartalmaz. Ha van otthon aloe vera, annak húsát bármikor arcunkra kenhetjük. A piacon rendkívül sok natúr termék kínálja magát, de nem mindegy, hogy mit tartalmaznak és hogyan állítják őket elő. A legjobb termékek azok, melyek hosszan energetizálva készülnek, ahogy mi is működünk. Vagyis mielőtt a tégelybe kerülnek, ki vannak téve fényre, sötétre, esőre, napra, hidegre, melegre, hogy ezekről a környezeti hatásokról is eltárolják a megfelelő információt. Ennek birtokában továbbítják bőrünknek azt, megsegítve ezzel az optimális működést.

Csodás világ a növényeké: illatuk, szépségük, alkalmazásuk bennünk is növeli a harmóniát, a három az egyben – test, szellem, lélek – egységét, a mesés szép valóvilágot. Az ayurvédában még nagyon fontos a marma pontok olajjal történő stimulálása az arcon, melyet végezhetünk akár magunknak is. Ezzel nemcsak az arc, de a test, az elme és a lélek gondozására is ügyelünk és csupán néhány percet vesz igénybe. Egy ilyen masszázsnak nem csak a hiúságról szól, hisz valójában ilyenkor jótékonyan befolyásoljuk egészségünk működését. Érdemes eljáratnunk, hisz ezen és a növények szeretetén keresztül érhetjük el legkönnyebben az önmagunkkal való törődést és szeretetet.

Mison Judit



Vegyünk SZÉP kártyával közérzetjavító szolgáltatásokat!

Ma már egyre fontosabb a munkáltatók számára is, hogy testileg-lelkileg kiegyensúlyozott munkatársakkal dolgozzanak, ezért számos szolgáltatás igénybevételéhez biztosítanak ún. cafeteria-ban béren kívüli juttatásokat. SZÉP-kártya, egészségpénztár... Mik ezek a juttatások, kiknek járnak? Megkérdeztük Kál Cecília HR-szakértőt, neurocoachot.

Milyen formában kaphat egy munkavállaló az egészsége megőrzésére költhető cafeteria-t?

Cégenként igen eltérő lehetőségeket látok. A SZÉP-kártya és az egészségpénztár igen népszerű, sok munkaadó a mozgás, sport motiválására is nagy hangsúlyt fektet, például All You Can Move kártyát biztosítanak a dolgozóknak. A wellbeing része lehet a gyümölcs nap, a vitamin csomag, a vállalati masszázs vagy jóga óra, de más rekreációs tevékenységek, akár mentális segítség igénybevételi lehetősége is. Az üdülési támogatás is a béren kívüli juttatások egyik kedvelt formája. A SZÉP-kártya sokoldalú lehetőséget kínál az egészségmegőrző szolgáltatások igénybevételére, rengeteg fizikai és lelki állapotot javító szolgáltatónál van mód a kártya használatára.

Kinek jár a béren kívüli juttatás?

Azok a munkavállalók vehetik igénybe, akiknek a munkakör elnyeréséhez a munkáltató által biztosított juttatások között szerepel a cafeteria. Általában a próbaidő letelte után vehetik igénybe a juttatásokat, egy részüket visszamenőleg is.

Milyen közérzetjavító szolgáltatásokért fizethetünk a virtuális zsebből?

Ezek a szolgáltatások rendkívül sokfélék. Lehetnek masszázs típusúak, de akár mentális fejlesztés igénybevétele is lehetséges és persze a rekreációs programok is igénybe vehetők akár wellness szállodákban.

Cégek mire költenek még munkatársaik testi-lelki egészségére?

Ezt vállalata és vezetője válogatja. Egyelőre azt látom, hogy a fenti tárházból választanak a vezetők, ritka, hogy felméri, mire is van valójában szükségük a munkavállalóknak. Az biztos, hogy bármilyen közérzetjavító, egészséget támogató akcióval segíthetnek a dolgozók aktuális állapotán, támogatásukkal növelhetik a munkatársak bizalmát, lojalitását, motivációját. Ez akkor lehet hatékony, ha tudatosítják is a kollégákban, hogy miért teszik ezt.

Vannak olyan új módszerek, amelyek túllépnek az eddig ismert eszközökön és jóval hatékonyabban, hosszabb távon támogatják a munkavállalók egészségét, teljesítményét, így a vállalat sikerét is. Ezzel együtt pedig a dolgozók lojalitása, motivációja is növekszik. A WAVE-ON Módszer ilyen, azon dolgozunk, hogy a vállalatok és a munkavállalók is minél szélesebb körben használhassák. Egyelőre még SZÉP-Kártyával nem lehet igénybe venni a szolgáltatást.

VM

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

Daganatos betegségek kisállatoknál



Sajnos nemcsak az embereknél, hanem kedvenceinknél is előfordulhatnak daganatos megbetegedések.

A témában Dr. Sütő András kisállatgyógyász klinikus szakállatorvost kérdeztük.

Mik az első jelei, tünetei a daganatok jelenlétének?

A tünetek változatossága miatt nem könnyű felismerni a betegséget, speciális vizsgálatok, adott esetben sebészeti beavatkozás segítségével lehet pontosan megállapítani, jó- vagy rosszindulatú-e a tumor és mely típusba sorolható. Vannak olyan daganatok, melyek kialakulása nem vagy minimális fájdalommal jár, ám a magasabb fájdalomküszöbnek „hála” kedvenceink még komolyabb fájdalmaikat is el tudják rejtetni előlünk – egészen addig a pontig, amikor már túl késő visszafordítani a folyamatot.

Az alábbi jelek figyelmeztetőek lehetnek mindamellett, hogy más betegségekre is utalhatnak. A rendszeres állatorvosi ellenőrzés, éves, féléves, negyedéves időközökben elvégzett általános állapotfelmérés nagymértékben hozzájárulhat kedvencünk egészségének megőrzéséhez.

JELEK, TÜNETEK

Elváltozások a szájban, bűzös lehelet

A szájüregben előforduló daganatok a daganatos betegségek gyakoriságát vizsgáló statisztikák szerint a bőr daganatos betegségeit követően a MÁSODIK helyen találhatók.

Dudorok, a fogíny színének megváltozása, vérzése, a megszokottól eltérő, bűzös lehelet szájüregi daganat jele is lehet, főként idősebb korban. Sajnos az egyik legáltalánosabb ez a megjelenési forma, ugyanis hónapokon át észrevétlen is maradhat.

Orrvérzés

Sohasem normális dolog, ha egy kutya orra vérzik, ezért ezt a tünetet nagyon komolyan kell venni! Idősebb kutyáknál különösen aggasztó, orrüregi daganat jele lehet.

Köhögés, fulladás

Ha kutyánk időnként köhint egyet, még nem kell túlagódnunk a dolgot, ám ha nem múlik a köhögés, láthatóan erőlködik, hogy kiköhögjön valamit, vagy légzése nehézkessé válik, esetleg fullad, a légcsövet, vagy szívet érintő megbetegedések mellett daganat jelenlétét se vessük el. Ha a nyelőcsővét nyomja egy tumor, evés, ivás esetén fájdalmassá válhat a nyelés. Tüdődaganat esetén a fáradékonyság mellett erős köhögés és véres köpet figyelhető meg.

Bőrelváltozások

Bőrkeményedések, puha vagy kemény dudorok a bőrön, a bőr alatt, a csontok mentén, a lábakon, tappancson, könyöktájékon vagy a csigolyákon nemcsak bőr, hanem csontproblémákra is utalhatnak. Szemölcsök megjelenése a test különböző részein, szemhéjakon a kor előrehaladtával tapasztalható, a zsírmirigyek megnagyobbodása sem ritka. Minél előbb sikerül a diagnózist felállítani, annál hamarabb kezdhetjük meg a kezelést, és a gyógyulás esélye is nagyobb.

Váladékozás

Ha a kutya orrából, szeméből, nemi szervéből vagy végbeléből szokatlan állagú, szagú váladék ürül, bakteriális vagy gombás fertőzésen túl tumort is jelezhet.

Fogyás

Némi súlyvesztés elfogadható, ha a kutya egészségügyi okok miatt diétán van, vagy gyakrabban – akár sportszerűen – mozog. Ám a szokásos ételadag és testmozgás mellett hirtelen bekövetkező fogyás tipikus tünete lehet a daganatos megbetegedésnek. A rákos sejtek ugyanis rendkívül gyorsan képesek szaporodni, rengeteg energiát emésztene fel. A kutya szervezete elől veszik el a tápanyagot, így normális táplálás mellett is fogyás tapasztalható.

Látszólag jól lakik az eb, ám a szervezete éhez, bármennyit is eszik, további súlyt veszít, elsődlegesen a zsír- és az izomtömege csökken le. Ha az izomfibrák bontása megkezdődik, akkor az izmok lesorvadnak, az állat legyengül, egy idő után már nem képes felállni, csak fekszik. A csigolyák, a gerincoszlop és a bordák, valamint a koponya csontjai egyre élesebb kontúrral válnak láthatóvá.



Ha a fogyás miatt következik be, hogy a kutya étvágytalanná válik, a legfinomabb falatokat is elutasítja, akár napokon át nem kér enni, gondolnunk kell rákra.

Hasmenés, vizezési, székletürítési problémák

Alkalmanként előforduló hasmenésnél még nem kell azonnal rákra gyanakodnunk, de ha folyamatosan fennáll, mindenképpen ki kell vizsgálni. Ha a megszokottnál gyakrabban van vizezési inger, vagy már azelőtt „bal-est” történik, hogy kiérne, esetleg erőlködés ellenére is nehézségekbe ütközik a vizezés, székletürítés, egy daganat is elzárhatja az útját. Ha a vizeletben, ürülékben vér is látható, mindenképpen további vizsgálat szükséges.

Egyensúlyproblémák

Ha a kutya végtagjai egyik pillanatról a másikra elgyengülnek és összeesik, az jelzés értékű lehet. Az összeesés eszméletvesztéssel is járhat, ám mikor magához tér, újra úgy viselkedik, mintha mi sem történt volna, ez is árulkodó jel lehet. Ha sántít vagy nem áll rá valamelyik lábára, sérülés vagy idegentest (tüske, toklász), csípés mellett a daganat sem kizárt.

Rohamok

Ha hirtelen rohamszerű tüneteket mutat, kontrollálhatatlanul rángatózik, nincs magánál, habzik a szája, epilepszia és stroke gyanúja is felmerülhet, ugyanakkor az agyban vagy idegrendszerben, gerincsatornában megbúvó daganat is lehet az ok. Célszerű egy CT vagy MRI vizsgálat elvégzése, ha a kutya tünetei hosszabb időn át fennállnak, vagy gyakran visszatérnek.

Hangulatingadozás, viselkedés megváltozása

Ha a barátságos, vidám eb hangulata hirtelen megváltozik, rosszkedvűvé, ingerlékenyvé válik, kerüli a társaságunkat, vagy fajtársai társaságát, gondolnunk kell arra a lehetőségre, hogy komoly fájdalmai vannak. Ők csendben, magányosan szenvednek, ha nem igényli, hogy foglalkozzunk vele, aktivitási szintje lecsökken, mindenképpen vizsgáltassuk meg!

Milyen kezelések lehetségesek?

Ha időben észrevevesszük, jó eséllyel gyógyítható a rák. A hagyományos megoldások közül az onkológia, a műtéti eltávolítás, a kemoterápia (szájon át, valamint injekciós, vagy infúziós formában adható készítmények), a sugárterápia (radioterápia), a biológiai terápiák (pl.: immunterápia), a lézersebészet és az alternatív lehetőségek is a tulajdonosok rendelkezésére állnak. Egyes daganattípusok azonban agresszívan ellenállhatnak a kezelésnek, ebben az esetben fájdalomcsillapítók, gyulladáscsökkentők, kiegészítésként pedig immunerősítők előírásze-

rú adagolásával (palliatív kezelés) könnyíthetjük meg a kutya mindennapjait. A késői felismerés, vagy a daganat típusának függvényében minden esetben a kutya életminőségét kell szem előtt tartani.

Melyek a feltétlen indokolt kezelések?

A daganatos betegségek korai felfedezésének legfontosabb eszközei a szűrővizsgálatok, mivel ezek segítségével azelőtt kerülhet a daganatos megbetegedés diagnosztizálásra, mielőtt még nyilvánvaló tüneteket okozott volna. A legfontosabb, és egyben legköltség-hatékonyabb szűrővizsgálat az évenkénti (pl. az oltásnál), idősebb korban a félevenkénti állatorvosi fizikális vizsgálat, amikor megtekintéssel, tapintással, hallgatással tetőtől-talpig végigvizsgáljuk a kutyát, macskát, vagy egyéb kisállatot. Ezen kívül különböző életkorban más-más gyakorisággal szükség lehet kiegészítő vizsgálatokra is kedvencünk általános állapotának felméréseben (vérvétel, röntgen, ultrahang stb.).

Mik a daganatok kialakulásának okai?

Genetikai okok; normál sejtben, ha megsérül a DNS, akkor azt a reparáló, azaz javító mechanizmusok kijavítják, vagy a sejt elpusztul.

A daganatos sejtben a sérült örökítő anyag nem javítható ki, viszont a sejt nem pusztul el. Sőt, egyre több rendellenes DNS-sel rendelkező kóros sejt keletkezik.

És persze vannak biológiai; hormonális hatások, vírusok, fizikai-kémiai okok; növényvédő és rovarölő szerek okozta mérgezés.

Megelőzhető a rák?

Fontos kihangsúlyozni, hogy a rák kialakulása nem minden esetben előzhető meg. Bizonyos lépésekkel azonban csökkenthetjük ennek esélyét. Ivartalanítással például jó eséllyel elkerülhetjük az ivarszerveket érintő daganatos megbetegedéseket (emlőrák, prosztatatarák).



Adhatunk kedvencünknek immunerősítő vitaminokat és kiegészítőket, étrendjébe beépíthetünk antioxidánsokat tartalmazó zöldségeket, gyümölcsöket. Az internetes áruházakban kiegészítők széles választéka érhető el, célszerű kikérni állatorvosunk véleményét, mielőtt random bevásárolnánk belőlük.

Az egészséges táplálás mellett ne feledkezzünk meg a rendszeres testmozgásról, szellemi lefárasztásról, kreatív tevékenységekről kutyánk jellemének, képességeinek és igényeinek figyelembevételével. Találjuk meg az arany középutat, ne vigyünk túlzásba semmit, mert a túlzott terhelés stresszhez és fizikai problémákhoz vezethet.

Gyógyítható betegség-e a daganat?

A válasz erre a kérdésre sokkal összetettebb annál, mintsem egy egyszerű igennel vagy nemmel megválaszolható lenne, de a kép sokkal kedvezőbb, mint első gondolatunk sugallná.

Összehasonlítva más betegségekkel (vesebetegség, májbetegség, szívbetegség stb.) a daganatok gyógykezelésében sokkal nagyobb sikereket lehet elérni.

Ha egy állat például szívbeteg, a betegséget gyógyítani ritkán tudjuk, a fellépő tüneteket igyekszünk kezelni hetekig, hónapokig, kedvező esetben évekig, de az állat teljesen meggyógyulni sosem fog. Más a helyzet, ha egy kutya, vagy macska daganatos. Ha a daganatot teljes egészében eltávolítjuk mielőtt áttétet képzett volna, az állatot meggyógyítottuk. Ezért nagyon fontos, hogy a betegségeket időben felfedezzük, mert a teljes gyógyulás esélye ebben az esetben többszöröse, mintha előrehaladott stádiumban kerül felfedezésre.

Batári Gábor

Itt a tavasz, irány a piac!

Ahogy a természet kezd mély álmából ébredezni, nekünk is érdemes lemerült raktárainkat feltuningolni a friss ízekből.

A téli szezon végére a vitaminraktáraink és energiatartalékaink teljesen lemerülnek, nem véletlen, hogy a melegebb napok beköszöntével sokan szenvednek tavaszi fáradtságtól, bágyadságtól. A tavasz a megújulás ideje, ilyenkor egy kicsit jobban figyelünk az alakunkra, hiszen egyrészt közeleg a strandszezon, másrészt pedig szervezetünk is igényli a feltöltődést a hideg, borongós téli napok után.

Sült feta zöldségágyon

Hozzávalók (4 főre)

500 g feta sajt, 2 db kaliforniai paprika, 4 db tv paprika, 20 db koktélpapadicsom, 2 fej vöröshagyma, 4 szál újhagyma, 4 szál friss kakukkfű, 2 dl olívaolaj, friss bazsalikom

Elkészítés

A zöldségeket összevágjuk és egy hőálló tálba halmozzuk. Sózzuk, borsozzuk, majd a tetejére helyezük a feta sajtot. Meglocsoljuk olívaolajjal, friss kakukkfűvel és bazsalikkal fűszerezzük. Letakarjuk alufóliával és 190 fokra előmelegített sütőben 35-40 percet sütjük. Ciabattával vagy friss ropogós baguettel tálaljuk.



A paprika egészségre gyakorolt hatása

A paprika bővelkedik A-, C- és K-vitaminban, béta-karotinban, rostokban, B6-vitamint és folsavat is tartalmaz, ami csökkenti a szívproblémák kialakulásának kockázatát. Luteinben gazdag, amely csökkenti a makula degeneráció kialakulásának kockázatát, védi a szürkehályog kialakulásától. Mivel gazdag antioxidánsokban és gyulladásgátló tápanyagokban, számos rák elleni tulajdonsággal rendelkezik. Enzimjei megakadályozzák a gyomor-, nyelőcső-, prosztatá-, hólyag-, méhnyak- és a hasnyálmirigy-rák kialakulását. A piros színű paprika gazdag likopinban, ezért kiváló hatással van a szívre, a zöld paprika koleszterin csökkentő rostokat tartalmaz. Kálium is található benne, ami csökkenti a vérnyomást. Fogyasztása hozzájárul az egészséges immunrendszer fenntartásához. Csökkenti az ízületi gyulladás kockázatát, a K-vitamin megakadályozza a vérrögök kialakulását. A kapszaicin csökkenti a koleszterin és a triglicerid szintet, valamint elpusztítja a fekély kialakulásáért felelős baktériumokat a gyomorban. Magas szilíciumtartalmával hozzájárul az egészséges haj és körmök fenntartásához. A paprikában található antioxidánsoktól, kollagéntől a bőr egészséges és fiatalos marad. Gombaölő és antibakteriális tulajdonságokkal is rendelkezik.

Tavaszi borsóleves

Hozzávalók (4 főre)

2 ek olaj, 2 szál sárgarépa, 2 szál fehérrépa, 1 fej hagyma, 3 gerezd fokhagyma, 1 tk paradicsompüré, 1 tk pirospaprika, 1,2 l víz vagy zöldségalaplé, só ízlés szerint, bors ízlés szerint, 1 ek keményítő, 50 ml tejszín, 300 g zsenge zöldborsó, pár csepp citromlé. 1 csokor petrezselyemzöld

Elkészítés

Az olajat egy lábasba öntjük, a sárgarépát és a fehérrépát kisebb kockákra vágjuk. Az olajat felhevítjük, és rádobjuk a répákat, valamint a finomra vágott hagymát és a zúzott fokhagymát, majd pár perc alatt közepes lángon lepirítjuk őket. Rádobjuk a paradicsompürét, a pirospaprikát, és felöntjük a vízzel vagy alaplével. Sózzuk, borsozzuk, és kb. 20 percig főzzük vigyázva, hogy a zöldségek ne főjenek szét. A keményítőt kikeverjük a tejszínnel, és a levesbe csorgatjuk folyamatos keveréssel, beledobjuk a zöldborsót is, és még 5 percig főzzük a levest. Végül kevés citromlével ízesítjük, és apróra vágott petrezselymet szórunk bele.



A zöldborsó egészségre gyakorolt hatása

Kiváló növényi eredetű fehérjeforrás, tápanyagban és antioxidánsban gazdag. A borsó szinte minden szükséges vitamint és ásványi anyagot tartalmaz, amellet, hogy jelentős mennyiségű rost van benne. Hasznos vasforrás, amely a vörösvértestek előállításához és az oxigén szállításához szükséges a szervezetben. Jótékony hatása a vércukorszint szabályozására, fogyasztása hasznos lehet a 2-es típusú cukorbetegségben szenvedők vércukorszintjének stabilizálásában. Támogatja az emésztést, táplálja a jótékony bélmikrobákat, amelyek kulcsszerepet játszanak egészségünkben. Rosttartalma magas, ami enyhítheti a székrekedést, segíti a koleszterinszint egyensúlyban tartását. A borsó szívbarát ásványi anyagokat tartalmaz, köztük magnéziumot, káliumot és kalciumot, valamint gazdag antioxidáns tápanyagokban, például C-vitaminban, valamint karotinoidokban és flavonoidokban is. Magas antioxidáns szintje, valamint szaponinoknak nevezett természetes vegyületei miatt rendszeres fogyasztása csökkentheti a rák kialakulásának kockázatát. FIGYELEM! Akinek hüvelyesekre diagnosztizált ételallergiája van, fokozottan figyeljen borsófogyasztáskor!

Tejszínes, zöldséges csirkeragu

Hozzávalók (4 főre)

500 g csirkemell- vagy csirkecombfilé, olaj, 1 fej hagyma, 200 g sárgarépa, 200 g zöldborsó, 1/2 fej karfiol, só, bors, 200 ml tejszín, 2 ek liszt, 1 csokor friss petrezselyem

Elkészítés

Először forró olajban lepirítjuk a hagymát, mehet rá a kockázott csirkemell, sózzuk, borsozzuk és félpuhára pároljuk. Ekkor hozzáadjuk a felkockázott répát, majd ha kicsit puhult, mehet a zöldborsó és a petrezselyem is. Felöntjük annyi vízzel, hogy éppen ellepje. Hozzáadjuk a rózsáira szedett karfiolt, a tejszínt, és ha felforr, a vízzel kikevert liszttel sűrítjük. (A karfiol ilyenkor még kemény, de mire krémesre sűrűsödik a ragu, a karfiol is éppen finom lesz.) Ha kész, a tetejére teszünk kevés vajat, így tálalásig nem bőrszódik. Petrezselymes rizsszel kínáljuk.

A karfiol egészségre gyakorolt hatása

A karfiol fogyasztása segít az egészséges szív- és érrendszer fenntartásában. Gazdag rostokban, amelyek csökkentik a szervezet koleszterinszintjét. Antioxidánsokat tartalmaz, amelyek gyulladásgátló hatásúak és segítenek az immunrendszer egészséges felépítésében. A karfiol a várandós nőkre is pozitív hatással van, mivel gazdag folsavban. A karfiol kalciumot is tartalmaz, amely erősíti a csontokat és a fogakat. Fogyasztása csökkenti a tüdő-, mell- és húgyhólyagrak kialakulásának kockázatát. A karfiol segíti a fogyást, támogatja a szervezet méregtelenítését. Olyan antioxidánsokat tartalmaz, amelyek öregedésgátlóként hatnak a bőrre, segíti a haj megfelelő növekedését. Természetes módon megtalálható benne az A-, E-, C-, K-vitamin, nátrium, kálium, kalcium, mangán, foszfor, szelén, cink, niacin, réz és vas.



Szuperegészséges saláta

Hozzávalók (4 főre)

2 db cékla, 100 g köles, só ízlés szerint, bors ízlés szerint, 6-7 db zöldspárga, 5-6 szem koktélparadicsom, 2 marék békispenót, 3 ek pirított tökmag, 4 ek fetasajt

A dressinghez

1 nagy csokor friss bazsalikom, só, bors, 1/2 db citrom leve, 5 ek olívaolaj

Elkészítés

A céklát megmossuk, alufóliába csomagoljuk, és 200 fokra előmelegített sütőben 1-1,5 óra alatt megsütjük. Ha kihűlt, megpucoljuk és kisebb darabokra vágjuk. A kölest bő, sós, lobogó vízbe dobjuk, puhára főzzük, majd leszűrjük. A vége felé a fél cm-es darabokra vágott spárgát is beledobjuk. A paradicsomot elfelezzük. A dressing hozzávalóit egy aprítógépben lezúzzuk. Ezután egy tálra halmozzuk a dressinggel összekevert céklát, kölest, spárgát, paradicsomot és békispenót, majd mehet rá a feta és a tökmag is.

A zöldspárga egészségre gyakorolt hatása

A spárga hatása az emberi szervezetre hihetetlenül jótékony. Nem véletlen a mondás: a spárga a zöldségek királya, a királyok zöldsége. A hajtások A-, B1-, B2-, C-, E-vitaminban és folsavban gazdagok. Sok értékes aminosavat tartalmaz, köztük aszparaginsavat, ami természetes vízhajtó. Mivel kalóriatartalma csekély, így szuperétel fogyókúrázók számára. Tartalmaz kalciumot, foszfort, vasat, nátriumot, káliumot, a nyomelemek közül ónt, szilíciumot, molibdént. A zöld spárga klorofillban gazdag, több benne a C-vitamin és a karotin, mint fehér társában, ezért táplálékként is értékesebb. A spárga

méregtelenítésre is kiváló. Bőséges rosttartalma tisztítja a bélrendszert. Vesekő eltávolító hatása is ismert. Kúra-szerű fogyasztása csökkentheti a reumatikus és köszvényes fájdalmakat. Húgyúti fertőzés és felfázás esetén jól alkalmazható. Magas antioxidáns-tartalmának köszönhetően megakadályozza, hogy a szabadgyökök károsítsák a sejteket, hozzájárul a kardiovaszkuláris problémák, diabétesz megelőzéséhez, csökkenti az emlő-, tüdő-, bélrendszeri daganatok rizikóját. A frissen préselt spárgalé kiváló vértisztító és bőrszépítő hatású. Kismamáknak is javasolt a fogyasztása, a benne található folát és vas hozzájárul az egészséges magzati fejlődéshez. A spárgában található B6-vitamin és folsav segíthet a nemi vágy felkelésében, az E-vitamin serkenti a nemi hormonok - ösztrogén, tesztoszteron - termelődését. FIGYELEM! Köszvényesek és vesekövesek is mértékletesen fogyasszák!

Zabkekszes-cseresznyés pohárkrém

Hozzávalók (4 főre)

A cseresznyeraguhoz

400 g cseresznye (lédig), 70 g kristálycukor, 1 ek étkezési keményítő, 1/2 mk vaníliaaroma, 1/2 mk citromlé

A krémhez

500 g mascarpone, 1 csomag vaníliás cukor, 1 db citrom reszelt héja, 100 g porcukor

A kekszréteghez

220 g zabkeks

A tálaláshoz

30 g cseresznye, 20 g pisztácia



Elkészítés

Először a cseresznyeraguhoz egy lábasba rakjuk a kimagozott cseresznyét, és a cukorral kb. 10 perc alatt összefőzzük. A keményítőt elkeverjük pár csepp hideg vízben, majd folyamatos keverés mellett a cseresznyés raguhoz adjuk, és pár percig kevergetjük közepes lángon, hogy sűrűbb ragut kapjunk. Ízesítjük a vaníliaromával és a citromlével, majd hagyjuk kihűlni. A krémhez a mascaronét stabil krémmé keverjük robotgéppel, majd belekeverjük a vaníliás cukrot, a citromhéjat és a porcukrot is, a zabkekszet pedig egy aprítógépben alaposan lezúzzuk. A krémet csillagsőves habzsákba kanalazzuk. A poharak aljára rakunk egy réteget a zabkekszből, erre jöhet egy nagy adag cseresznyeragu, majd a krém. Egy-egy szem cseresznyével, és kevés apróra vágott pisztáciával díszíthetjük.

A cseresznye egészségre gyakorolt hatása

Magas rosttartalmánál fogva a cseresznye hozzájárul a megfelelő bélműködéshez és vízajtó tulajdonsággal is rendelkezik. Így az egészséges fogyásban is jó szolgálatot tehet. Jó hatást gyakorol a szív-működésre és a keringési rendszerre, az agyvérzés kockázatát is jelentősen csökkenti. Magas káliumtartalmának köszönhetően jótékony hatással van a magas vérnyomásra, rendszeres fogyasztásával az izomgörcsöket is csökkenti, fejleszti az izmok erejét. Levének fogyasztása



jelentősen javítja a porckopást és az ízületek állapotát. Melatonin tartalmának köszönhetően hozzájárul a pihentető alváshoz. A benne lévő bioflavonoidok hatása miatt a cseresznye fiatalít, segíti a bőr megújulását, lassítja az öregedési folyamatokat, és jótékonyan hat a kötőszövetek anyagcseréjére. Magas a C- és B-vitamin tartalma, amely jól tesz az immunrendszernek. A cseresznye kiváló vértisztító hatású. Nagy mennyiségben tartalmaz káliumot, kalciumot, foszfort, cinket, magnéziumot és vasat, emellett rengeteg nyomelem is van a benne, lúgosító hatással rendelkezik. A cseresznye tartalmaz csersavat és quercetint, amelyek hatásosak lehetnek a rákkal szemben, emellett vírus- és baktériumölő, valamint gyulladáscsökkentő hatással is bír.

Jó étvágyat!

Molnár Éva

Fotók: streetkitchen.hu, istockphoto.com



Vegán tavaszi ételek terítéken

Az ÉLETIGENLŐK magazin gasztro rovatában a közkezdelt hagyományos ételek receptjei mellett elindítottunk egy sorozatot, amiben idény-jelleggel 3-4 vegán finomság jelenik meg. Hangolódjunk a tavaszra és készítsük el az ízletes ételeket Botka Tímea receptgyűjteményéből.

MEGGYES-TÖKÖS-MÁKOS RÉTES

A családi tradíciók és ízek akkor is nagyon fontosak, ha vegán étrendet követünk. A nagymama átadja az unokájának a réteskészítés fortélyát, így száll a tudás generációról generációra.

Ahogy én készítem, gyerekkorom emlékeit is belesütve

50 dkg rétes lisztet beleszitáltam egy tálba és 2 evőkanál olvasztott kókuszszírral összemorzsoltam. 2,5 dl langyos vízbe tettem egy csipet sót és 1 teáskanál ecetet. Ezt lassan a liszthez kevertem, majd a dagasztógépben kb. 10 percig dagasztottam, míg a tészta hólyagos lett. Ketté vettem a tésztát és olajjal megkent tálcára tettem. A cipók felületét is átolajoztam, majd kb. fél órát letakarva pihentettem a tésztát. Közben elkészítettem a tökök-mákos töltelékét. A tökök meghámoztam, magjától megszabadítottam, legyalultam. Pici sót tettem rá, hogy a levét "elengedje". Kinyomkodtam és hozzá tettem a mákhoz. A mákot porcukorral, citrom héjával, narancs levével összedolgoztam, majd a kinyomkodott tökök összeforgattam vele. A meggyet kimagoztam, mézeskalács fűszerkeverékkel, barna

cukorral összekevertem. A tésztát megszórtam egy kevés cukros mákkal. A tésztát egyesével egy lisztezett abroszra tettem. Óvatosan, közepétől kifelé elkezdtem húzni a tésztát. Amikor olyan vékony lett, hogy át lehetett látni rajta, felmelegített margarinnal megkentem. Rászórtam a töltelékét, majd az abrosz segítségével feltekertem a rétesésztát és margarinnal átkent tepsibe tettem. A felületét még átkentem olvasztott margarinnal, majd 190-200 fokok sütőbe kb. 30 percig sütöttem. Amikor kihűlt, felvágtam, porcukorral megszórtam.



BETEGÚTKÍSÉRŐ



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

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





CÉKLAKRÉM LEVES, KÖLES GOMBÓCCAL

Mit is ehetnénk egy szép tavaszi napon, mint egy olyan zöldségből készült levest, ami sok vitamint tartalmaz.

Ahogy én készítem

1 fej lilahagymát apróra vágtam és olajon megdinszteltem. Amíg ez készült, 6 db közepes méretű nyers céklát megpucoltam, kockákra vágtam és a hagymához tettem. Összeforgattam, majd só, borsot, szárított petrezselymet tettem hozzá és felöntöttem vízzel. Fedő alatt puhára főztem. Botmixerrel pépesítettem, növényi tej-színt öntöttem hozzá és összeforaltam.

Kölesgombóc készítése

1 pohár kölest megmostam, hozzáöntöttem 3 pohár vizet. Sóztam és fedő alatt puhára főztem. Amikor elkészült, búzadarát kevertem bele, majd kb. 15 percet pihenttettem. Ezalatt a búzadara megszívta magát a kölesben maradt vízzel. Kis gombócokat formáltam és a sütőben is süthető - 170 fokra melegített sütőben kb. 10 percig sütöttem. A céklakrémlevest a köles gombóccal tálaltam.

LENCSE-ZÖLDSÉGES STEFÁNIA VAGDALT

Annyiszor láttam már lencséből készült húspótlót, de nem tudtam elképzelni, milyen lehet a tökfőzelék lencsével. Úgy gondoltam lesz, ami lesz, elkészítem. Nem bántam meg, isteni lett.

Ahogy én készítem

2 közepes fej lilahagymát, pár gerezd fokhagymát apróra vágtam és barnacukron karamellizáltam. Erre tettem fél kg megmosott lencsét, majd felöntöttem annyi vízzel, hogy ellepje. Sót, borsot, pici citromlevet, 1 evőkanál mustárt, babérlevelet, 1 evőkanál pirospaprikát tettem hozzá és fedő alatt addig főztem, míg a leve elpárolgott és a lencse megpuhult. Botmixerrel összeturmixoltam, de kicsit darabosra hagytam. Forró serpenyőbe olaj hozzáadása nélkül, lereszelve lepirítottam 1 nagy fej céklát, 3 sárgarépát, 3 maréknyi reszelt tököt - tökfőzeléket készítettem. (Bármilyen lereszelt zöldséget hozzá lehet tenni a lencséhez). Ezt ízesítettem 3 gerezd összetört fokhagymával, sóval, borssal, curryvel, fűszerpaprikával. Amikor szépen megpirult, a lencséhez tettem. Ezt a masszát ismét ízesítettem 2 fej apróra vágott hagymával, zeller és petrezselyemzölddel, 2 gerezd összenyomott fokhagymával és 1 evőkanál pirospaprikával, majd az egészet összekevertem. Az állagát kevés kukoricakeményítővel és liszttel fogtam össze. Margarinnal kikent őzgerincformába öntöttem a masszát és 160 fokon kb. 1,5 órát sütöttem. Amikor kihűlt, átborítottam egy tálr. Salátával, főzelékkel, kenyérrel, bármilyen körettel isteni.



SAJTOS ROLÓ

A sajtos roló a világ egyik legfinomabb süti. Tuti, hogy ez a recept is nagy kedvenc lesz.

Ahogy én készítem

A leveles tésztát vékonyra kinyújtottam csíkokra vágtam. Feltekertem a tapadásmentes rúdra, amit előtte kókuszszírral átkentem. 160 fokon kb. 10 perc alatt megsültek a rolók. Egyből átkentem margarinnal, hogy ne száradjon ki a tészta. Amikor kihűlt, óvatosan lehúztam a rúdról. Zacsó végét levágtam és a rolókat krémmel megtöltöttem. A két végét reszelt növényi sajtba belemártottam.

Besamel mártás készítése

6 evőkanál lisztet elkevertem 0,5 dl növényi tejjel, 1 doboz növényi sajtkrémmel, sörlesztőpehellyel és 2 kanálnyi kókuszszírral. Őrölt szerecsendióval, borssal, sóval, rozmaringgal ízesítettem és sűrű krémmé főztem. Ezzel töltöttem meg a rolókat.

Botka Tímea



Ma egyre nagyobb hangsúlyt kap mit eszünk, és vajon milyen megfontolásból (t)eszünk ilyen vagy olyan mentes falatot a szánkba. Divat vagy életmód az egészséges étkezés?

MIÉRT DÖNTÖTT A VEGA ÉLETMÓD MELLETT TÍMI

Először vegetáriánus lett. Lelki okokból egyik napról a másikra nem fogyasztott el többé állati húst. Majd egy állatvédő meghívta az "Earthlings" /Földlakók/ c. film vetítésére. Azt mondja: nem tudta végig nézni a filmet, a közepénél sírva ment ki a teremből. Azóta, több mint 20 év telt el, és az életmódjává vált a húsmentes, illetve minden állati eredetű ételtől mentes táplálkozás. Azért indította el Facebookon az oldalt, hogy segítse ötletekkel azokat, akik szimpatizálnak ezzel az étkezéssel akár egészségmegőrzés, akár lelki ismerteti okok miatt.



BOTKA TÍMEA

Élet = Vegán személyes blog

www.facebook.com/Élet-Vegán-101497971738707

+36/30-935-0530 | botka.timea87@gmail.com

Hirdetés

MI FONTOSABB AZ EGÉSZSÉGNÉL?

Dr. Patkós GYÓGYESSZENCIA

ARANYÉRMES, KÜLÖNDÍJAS
GYÓGYNÖVÉNYES LIKÓRCSALÁD

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

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



A vegetáriánus táplálkozás előnyei és hátrányai

Az emberek több okból válnak vegetáriánussá, van aki az állatok- és a természet védelme miatt, van aki egészsége érdekében, de van olyan is aki a vallása miatt választja ezt a táplálkozási formát vagy egyszerűen csak nem szereti a húst. Vajon milyen hatással van igazából a szervezetünkre ez a fajta táplálkozás?

A vegetáriánus táplálkozás irányzatai:

- Szemi-vegetáriánus: Alkalomszerűen fogyaszt szárnyast és halat.
- Peszketáriánus: Fogyaszt halat és más tengeri gyümölcsöket.
- Lakto-vegetáriánus: Fogyaszt tej- és tejterméket.
- Lakto-ovo vegetáriánus: Fogyaszt tej- és tejterméket, illetve tojást.
- Ovo vegetáriánus: Fogyaszt tojást.
- Vegán: Mellőzi az összes állati eredetű élelmiszert, adalékanyagot.
- Fruitáriánus: Legfőképpen nyers gyümölcsöt és zöldséget fogyasztanak. Emellett fogyasztanak olajos magvakat, magvakat és csírákat.
- Makrobiotikus étrend: Yin és yan filozófián alapszik. Szemléletük szerint az étel és annak minősége képes befolyásolni az egészség mellett a jó testi-lelki egyensúlyt. A legtöbb ételt nyers formában illetve minél kevésbé feldolgozott formában fogyasztanak. Az étrend gerincét a gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök, olajos magvak adják, de fogyasztanak halat, szóját, gombát is.

A vegetáriánus és a vegán étrend is egészséges lehet és a tápanyagszükségletünket teljesen kielégítheti amennyiben megfelelően összeállított. Amennyiben tényleg csak a jótékony hatását szeretnénk élvezni ennek az étkezési formának akkor változatosan kell fogyasztanunk zöldségeket, gyümölcsöket, hüvelyeseket, olajos magvakat és gabonákat.

A VEGETÁRIÁNUS TÁPLÁLKOZÁS LEHETSÉGES JÓTÉKONY HATÁSAI

A jól összeállított vegetáriánus étrend jótékony hatással van a szívünk egészségére mivel a sok zöldség fogyasztás miatt a magas rosttartalom csökkentheti az LDL koleszterin szintünket. Ez a fajta étrend csökkentheti az esélyét a szívinfarktusnak, a stroke-nak, a magas vérnyomás kialakulásának. Az olajos magvak fogyasztása szintén szívbarát, hiszen tele vannak egészséges zsiradékkal, ásványi anyagokkal, és antioxidánsokkal, viszont a mennyiségre nem árt odafigyelni, mivel a magas zsírtartalma miatt mértéktelen fogyasztása elhízáshoz vezethet. Az ajánlott mennyiség csupán egy maréknyi naponta.

Nagyon sok kutatás bizonyította már, hogy a sok zöldség- és gyümölcsfogyasztás csökkentheti az előfordulását bizonyos daganatos megbetegedéseknek, de a különbség nem nagy e téren a vegetáriánus és a kiegyensúlyozott vegyes táplálkozás között. Az olyan étrendben, amelynek a gerincét a zöldségek adják általában alacsony glikémiás indexűek az ételek, így a 2. típusú cukorbetegség kialakulásában is preventívnek mondható a vegetáriánus étrend.

A VEGETÁRIÁNUS TÁPLÁLKOZÁS LEHETSÉGES EGÉSZSÉGRE ÁRTALMAS HATÁSAI

A nem megfelelő fehérjebevitel lehet az egyik káros hatás, viszont amennyiben az étrend körültekintően megtervezett, ez könnyen elkerülhető. Régebben azt ajánlották a dietetikusok, hogy a különböző növényi alapú fehérjeforrásokat kombináljuk, mivel így érhető el az optimális aminosav bevitel, viszont mára ez az elmélet megdőlt és csak azt javasoljuk, hogy fogyasszon a vegetáriánus magas fehérjetartalmú alapanyagokból minden nap többször. Magas fehérjetartalommal bírnak például a különböző bab- és lencse fajták, a sárgaborsó, a csicseriborsó, az olajos magvak, a gomba, a szója, a chia mag, a lenmag és a teljes őrlésű gabonák.

B12- vitamin hiány alakulhat ki abban az esetben ha a vegetáriánus nem fogyaszt semmilyen állati eredetű táplálékot, így a vegán étrendet követőknek ajánlott B12 vitamin tartalmú táplálék kiegészítő szedése. A vegetáriánusok és a nem vegetáriánusok egymáshoz képest közel azonos mennyiségű vasat fogyasztanak, vi-

szont a húsban lévő hem vas sokkal jobban szívódik fel, mint a zöldségekben, gyümölcsökben található nem hem vas. A zöldségekben található C-vitamin segíti a vas felszívódását, a sok rost viszont gátolja, így ritkán, de kialakulhat vashiány.

És mi a helyzet a csontjaink egészségével? Azok a vegetáriánusok, akik nem fogyasztanak tejet és tejterméket, nekik alacsony a kalciumbevitelük, így az ő körükben elővigyázatosságból megfontolandó a kalcium pótlása. A vegetáriánus étrend az omega 3 zsírsavak közül kevés EPA-t (eiokazapentaénsav) és DHA-t (dekozaheptaénsav) tartalmaz, azonban a szervezetünk képes a növényi alapanyagokból származó ALA-t (alfa-linolénsav) átalakítani EPA-vá és DHA-vá viszont nem elég hatékonyan, így a vegánoknak DHA táplálék kiegészítésre van szükségük, amely megemeli a DHA és az EPA szintet is a vérben. Nagyon jó ALA forrás a lenmag, a dió, a szója és repce olaj, ezek bőséges fogyasztásával segíthetjük a szervezetünkben végbemenő átalakító folyamatokat.

Összességében úgy gondolom, hogy a vegetáriánus táplálkozás egészséges, de csak abban az esetben, ha azt körültekintően tervezzük meg.

Csik Orsolya

Forrás: vehir.hu



Kostold meg szűréseinken

A rák ellen... Alapítvány rákszűréseinek közkedvelt színfoltja a reformétel-kóstoltatás. Idén tavasszal két helyszínen – Gyöngyösön április 29-én, és Pécsen május 13-án – kóstolhatja meg a szűrésekre érkező közönség Jenei Tamás séf friss tavaszi falatkáit és hideg krémlevesét.



LIME-OS JOGHURTOS EPERKRÉMLEVES

Hozzávalók:

20 dkg frisseper, 1 db lime/citrom, 20 dkg görög joghurt, méz, 1 gr vanília rúd, tejszín

a díszítéshez:

citromfű/menta

Elkészítés:

Az epret megmossuk, megtisztítjuk. A vanília magokat kikaparjuk, a lime levét kifacsarjuk. Azepreket turmixgépbe tesszük, hozzáadjuk a többi alkotót, majd egyneművé mixeljük. a tejszínnem a kívánt sűrűséget állítjuk be.



TAVASZI SALÁTA ZÖLDSPÁRGÁVAL, FÜSTÖLT LAZACCAL

Hozzávalók:

a tavaszi salátához:

5 dkg zöldspárga, 5 dkg füstölt lazac, 5 gr medvehagyma/újbagyma, 5 dkg sörretek, 5 dkg kígyó uborka, 5 dkg koktél paradicsom, 2 gr petrezselyemzöld, 2 gr friss kapor, 3 cl szezámmag olaj, citromlé, világos szójaszósz, pácolt gyömbér, barna cukor

Elkészítés:

A zöldspárgát, sörretekét tisztítjuk. Az előkészített zöldségeket, füstölt lazacot, kis kockára vágjuk. A kaporot, petrezselyemzöldet apróra vágjuk, majd összeállítjuk a salátát. Citromlevet, szójaszószot, barnacukorral összekeverjük, hozzáadjuk a szezámmagolajat, majd ízesítjük vele a salátát.



FÜSTÖLT SAJTOS-CSALÁNOS PARAJKRÉM TÉSZTAKOSÁRBAN

Hozzávalók:

5 dkg friss spenót; 5 dkg friss csalán; 2 dkg vaj; 1 dkg fokhagyma tisztítva; só; őrölt fekete bors; őrölt szerecsendió; 10 dkg füstölt sajt; 5 cl tejszín; 4 db tésztakosárka

a díszítéshez:

friss csíra, piros kápia paprika

Elkészítés:

A mosott csalánt forrásban lévő vízbe tesszük, majd leszűrjük, lecsepegtetjük. Vajat olvasztunk, hozzáadjuk a mosott spenótot, csalánt, majd magas hőfokon elfőzzük a levét. Ekkor hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, sózzuk, fűszerezzük, majd botmixerrel pürésítjük. Hozzáadagoljuk a reszelt sajtot, a tejszínnel pedig a sűrűségét szabályozzuk. A lehűtött krémet habzsákba töltjük, majd a tésztakosárba nyomjuk. Csírákkal, kápia paprikával díszítjük.



TÖKMAGOS POGÁCSA, GORGONZOLÁS ZELLERKRÉMMEL TÖLTVE

Hozzávalók:

a tökmagos pogácsához:

10 dkg finomliszt; 5 dkg vaj; 5 dkg tejföl; 5 gr élesztő; só; tojás; tojássárgája a kenéshez; tökmag tisztított

a gorgonzolás zeller krémhez:

10 dkg zellergumó tisztítva; 5 dkg vaj; 2 dkg gorgonzola; só; őrölt bors; őrölt szerecsendió

a díszítéshez:

metélő hagyma, metélő fokhagyma

Elkészítés:

A pogácsa alkotóit, a tökmag kivételével, összedolgozzuk. Hűtőbe téve, egy éjszakán át kelesztjük. Lisztezett felületen kinyújtjuk, kiszaggatjuk, majd sütőpapírral fedett tepsin kelesztjük. Tojássárgájával lekenjük, tökmaggal szórjuk, majd előmelegített sütőben, 210 fokon készre sütjük. A tisztított zellert daraboljuk, olvasztott vajon, fedő alatt, puhára pároljuk. Sózzuk, fűszerezzük, hozzáadjuk a gorgonzolát, majd botmixerrel pürésítjük. A pogácsákat kettévágva, megtöltjük a krémmel és díszítjük a metélő hagymákkal.



“Egy nap barátok nélkül olyan, mint egy csupor egyetlen csepp méz nélkül.”

Tanulságos bölcsességek a csacsi öreg medvétől

Kevés olyan ember él a világon,
aki ne ismerné Micimackó és
a Százholdas Pagony lakóinak
varázslatos meséjét.
A. A. Milne regényét több mint
ötven nyelvre fordították le,
és 1926-os megjelenése óta
sokszor, sokféleképpen került
feldolgozásra.

„Egy kis odafigyelés, egy
kis gondoskodás mindent
megváltoztat.”

„A szeretet azt jelenti, hogy
akár több lépést is hátrálsz
azért, hogy a másinak
örömet szerezsz.”

„Senki sem lehet szomorú,
ha van egy lufija!”

„Ígérd meg, hogy sosem
felejtess el, mert ha arra
gondolok, hogy elfelejtess,
akkor inkább nem megyek
sehova.”

„Bátrabb vagy, mint hiszed.
Erősebb, mint sejtet.
És okosabb, mint gondolod.”

„Azok a dolgok tesznek egyedivé,
amikben különbözöm másoktól.”

„Malacka: - Hogy betűzik azt,
hogy szeretet?
Micimackó: - Azt nem betűzik...,
azt érzik.”

„Ha nem figyel rád, akihez
beszélsz, légy türelmes. Lehet,
hogy csak pihe ment a fülébe.”

„Ha valaha is lesz olyan nap,
hogy nem lehetünk együtt,
őrizd a szívedben. Ott örökre
megtalálsz.”

„Van úgy, hogy a legkisebb
dolgok foglalják el a legnagyobb
helyet a szívedben.”

„Ha te száz évig élsz, én száz
év mínusz egy napig szeretnék,
hogy sose kelljen nélküled
élnem.”

„A gyomok is virágok, ha
egyszer megismered őket.”

„Van úgy, hogy valaki nagyon
törődik a másikkal. Azt hiszem,
ez hívják szeretetnek.”

ÉLETIGENLŐK rákellenes életmódmagazin | Impresszum

Főszerkesztő: Vajda Márta

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

Vendégszerzők: Aradi Mária, Botka Tímea, Mison Judit

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

Kiadja: A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány

Felelős kiadó: Vajda Márta igazgató

Cím: 1214 Budapest, Kossuth L. u. 152. | Telefon: +36/1-217-0404, +36/1-476-0230

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

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

ISSN: 2559-9739



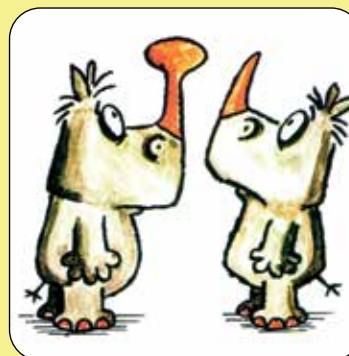
Az Életigenlők
rákellenes életmódmagazin
megjelenését támogatták:



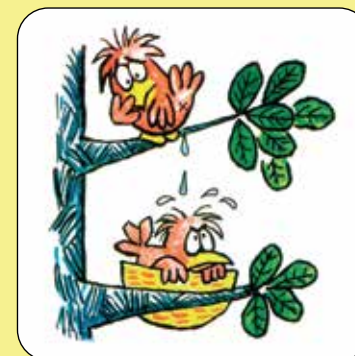
TESTÜNK tünetekkel és jelekkel üzen számunkra,
amelyek veszélyes betegségek kialakulására figyelmeztetnek.
A tünetek természetesen nem minden esetben jelentenek rákos betegséget.
Ha bármilyen gyanús elváltozást talál magán, késlekedés nélkül forduljon
orvoshoz. Ne felejtse el, hogy az időben felfedezett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



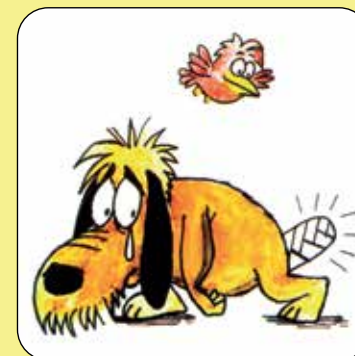
2. Széklettel és vizelettel
kapcsolatos változások



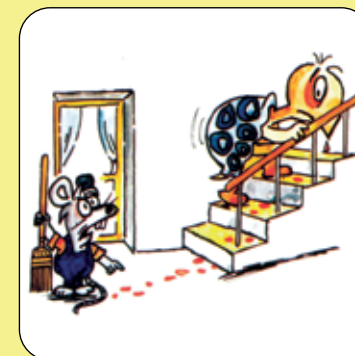
3. Makacs köhögés vagy rekedtség



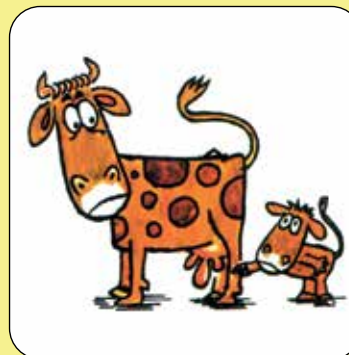
4. Állandó nyelési nehézségek



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



Iroda és postacím: 1214 Budapest, Kossuth Lajos u. 152.

+36 1 217 0404 | +36 1 476-0230 | rakellen@rakellen.hu

Számlaszám: 11713005-20034986 | Adószám: 19009557-2-43

rakellen.hu | eletigenlok.hu | facebook.com/rakellen.alapitvany | YouTube/Életigenlők

Könnyek helyett... tarts velünk

1%



Itt mindenki
egészségére válik!

Adószám:
19009557-2-43



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

rakellen.hu