

ÉLETIGENLŐK

PSZICHO



**AZ EGYIK LEGJOBB
DOLOG AZ ÉLETBEN:
NEVETNI!**

Interjú Laár Andrással

PSZICHO



**A CSILLAGOK
MAGYAR HANGJA**

Interjú Veres Mónikával

PSZICHO



**LELKÜNK
FÉNYESÍTÉSE**

Interjú Halász Alexandrával



ÉLETIGENLŐK RÁKELLENESES
ÉLETMÓDMAGAZIN

2022. TÉL
DÍJMENTES
ELETIGENLOK.HU

FÉNY ÉS ÁRNYÉK

Interjú Harmath Beával

**AZ ESSZENCIÁLIS OLAJOK
HATÁSA TESTRE ÉS LÉLEKRE**

Hibály Csilla írása

**GYÓGYULÁSOMRA A MÁLYVAVIRÁG
ALAPÍTVÁNY A KORONA**

Interjú Tóth Icóval

**A PETÁRDÁZÁS VESZÉLYEI
KEDVENCEINKRE**

Interjú Dr. Sütő Andrással

TESTI-LELKI JÓL-LÉTÜNK

Interjú Dr. Buda László pszichiáterrel

**Piramis:
Ajándék**

Tél volt, hó esett
és jöttek az ünnepek.
Gondolkodtam, mit is
adhatnék neked,
amit csak én adhatok,
amiről te is tudod,
hogy igazán én vagyok.

Minden
gazdagságom,
hangok és szavak,
néhány általuk kimondott
gondolat.
Egyet elmondtam neked,
hogyha igaznak hiszed,
mondd el
mindenkinek.

Kívánj a szóknak
nyílt utat,
és a dalnak tiszta
hangokat.
Kívánd, hogy mindig úgy
szeresselek,
ahogy szeretnéd, hogy
szeressenek.

Csak arról énekelek,
amit igaznak hiszek,
s csak akkor szól neked, ha
te is úgy hiszed.
Hisz te is úgy élsz, ahogy én.
Te is azt álmodod, amit én.
Legalábbis úgy
szeretném.

A csendes csodák bennünk vannak!

Az év egyik legszebb ünnepköre közeleg. Hagyományosan, immár tizenhatodszor az Életigenlők magazin 3. oldalán van lehetőségem üzeni magamból-magamtól a közeli-távoli kapcsolatoknak, munkatársaknak, barátoknak, ismerősöknek, partnereknek, olvasóknak, és magamnak is... Egy nagyon nehéz, de rákszűrő-programok megvalósulása terén sikeres 2022-es év végén ünnepre hangolót írok, tele vagyok kérdéssel, és tudom ezek a decemberi értékelő, tervező napok sokakban hasonló kérdőjeleket, célkitűzéseket, át gondolásokat vetnek fel...

Mi is a lényeg ezekben a tervezésekben?

Az igeneink és a nemeink... ezek az igazán fontosak az egészségmegőrzés és a gyógyulás lelki vetületét tekintve.

Helyén van-e az önértékelésünk és az önismeretünk? Tudjuk-e hol vannak a határaink, és azokat megtanuljuk-e megvédeni; képesek vagyunk-e kimondani a negatív szükségleteinket, ahelyett, hogy elfojtjuk azokat? Meg merjük-e változtatni a rendszereinket, ki merünk-e lépni a sorból, ha az kizsigerel és megbetegít, hisszük-e, hogy ha megtesszük, akkor erősebbek leszünk...

Az egészséghez és a gyógyuláshoz egyaránt fontos a pozitív gondolkodás, a relaxáció, a nevetés, hogy találjunk és rendszeresen végezzünk örömteli tevékenységeket, egészségesen és természetes étrend alapján táplálkozunk, pihentető legyen az alvásunk, sokat legyünk jó levegőn, el tudjunk csendesedni, megtaláljuk a belső békénket.

A célkitűzéseink évről-évre napirendre kerülnek decemberben, amikor tervezünk, újratervezünk. A céljaink-

ra, álmainkra a miértek belül vannak. Legbelül. Ott minden igazi és az önvalóból harsogja, lükteti, hogy miért, kiért, mikor, hogyan érdemes lépéseket tenni.

Adventben, a közelgő karácsony előtti lelki-nagytakarításkor és év végi célkitűzésekkor, valamint az újévi megerősítésekkor ezeket a belső lelki hangokat kell jó füllel meghallani.

Az élet örömteli, itt élni nagy kegyelem! A megtapasztalások játéktere a Föld, ha igazán játszunk, és semmiképpen nem játszunk egymással, és főleg nem csapjuk be magunkat. Annak az időnek vége van! A címlapinterjúban Dr. Buda László pszichiáter, a pszicho rovatban Halász Alexandra feng shui szakértő, Veres Mónika asztrológus, egy körinterjúban Dr. Gelléri Ágnes klinikai pszichológus, Bátorfi Zsuzsanna Alexander-technika tanár, Görög Mása kommunikációs tanácsadó, Virágh Judit klinikai pszichológus, és Laár András humorista is ezeket a gondolatokat erősíti... Az ünnepi magazin minden cikkét, interjút, írását ajánlom nagyon sok szeretettel!

Mindenkinek legyen kedvére szép, nyugalmas, pihentető, játékos, őszinte, csendes, csodás, igazi érzelmekkel, meglepetésekkel és finomságokkal teli az ünnep.

**Advent, karácsony, szilveszter teljen örömtelien!
Hozzon sok szép tervet és sikeres megvalósulást a 2023-as év kívánom szeretettel!**

Vajda Márta
főszerkesztő

A rák ellen... Alapítvány igazgatója

A rák ellen... Alapítvány kuratóriuma, felügyelő bizottsága és munkatársai áldott karácsonyt, boldog, életigenléssel teli újévet kívánnak!





Testi-lelki jól-létünk alapjai: önismeret + önelfogadás + önszeretet

interjú Dr. Buda Lászlóval, a SzomatoDráma és az Ultrarövid Terápia módszerek megalkotójával

A 21. századi ember „túltájékozott”, sok információhoz hozzáfér, de mégis egyre stresszesebb, frusztráltabb, mondhatni betegbb életet él. A problémákat elméletben oldja meg, a gyakorlatban nem tudja „kikezelni” magát, mert bizony ahhoz tudatos elhatározásra és elkötelezett munkára van szükség, ami tovább tart, mint bólogatva elolvasni egy-egy népszerű-tudományos műfajban megírt cikket.

A daganatos megbetegedések gyógyításában egyre inkább elterjed az onkológusok által is elismert onkopszichológia, amelynek keretében számos, a pszichológiában ismert módszer kerül alkalmazásra. Köztük vannak pszichodráma-csoportozások, egyéni pszicho-onkológiai foglalkozások, amiben a lélek nyelvét, üzenetét a testi tünetekre vetítik és a vizualizálást felhasználva gyógyí-

tanak. Az utóbbi években az önismereti-pszichológiai lehetőségek között megjelent két új, korszerű és hatékony módszer: a SzomatoDráma, és az Ultrarövid Terápia. Mindkettő rövid idő alatt ismertté vált. E módszerek megalkotója, Dr. Buda László pszichiáter, pszichoterapeuta adott interjút lapunknak. Önismeretről, testünk-lelkiünk gyógyításáról beszélgettünk.

Doktor úr, először meséljen egy kicsit arról, hogy hogyan lett Önből pszichiáter? Miért ezt a szakmát választotta?

Fura hangulatú szakma a pszichiáteré. Sokak fejében él egy elképzelés, hogy a pszichiáterrel „valami nem stimmel”, vagy hogy aki „normális” orvosként nem találja meg a helyét, abból lesz a pszichiáter. És valamilyen talán igaz is ez a feltételezés... Úgy vettem észre, legjobb kollégáim egytől egyig furcsák, nem teljesen „normálisak”, nem állnak be a birkanyájba, szüntelen keresik az igazságot, folyamatosan kockáztatnak és fejlődnek, nehéz őket kiismerni, könnyű őket „bolondnak” minősíteni.

Nekem is volt bőven gondom a pályaválasztással, nem volt ez egy sima út... Emlékszem, gimnáziumban kaptam egy kitüntetést, aminek szívből örültem. Az állt rajta: „Kiváló tanuló – sokoldalú ember”. Úgy éreztem akkor, kiskamaszként, hogy a legjobb dicséretet kaptam ezzel. Büszke voltam saját sokszínűségemre. A szemem előtt lebegett a cserkész irányelv: „Mindenből valamit, valamiből mindent”. Csak azt nem tudtam, mi lesz az a valami, amiben „mindent” megtanulhatok, elérhetek. Gimnazistaként nem voltak még konkrét terveim a jövőmmel kapcsolatban. Ment a matek, de szerettem az irodalmat is. Elég jó kézügyességgel bírtam (mai napig közel áll hozzám a festészet, a barkácsolás, sőt egy időben még cipészkedtem is), művészi és a manualitást igénylő szakmák felé is kacsingattam.

De mivel édesanyám az egészségügyben dolgozott, és akkoriban az orvosi pálya presztízse az egekben volt (nem úgy, mint ma), egyszerre csak magától értetődővé lett, hogy az orvosi pályát választom. Drága szüleim – akik immáron 56 (!) éve házasságban – nagyon örültek az elhatározásomnak. Viszont, ahogy teltek az egyetemi éveim, egyre inkább úgy éreztem, hogy a tanulmányaimból, sőt az egész modern kori gyógyászatból valahogy kimaradt az egész emberre való rátekintés. Csalódottság lett rajtam úrrá, mert nem kaptam választ azokra az alapvető kérdéseimre, hogy mitől betegszik meg az ember és mitől gyógyul meg? Túlhangsúlyozottnak találtam az orvostudományban a fizikai test diagnosztikáját, miközben folyamatosan hiányoltam a lelki tényezők feltárását. Ez a feszítő ellentmondás a gyakorlatban egyfajta korai kiegészítéshez vezetett nálam. Kínlódtam az egyetemen, a pályaelhagyást fontolgattam. Kerestem a kiutat. Aztán egyszer csak ott volt a pszichológia és a pszichiátria, ahol végre levegőhöz jutottam, távlatokat láttam. Eldöntöttem, hogy ebbe az irányba fogok elindulni, és ezt azóta is életem egyik legjobb döntésének tartom...

Így lett pszichiáter és pszichoterapeuta. Olyan lélekgyógyász, akiről tudni lehet, hogy rendkívül eredményorientált...

Szeretem a szakmámat, de nem vagyok híve a végtelenbe nyúló lelkizésnek. Természetesen megvan a helye a hosszú, akár évekig tartó, beszélgetős terápiáknak, de a saját tapasztalataim arra mutattak, hogy sokszor hasznosabb a rövid, célirányos, intenzív, hatékony munka. Személyesen is ez a hozzáállás felel leginkább a habitusomnak: „Lássuk mi a helyzet, értjük meg a „probléma” okát és a célját, aztán haladjunk a megoldás felé.”

Ez a hatékonyság-keresés vezette a saját módszerei megalkotása felé?

Részben igen. Sok időt töltöttem különböző terápiás módszerek tanulmányozásával, gyakorlásával. Kerestem azt az egyet, amiben minden megvan, ami szükséges és nincs benne semmi, ami felesleges. Nem találtam. Idővel aztán rájöttem: „ha ilyen finnyás vagyok, főzök magamnak”... Figyeltem magam és arra jutottam: az egyszerűségben, a gyorsaságban, a hatékonyságban, az érzelmi mélységben, a rejtett összefüggések feltárásában találok meg leginkább, ami érdekel.

És gondolom, itt jött a SzomatoDráma...

Igen, pontosan. A SzomatoDráma nagyjából 13 éve lett életre. Eleinte sokat változott, alakult, mintha maga is egy élőlény lenne. Mostanra nagyjából elnyerte végleges formáját, de persze a mai napig folyamatosan érik, csiszolódik, tisztul. Sok ezer ember próbálta már ki, és – nagy örömmel – rengeteg pozitív visszajelzés érkezett hozzám az évek során.





Akkor mesélne arról, hogy mi is az a SzomatoDráma?

A SzomatoDráma egy önismereti-öngyógyító módszer, melynek legfőbb jellemzői az egyszerűség, a játékoság, a természetesség, az érzelmgazdagság és a hatékonyság. A módszer elnevezésében a „szomato” utal arra, hogy – ha csak lehet – testi érzetektől, jelektől, tünetektől, elképzelésektől indul a Gyógyító Játék (röviden csak így hívjuk: a Játék), és a folyamat során végig kiemelt jelentősége van a fizikai kontaktusnak, érintkezésnek, akár az ölelésnek. A „dráma” szó a játékoságra, a cselekvés-orientáltságra, az érzelmi katarzis hangsúlyos voltára és a „színpadi” megjelenítésre utal. Nálunk például egy kb. 2 méter átmérőjű kerek szőnyeg a játéktér, ahol a belső világunk szereplői „megelevenedhetnek”.

Gondolom, ez nem hasonlít egy hagyományos egészségügyi kezelésre...

A SzomatoDráma nyilvánvalóan nem orvosi jellegű beavatkozás. Nem támaszkodunk anatómiai és élettani ismeretekre, mellőzzük az orvosi jellegű diagnosztikus használatát. Tiszteletben tartjuk a jelenlegi egészségügyi rendszer paradigmáját, nem vitatkozni vagy meggyőzni akarunk, nem beszélünk le senkit az orvosi kezelés igénybevételéről, nem alá-fölé rendeltségben gondolkodunk. Egy másik lehetséges és járható utat szeretnénk mutatni, és ezen az úton egymást elkísérni. És hiszünk benne, hogy ez – a maga helyén és idejében – a legjobb választás lehet.

Mi a célja egy ilyen Gyógyító Játéknak?
A Játék közvetlen célja nem a fizikai tünetek kezelése, nem a lelki problémák megoldása, sem pedig a „gyógyítás”, hanem elsősorban a kísérletezés, a mélyebb testi-lelki összefüggésrendszerek felfedezése, a saját testünkkel kapcsolatos elidegenedés feloldása, az önel fogadás és önszeretet átélése, a természetes öngyógyító folyamatok akadályainak felszámolása, a saját egészségünkért érzett felelősség elmélyítése, érzelmi és kapcsolati világunk harmonizálása. A tünetek enyhülése vagy megszűnése, a betegségek gyógyulása egyfajta természetes következmény, melynek valószínűségét nehéz egyértelműen megjósolni.

Hogyan kell egy ilyen Játékot elképzelni?

A SzomatoDráma egy kis létszámú (4-6 fős) csoportban, egy képzett, gyakorlott vezető segítségével lebonyolított folyamat. A Játéknak mindig van egy főszereplője, akinek a témájával játszunk, és 2-4 további résztvevője, akik felvállalnak és intuitíven megjelenítenek olyan, rájuk vetített szerepeket, mint pl. a főszereplő szervei, tünetei, érzései, hozzátartozói stb.

Gondolom, innentől nem lenne egyszerű elmagyarázni, mi is történik...
Igen, itt most részletezhetném, hogy technikailag hogy néz ki egy ilyen folyamat, de az az igazság, hogy a lényeg akkor értjük meg, ha csináljuk, ha átéljük. Ahhoz, hogy valaki egy ilyen Játékban részt vegyen, szükséges a megfelelő bemelegítés, a játszótársakkal való kapcsolat megalapozása, a bizalom és biztonságérzet elmélyülése és a saját testünkkel való párbeszéd minimális szintű „beüzemlése”. Ezért azt szoktam javasolni, hogy aki érzi magában a hívást, hogy kipróbálja a módszert, szánjon rá egy napot, és látogasson el hozzánk egy ún. SzomatoDráma Napra. Sokszor egyetlen ilyen program elég ahhoz, hogy betegségeink rejtett, lelki összefüggései feltáruljanak és egy használható iránytűt kapjunk saját gyógyulásunkhoz.

Beszélhetünk egy kicsit a másik módszeréről is? Mikor és hogyan jött létre az Ultrarövid Terápia?

Ami a SzomatoDráma egyik előnye – vagyis, hogy 3-5 személy érzelmi és intuitív kapacitását vehetjük igénybe egy-egy tünet, panasz, betegség mélyebb megértéséhez és feldolgozásához – az az egyik hátránya is, hiszen nem mindig áll rendelkezésre ennyi ember. Így aztán elkezdtem keresni az egyéni konzultációs keretek között történő felhasználás lehetőségeit. Az évek során kiderült, hogy a módszertan rugalmas átalakításával, a bejáratott eszközök módosításával és új technikák kifejlesztésével a SzomatoDráma remekül használható kétszemélyes helyzetekben is.

Nagyjából 2016-ra aztán eljutottunk a SzomatoDráma eszköztárának egyéni konzultációs felhasználásától egy önálló módszer, az Ultrarövid Terápia körvonalazódásáig, majd kikristályosodásáig. 2017-ben tartottam az első szakmai bemutató tanfolyamot ezen a néven, és azóta több száz segítő hivatást végző szakember ismerte meg és tesztelte a gyakorlatban. Az eredmények lelkesítőek, legtöbbször azt jelezték vissza, hogy a módszer alkalmazása bámulatos mértékben gyorsítja, mélyíti és teszi hatékonyabbá a konzultációs folyamatokat.

Nagyjából 2016-ra aztán eljutottunk a SzomatoDráma eszköztárának egyéni konzultációs felhasználásától egy önálló módszer, az Ultrarövid Terápia körvonalazódásáig, majd kikristályosodásáig. 2017-ben tartottam az első szakmai bemutató tanfolyamot ezen a néven, és azóta több száz segítő hivatást végző szakember ismerte meg és tesztelte a gyakorlatban. Az eredmények lelkesítőek, legtöbbször azt jelezték vissza, hogy a módszer alkalmazása bámulatos mértékben gyorsítja, mélyíti és teszi hatékonyabbá a konzultációs folyamatokat.

Nagyjából 2016-ra aztán eljutottunk a SzomatoDráma eszköztárának egyéni konzultációs felhasználásától egy önálló módszer, az Ultrarövid Terápia körvonalazódásáig, majd kikristályosodásáig. 2017-ben tartottam az első szakmai bemutató tanfolyamot ezen a néven, és azóta több száz segítő hivatást végző szakember ismerte meg és tesztelte a gyakorlatban. Az eredmények lelkesítőek, legtöbbször azt jelezték vissza, hogy a módszer alkalmazása bámulatos mértékben gyorsítja, mélyíti és teszi hatékonyabbá a konzultációs folyamatokat.



egyéni konzultáció – gyorsan, mélyen, hatékonyan



Szokott daganatos betegeket is fogadni?

Természetesen. Gyakori jelenség, hogy egy súlyos betegség felbukkanása fordít minket önmagunk felé és terel – szinte kényszerít – az önismereti útra. Már maga a kórisme is egy erőteljes behatás: ha rosszindulatú tumorról diagnosztizálnak, az életünk egy csapásra megváltozik. Olyan félelmek és szorongások ébredhetnek bennünk, amelyekkel azelőtt soha nem kellett szembenéznünk. Előfordulhat, hogy a betegség címkéje nagyobb lelki megterhelést jelent onnantól, mint maga a fizikai állapot. És ez a személyes válsághelyzet, ez a mély elbizonytalanodás valójában egy jó alap ahhoz, hogy újragondoljuk az életünket...

Ön szerint mi okozza a daganatos betegségeket? Mindig lelki ok van a háttérben?

Ha a felnőttkori rosszindulatú daganatot úgy tekintjük, mint a test üzenetét, látni fogjuk, hogy bizonyos szabályszerűségek ugyanúgy érvényesek lesznek a rá, mint a legtöbb más kórra. Oka van (a múltban) és célja van (a jövőben), mint mindennek, ami manifesztálódik. Mindkét aspektust hasznos feltárni, mielőtt bármilyen kezelésben gondolkodunk.

Az okok felderítésében segítségünkre lehet az a koncepció, amit „WiFi modellnek” neveztem el. Egyszerű és remekül használható térképként szolgál az Ultrarövid Terápiában, melynek során egyetlen ülés alatt igyekszünk a tünetek üzenetét megérteni és a gyógyulás irányába elmozdulni.



SzomatoDráma elvonuláson, résztvevők és tanítványok körében



Adél és Sztella társaságában

Segítene megérteni ezt a bizonyos WiFi-modellt?

A „WiFi modell” értelmében először a tüneti szintet járjuk körül alaposan. Fontos megkülönböztetni: mit üzen maga a test és mit üzennek a vizsgálatok, az orvosok, a kezelések.

A modell második része a kiváltó tényezőket tartalmazza. Itt arra a kérdésre keressük a választ, hogy vajon mi válthatta ki a testi-lelki egyensúly ilyen mérvű megbillenését. Ezek a tényezők a betegség kezdetét megelőző időszakban (napok-hetek-hónapok-évek) keresendők, és általában kapcsolati-érzelmi természetűek, legtöbb esetben valamilyen feldolgozatlan konfliktus(sorozat)hoz köthetők.

A harmadik réteg tartalmazza mindazt, amit valódi okként kezelünk az ultrarövid terápiás megközelítésben. Arra keressük a választ, mi tette fogékonyá és különösen érzékennyé kliensünket arra a helyzetre, amit kiváltó tényező(k)ként azonosítottunk. Ezen az úton visszafelé haladva az időben, elsősorban korai kapcsolati mintázatokhoz, öntudatlanul működtetett sémákhoz jutunk.

A WiFi modell magját az a szimbolikus forrás jelenti, amely mindezen jeleket „sugározza”, és egyben ki is jelöli azt a „medret”, amit adottságainkként, lehetőségeinként, határainkként, sorsunkként észlelünk a mindennapokban. Arra a kérdésre ad választ – már ha sikerül ezt a magot valahogy szóra bírni – hogy mit tartalmaz az az életterv, amely élményeink, megtapasztalásaink, lelki fejlődési folyamataink mögöttes szervezőelve. Sokan ezt egy spirituális és/vagy reinkarnációs megközelítésben tudják leginkább értelmezni.

Ez már a transzcendens dimenzió, ha jól értem...

Pontosan. Ez a dimenzió általában közvetlenül nem kerül az Ultrarövid Terápia fókuszába, mert az a tapasztalatunk, hogy a betegségek mozgatórugóinak megértéséhez nincs szükség spirituális kapaszkodókra. A kliens életének belátható, elmesélhető élményanya-

ga elég szokott lenni, és – megfelelő történetkezelési technikával – ennek kibontása és modellezése többnyire belefér egy órányi beszélgetés kereteibe.

Mit kezd azzal, ami kiderül? Hogyan mozdítja elő mindez a beteg gyógyulását?

A másfél-két órás konzultáció második felében arra fókuszálunk, hogy kliensünk – a lehetőségeihez mérten – újraírja ezeket a megbetegítő mintázatokat. Itt már nem a konzulenssel beszélget, hanem azokkal a – képeletben odahívott – szereplőkkel, akik ebben a korai tanulásban érintettek. Leggyakrabban szülők, gondviselők és a kliens hajdani énállapotai („belső gyermekek”) érkeznek a „fogadóórára”.

Akkor valójában az öngyógyítás akadályainak elhárításán dolgoznak, igaz?

Így van. A konzulens legnagyobb kihívása az lesz, hogy a rövid időkeretben a legmélyebb, leghatékonyabb lelki újrendeződést tudja elősegíteni annak érdekében, hogy a betegséget tápláló tendenciák átadhatassák a helyüket a természetes öngyógyítás erőinek.

Összegezné röviden az olvasóknak, mi az, amit legfontosabbnak tart, ha a gyógyulás titkáról kérdezik?

A lehető legrövidebben? Mély önismeret, teljes önelfogadás, egészséges önszeretet. A testünk az otthonunk, a betegségek a tanítóink. Háború helyett békés párbeszéd. Ezek a legfontosabb „titkok” szerintem.

Engedjen meg még egy furcsa kérdést Doktor úr! Mindig is érdekelt, hogy mihez kezd egy pszichiáter, ha neki magának gondolai vannak? Mert gondolom, azért ilyesmi előfordul, jól sejtem?

Vannak idősebb, tapasztaltabb barátaim, akikhez szívesen fordulok, ha bajban érzem magam. Nagyra értékelem, amikor valaki az általa megélt élmények alapján, saját megharcolt küzdelmeiből fakadó életbölcsestésére támaszkodva ad tanácsokat, nem valamilyen megtanult információhalmazzal kínál meg. Olyan emberek véleményét szívesen fogadom, akik ismernek és szeretnek annyira, hogy őszinték legyenek velem akkor is, ha az fáj nekem. Minél feljebb kerül az ember valamiféle tekintély ranglétrán, annál fontosabb lesz, hogy legyen egy-két olyan ember a környezetében, akivel maradéktalanul őszinte viszonyban van. El lehet szállni saját sikerüktől, nagyszerűségüktől, ha nem marad körülöttünk olyan bátor, egyenes, jószándékú barát, aki – mivel nem függ és nem tart tőlünk, viszont szeret minket – kimondja azt az igazságot is, amire nincs igényünk, de szükségünk annál inkább.

Az év legszebb ünnepköre közeledik, a csodák, a meglepetések és a meghitség ideje, hogyan készül a karácsonyra?

Az az igazság, hogy erre a kérdésre csak egy nagyon hétköznapi választ tudok adni. A karácsonyt megelőző hét kezdetéig dolgozom és élem a megszokott hétköznapiakat. Csak a lelkem mélyén készülődöm, több csenddel, elmélyültebb gondolatokkal, „évadzáró” hangulatban. Aztán mindezt félreteszem, és egy hetet szánok a praktikus készülésre. Ilyenkor már teljesen átadom magam a karácsonyi lelkiállapotnak, élvezem az ajándékok, a fenyőfa és a többi díszlet előkészítését. Szívesen sétálgatok boltokban, egy-egy még hiányzó kellék beszerzése okán, nézegetve az embereket, ahogy igyekeznek, tolonganak, költenek, halmoznak, legtöbbször feszülten, nyugtalanul, túlterhelten. Csendesen hálát adok, amikor úgy érzem, belül derűs tudok maradni ebben a forgatagban.

A csodavárás kérdésnél adódik egy – nekem nagyon kedves – sztorijának elmesélése, amit nyáron a Napfényes Fesztivál színpadán osztott meg a közönséggel... a történetben a lánya, a „csoda és a racionalitás”, meg egy bokorba kétszer beesett gyűrű a főszereplők... Elmeséli az Életigenlők olvasóinak?

Igen, szívesen. Ez egy emlékezetes történet számomra is. A lányaimmal a Duna parton sétálgattunk, és épp egy gázosabb, bozótosabb területen vágunk át, amikor a nagyobbik, Adél (16) felsikoltott: „A gyűrűm!...” Valahogy leesett az ujjáról, be a gáz közepébe... Nagyon fel volt dűlva. A kedvenc gyűrűje volt, a barátjától kapta. Mindhárman lázasan kerestük. Átfésültük, letapogattuk a körzetet, amennyire tudtuk, de persze eredmény nélkül. Mikor már feladtuk a reményt, előjöttem egy ötlettel, amiben magam sem hittem igazán. Mondtam Adélnak: „Még annyit próbáljunk meg, hogy csukd be a szemed, koncentrálj a gyűrűre, próbáld elhinni, hogy megtalálsz, aztán nyúlj le a fűbe érte...” Azt válaszolta: „Papa! Én nem vagyok ilyen spiri alkat!” Neveztünk egyet, aztán bátorítottam, csak csinálja, ki tudja, hátha. Megpróbált ráhangolódni a dologra, csukott szemmel lenyúlt a gázba, és... csodák csodája, beleakadt az ujjá a gyűrűbe. Nem lehet leírni azt a csodálkozást és ujjongó örömet, amit mindhárman átélünk! Hogy végre egyszer velünk is megtörtént a csoda! Hogy nem is hittünk benne igazán, és mégis összejött! Lelkendezve ugrabugráltunk, egészen addig, amíg Adél hirtelen elhallgatott és megmerevedett... „Nem hiszem el, megint elrepült valahova!”. A nagy kapálózásban újfent leugrott a gyűrű az ujjáról... Mindhárman ismét leforrázva, tanácstalanul álltunk a parton. Megint nincs gyűrű, és most már több

mentőötlet sincs. Abban már egyikünk sem hitt, hogy az előző trükk másodszor is működhet... A helyzetet Adél oldotta fel: „Ha ennyire el akart veszni, akkor elengedem.” – jelentette ki. A hangjában megbékélés volt és ez mindannyiunkat megnyugtató. Egy gyűrűvel szegényebbek, de egy csodával gazdagabbak lettünk.

Doktor úr, mi az életigenlése?

Amikor arra gondolok, hogy mit jelent teljes egészében igent mondani az életre, kedvenc regényem hőse, Sziddhárta jut eszembe, megvilágosodásának pillanatában. Így írja Hesse: „Életének ettől az órájától fogva Sziddhárta nem harcolt sorsával, és nem is szenvedett miatta. Arcán a tudás derűje virágzott, mely ellen az akarat nem berzenkedik, amely befogadta a tökéletességet, amely egyetért a történetes folyamával, az élet áramával; mert megtölti a szenvedésben és örömben való osztozás, odaadón követi ezt az áramlást, s az Egységhez tartozik.”

Én személy szerint nem tartok itt, időnként berzenkedem, tiltakozom, nehezemre esik dolgokat elfogadni, de célként Sziddhárta élménye lebeg a szemem előtt. Azt már felismertem, hogy akkor tudom legteljesebben élni az életemet, ha tudatában maradok egyrészt az egyedi és megismételhetetlen létemnek (és ezt hajlandó vagyok vállalni és megmutatni), másrészt a jelentéktelenségemnek, porszem voltomnak (ez pedig alázatra int és hálával tölt el).

Arra jutottam, hogy az életigenlés és a haláligenlés kéz a kézben jár. Platon mondta tanítványainak, akik a bölcs élet kulcsáról kérdezték: „Gyakoroljatok meghalni!” Terápiás munkám és lelki életem központjában jó ideje az elengedés motívuma áll. Töreksem rá, hogy egyre kevesebb dologhoz ragaszkodjak. Igyeksem derűsen figyelni a születés és a halál, a keletkezés és elmúlás körforgását. Ez segít nekem abban, hogy a létezés jelen pillanataiban elmélyültebben, tudatosabban vegyek részt.

Vajda Márta

Fotó: Pékh Bulcsú

DR. BUDA LÁSZLÓ
pszichiáter, pszichoterapeuta
www.budalaszlo.hu

Bővebben a SzomatoDrámáról:
www.szomatodrama.hu

Bővebben az Ultrarövid Terápiáról:
www.ultrarovidterapia.hu

Olvasnivaló Dr. Buda Lászlótól:
Mit üzen a tested? (Kulcslyuk, 2013)
Mit üzen a lelked? (Kulcslyuk, 2016)



Gyógyulásomra a Mályvavirág Alapítvány a korona

Tóth Icó neve a rákellenes munkában közismert és elismert, a gyógyulása többek számára erőt ad. Méhnyakrákkal diagnosztizáltak.



A kezelése idején keresett segítő csoportokat, de nem talált. Ekkor elhatározta, hogy maga lesz, aki létrehoz egy olyan civil szervezetet, ahol a HPV- és méhnyakrák betegségben érintettek és hozzátartozóik felmerülő kérdéseire hiteles válaszokat kapnak. A betegséggel való megküzdésről, „arany szabályokról”, amiket egy daganatos betegségből gyógyulnak tudnia kell, saját küldetéstudatról, a Mályvavirág Alapítvány indításáról beszélgettem Nagy-Tóth Ildikó alapító-elnökkel, aki az orvosi szaktudás mellett a sorsközösségek támogató erejét tartja a legfontosabbnak.

Diagnózis: méhnyakrák... Hogyan hatott rád, amikor meghallottad?

Majdnem elájultam, nagyon nagy sokk volt számomra! Dühöt éreztem, nem értettem, hogyan történhetett ez meg velem, hiszen boldogan, és egészségesen éltem, vigyáztam magamra. Nem akartam sírni az orvos előtt. Éreztem, hogy elvörösödöm, elkezdtem legyezni magam. Emlékszem, ahogy az orvos azt mondta „El ne ájuljon nekem!”. Tartottam magam addig, ameddig bent voltunk az orvosi szobában, majd miután a férjemmel lementünk a parkolóba és beültünk az autóba, együtt sírtunk, tudtuk, hogy az életünk hatalmas fordulatot vesz.

A legnagyobb félelmem az volt, hogy itthagynom a gyermekeimet...

Mikor, milyen stádiumban és hogyan vetted észre a betegséget? Szűrésen, vagy más „rosszulléttel” párosult?

2011. augusztus 19-én született meg második kislányunk, Inez, császármetszéssel. Könnyű szülés volt, mindent rendben találtak. Aztán 6 hétig hol véreztem, hol nem, össze-vissza. A hathetes kontrollon a doktor úr „méhszájsebet” állapított meg, csodálkozva. Öblögettem, majd fagyasztsárra küldtek, de ott már az orvos nem vállalta azt, mondván: itt valami gond van. Ezután a János Kórházba fektettem be konizációra, de ezt sem tudták elvégezni. Szövetmintát vettek, melyből megállapították, hogy rosszindulatú elváltozás alakult ki. Végül a CT-vizsgálat mutatta ki a 4 cm-es daganatot a méhszájon.



A diagnózis után mi következett? Műtöttek? Kemóztak és/vagy sugaraztak? Hogyan érezted magad a kezelése idején?

2011. december 7-én Wertheim műtetre került sor, ez egy radikális műtét. A műtét után kiderült, hogy nyirokcsomó áttét is van. Ezért a Kékgolyóban 30 sugarat és 4 kemoterápiát kaptam. Nagyon nehéz megfogalmazni, hogyan éreztem magam a kezelése alatt. A családom segített mindenben, a férjem igazi támaszom volt, édesapám mindig elkísért, és várt a folyósón egy-egy kezelés alatt. Az a tudat, hogy ők mellett vannak, hihetetlen erőt és bátorságot adott ahhoz, hogy végig tudjam csinálni. Fizikailag a műtét, a kemoterápia viselt meg jobban, nagyon kimerültem, lelkileg pedig bezárkóztam. Sok időre volt szükségem, hogy összeszedjem magam.

A folyósó-hangulat segít-e abban, hogy egymásnak is adjanak át tapasztalatokat a kezelésre várakozók?

Nem is annyira a folyósó-hangulatot emelném ki, ebben inkább az a fontos, hogy megtalálják egymást a sorstársak, mindegy, hogy egy online közösségben vagy a kórházban. Óriási erőt és hitet ad, ha össze tudunk kapcsolódni, meg tudjuk osztani a tapasztalatokat, és láthatjuk, ismerhetjük azokat, akiknek sikerült.

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

Folyamatosan írtam, nem beszéltem, inkább csak írtam. A műtét után mikor a kezeléseik kezdődtek, megismerkedtem egy energiagyógyászattal, a pránanadival. Nagyon sok békét tanított nekem, ezzel tudtam végigmenni az utamon.



A családot, barátait hogyan reagáltak a betegségedre, megosztottad velük?

Megosztottam, persze. A barátaimat viszont megkértem, hogy engem ne keressenek, ha érdeklődnének, akkor a férjemtől tegyék, de amikor meggyógyultam, összehívtam őket, és mindenki kérdezhetett. Közben azonban nem szerettem volna akár napjában többször is elmondani, mi történik éppen. Krisz, a férjem és a szüleim végig mellettem álltak. Anyukámék öt hónapig nálunk voltak, mert addig, míg mi bementünk a kórházba, ők vigyáztak a gyerekekre. Nagyon büszke vagyok rájuk, mindannyiukra, és mérhetetlen hálát érzek a támogatásukért.

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

Igen többet sportolok, jobban odafigyelek az egészséges étkezésre és a kikapcsolódásra is. A gondolkozásom teljesen megváltozott, sokkal többet figyelek a pozitív dolgokra, és igyekszem nem túlzottan kiakadni a nehézségeken.

Van-e olyan felismerés, jótanács, amit fontosnak tartasz megosztani az olvasókkal?

Merjünk segítséget kérni! Akár a szeretteinktől, akár szakembertől, akár sorstársaktól, de fontos tudni, hogy nem vagyunk egyedül!

Merjünk kérdezni! Mert fontos érteni a betegutunkat, látni a lehetőségeinket.

Higgyünk valamiben!

Nekem nagyon sokat segített a hitem is, és úgy gondolom, mindegy, hogy ki miben hisz, de valamiben kell kapaszkodót találni, legyen az egy vallás, egy világnézet, vagy bármi más, a lényeg, hogy erőt adjon.

A betegséggeddel való megküzdés idején kerestél ún. sorsközösségeket... de nem találtál. Mit adhatott volna, mire lett volna igényed?

Pontosan azt adhatta volna, amit az előbb is említettem: azt az érzést, hogy nem vagyok egyedül. A családom és a barátaim persze végig mellettem álltak, mindenben segítettek, de egészen más, amikor a féltelmeidet, kérdéseidet, kételyeidet olyanokkal tudod megosztani, akik már bejárták vagy éppen most járják ugyanazt az utat. Arról nem is beszélve, hogy elengedhetetlen, hogy egy ilyen diagnózis esetén az ember hiteles forrásból jusson hozzá minél több információhoz, ez is hiányzott nekem.

Ez a „hiátus” indította el a Mályvavirág Alapítvány létrehozását. Hogyan-kikkel indítottad el a szervezetet?

A kezelése alatt papírra vettem a gondolataimat, érzéseimet, ebből később született egy könyv Minden anyuka meggyógyul címmel. A kiadás után összehívtam azokat az embereket, akik segítettek megvalósítani az elképzelést, ekkor kezdtünk el gondolkodni egy olyan



civil szervezet létrehozásán, amely segíti a méhnyakkal érintetteket, és hangot ad a HPV-prevenció fontosságának. A kezdetekkor nem voltunk sokan, de mindenféle területről érkeztek szakemberek: indult velem szülész-nőgyógyász, közgazdász, jogász is. Elképesztő elszántság volt bennünk, ennek köszönhetően született meg 2013-ban a Mályvavirág Alapítvány. Azóta a tevékenységeink már az összes nőgyógyászati daganat területét lefedik, preventációs munkánk során pedig nem csak a nőkhöz, hanem a férfiakhoz és a tinikhez is szólunk. A csapat is változott kicsit, de a legfontosabb, hogy Szakmai Bizottságunk rengeteg szakemberrel bővült, akik minden alkalommal mellettünk állnak.

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

Nem könnyű hármát választani, hiszen minden szírom nagyon fontos a testi-lelki egészség megőrzéséhez. Ha mégis le kéne szűkítenem, akkor a pozitív gondolkodást, a mozgást és a nevetést választanám. Személy szerint nekem ezekre van elsősorban szükségem ahhoz, hogy a lelki épségem meglegyen, és ez biztosítsa a testi épséget is.

Mi az életigenlése, Icó?

Az életigenlésem maga az élet szeretete. Gyakran szoktam mondani: jó élni, és én nagyon szeretek élni! És a három szó, amit megtanultam az utamon, és vezet azóta is: szeretet, hála, béke!

Vajda Márta



A Mályvavirág Alapítvány 2013 óta dolgozik a HPV-prevencióért és a nőgyógyászati daganattal érintettekért. A méhnyak-, petefészek-, méhtest-, hüvely- és szeméremtestdaganatos betegek számára dolgozta ki digitális betegútkísérőjét, mely a betegút minden állomásán átsegíti az érintettet.

malyvavirag.hu | malyvabetegut.hu



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

Fény és árnyék

A daganattípusok között az egyik legsúlyosabbnak a leukémiát tartjuk. Ezzel a betegséggel talán csak „fatalista” módon, egyfajta daccal lehet szembesülni és a gyógyulást célul kitűzni.

Az mindenkinél egyértelmű, hogy meg szeretne gyógyulni, olyan ember nincs, aki ezt nem határozza el. De van, amikor a kezdeti sikerek után újabb és újabb kiújulás jelenik meg, még nagyobb intenzitással tombol a szervezetünkben. Azokkal újra és újra megküzdeni embert próbáló, csodaszamba megy. A megküzdés kilenc éven át tartó szakaszairól, a félelmekről, a „néha szabadságra küldött” szorongásokról, lelki béke pillanatokban történő megtalálásáról beszélgettünk Harmath Beátával, aki pillanatnyilag tünetmentes és senki meg nem mondandó róla, hogy milyen súlyos betegséggel küzd... A beszélgetés elején leszögezte Bea, lehet, hogy népszerűtlen lesz a kijelentéssel, de olyan nincs, hogy a gyógyulás „fejben dől el”... ez egy ámitás...

Miért mondd ezt? Jó okod van rá egész biztos...

Úgy gondolom, fejben az dől el, hogy az utat, ami előttünk áll, hogy járjuk végig. Az elmúlt 9 évben nagyon sok mindenben mentem keresztül, és nagyon sokat láttam, tapasztaltam. Többet, mint amennyit szerettem volna. Azt gondolom, ha minden fejben dőlné el, akkor üresek lennének a kórházak, vagy csak egy-két kóssa, önmagának tudatosan ártani akaró ember lézengene a kórtermekben. Ezzel a sokat emlegetett "minden fejben dől el" mantárral, és azzal, hogy "csak akarni kell, annyira akarni, hogy esélye sem legyen másnak, mint a gyógyulásnak", nagy terhet raknak ránk, akik ilyen betegséggel küzdöttünk, vagy küzdünk. Láttam olyan fiatal lányt, aki mindent, de mindent megtett a gyógyulásáért, ami emberileg, lelkiileg, orvosilag, illetve alternatív kezelésekkkel lehetséges volt, mégis elment. És láttam olyat is, akinek nagyon kevés esélyt adtak az orvosok, nem is igazán "küzdött", - nem szerettem ezt a kifejezést - hagyta, hogy történjen vele, aminek történnie kell, mégis meggyógyult, de legalábbis tünetmentes.

A "csak akarni kell", a "fejben dől el minden", "küzdni kell" számunkra, ilyen betegségben szenvedőknek azt jelenti, hogy ha mégsem sikerül, nem akartuk eléggé, nem akartuk, csináltuk jól, nem voltunk eléggé elszántak.

Ennek az "elvárásnak" a terhét a Szent László Kórház pszichológusa vette le a vállamról, amikor egyik hosszú kórházi tartózkodásom alatt azt mondta: "Bea, ebből a betegségből meg lehet úgy is gyógyulni, ha az ember nem akarja." Kétségbeejtő, kilátástalannak tűnő helyzetekben sokszor pont ez a mondata adott erőt.

Mert van, hogy az embernek már tényleg nincs ereje, elfogynak a tartalékai.

A másik, ami velünk kapcsolatban gyakran elhangzik: "hősök vagytok, harcosok!... Nem. Sem hősök, sem harcosok nem vagyunk. Az élet egyszerűen nem hagyott nekünk más választást. Csinálni kell, kibírni, elviselni, akármilyen nehéz is. Valahogy így: "Fogalmad sincs róla, hogy milyen erős vagy, egészen addig, míg nincs más választásod, minthogy erős légy" (Bob Marley)

Ugorjunk vissza 2013-ra. Hogyan hatott rád, amikor meghallottad a diagnózist?

A nagyfiam 9 éves volt, kisfiam 21 hónapos volt, amikor kiderült, hogy leukémiás vagyok.

Van az a fájdalom, kétségbeesés, amikor már könnyek sincsenek... Amikor megnémul az ember. Amikor már nem sír, nem átkozódik, nem imádkozik... Amikor megmondta a doktornő a diagnózist a Szent László Kórház ambulanciáján, csak annyit kérdeztem: - Van esélyem meggyógyulni...? Egy bizonytalan igen volt a

válasz... Valami kábult öntudatlansággal szédelegtem ki a szobájából... Nem tudtam mi vár rám, csak azt, hogy BÁRMIT kell kibírnom, kibírom valahogy, mert a gyerekeimnek szükségük van rám.

Hogyan vetted észre a betegséget? Szűrésen, önvizsgálattal, vagy más rosszulléttel párosult?

A betegség nem "klasszikus" tünetekkel kezdődött. Már 2012 telén fura kiütések voltak rajtam, de azt mondták, biztos, valami vírus miatt, hiszen nem sokkal a kiütések megjelenése előtt estem át egy felsőlégtüti megbetegedésen. Aztán pár hónap múlva lett pár bevérzés a lábaimon, amit szintén senki nem vett komolyan, pedig orvostól-orvosig mentem. Éreztem, hogy valami nincs rendben, de a vérképem nem mutatott markáns, leukémiára utaló eltéréseket. Meglepő módon, nyárra az összes tünetem magától elmúlt, jó volt a közérzetem is.

Aztán ősztől újra kezdődtek a felsőlégtüti megbetegedések, újra kiütések jöttek ki rajtam, egyre gyengébb lettem, sápadt, fáradékony és fogytam. Februárban még mindig nem jelzett a vérképem nagy bajt, de március végére már tele lettek a lábaim bevérzésekkel, és már jártányi erőm sem volt. Alig tudtam ellátni a gyerekeket. A márciusi vérképemben már látszott, hogy óriási a baj.

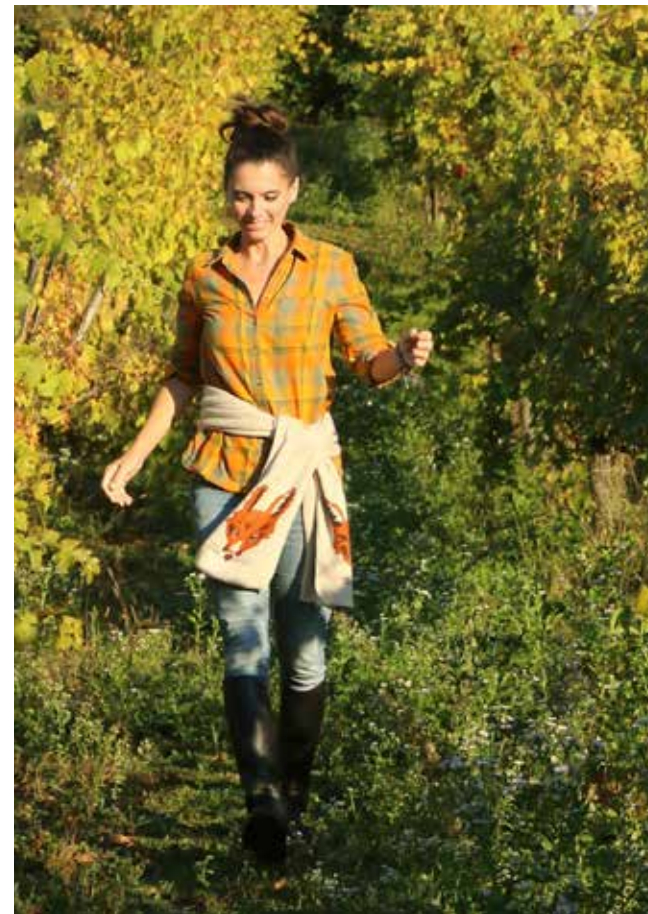
A diagnózis után mi következett? Műtöttek és/vagy sugaraztak?

A diagnózis felállítása után már másnap elkezdtek a kemoterápiás kezelésemet. Egy héttel, napi 24 órában csepegett belém az infúzió. Egy hónapig voltam kórházban. Utána hazaengedtek egy hétre, majd ismét egy kezelés következett, egy hónapos kórházi tartózkodással.

Mialatt folyt a kezelés, megvizsgálták a családomat, hogy van-e köztük valaki, aki alkalmas lenne-e számomra csontvelő donornak. Hála istennek, a fiatalabbik húgommal HLA-azonosak voltunk, így 2013 augusztusában meg tudtak transzplantálni az összejtjeivel.

Érdekes, hogy én ezt azóta sem tudtam megköszönni neki. Vannak dolgok, amikhez kevesek a szavak, a gesztusok, amiket sem megköszönni, sem meghálálni nem lehet soha. A sikeres transzplantáció után úgy tűnt, hogy minden rendben, meggyógyultam. Aztán a semmiből, egy "könnyűnek" ígérkező kontrollon 2015 karácsonya előtt pár nappal kiderült, hogy kiújult a betegség. Sokkolt a hír. Két kór kemoterápiát kaptam ismét egy-egy hónap kórházi bentfekvéssel, majd limfocita infúziót a testvéremtől.

Ismét úgy tűnt, hogy nyeresre állok... Egészen 2018 novemberéig, amikor kiderült, hogy az eddigieknél is nagyobb a baj. Az orvosok egy hetet adtak nekem.



Csodák csodájára, a kezelés, amit szerintem már csak "jósándékból" kaptam hatott, és élve kikerültem a kórházból egy pokoli hónap után.

Sajnos a betegség nem nyughatott, 2019-ben a korábbiaktól eltérő formában jelentkezett. Akkor teljes testbesugárzást kaptam a Kékgolyó utcában.

Rövid megkönnyebbülés után ismét támadt a betegség. Újra meg akartak transzplantálni, de egy fiatal, nagy tudású orvos, akivel még a korábbi kórházi tartózkodásaim alatt jó barátságba kerültünk, és a szakterület legtapasztaltabb professzora, elkezdett kutatni másfajta kezelési módok után, és talált is egyet, melyet sikerrel alkalmaztak nálam. Kezelésem több változtatás után a mai napig is tart, hetente injekció formájában kapom.

Hogyan érezted magad a kezeléseid idején?

Voltak kezeléseik, melyek mellékhatásaiba majd belehaltam, és volt olyan is, amit alig éreztem meg. Ami érdekes, hogy a kezeléseim után, ahogy kiengedtek a kórházból, mindig nagyon hamar visszatértem a normál kerékvágásba... Sőt... Rendszeresen és szinte azonnal elkezdtem feszegetni a határait, azért, hogy érezzem: ÉLEK!

Transzplantáción is átestél... de pár nap múlva már felkeltél, sétáltál. Ennyire bátor vagy?

Két héttel azután, hogy kiengedtek a sterilboxból, diót szedtem a kertben (persze kesztyűben). 75 napos transzplantáltként a Visegrádi-vár falára felmászva fotóztam, 2018-ban, amikor, egy hetet adtak nekem az orvosok, 3 héttel a "szabadulásom" után december 28-án Szilvásváradon hajnalban 12 km-t túráztam.

Nem gondolom, hogy bátor vagyok, de azt sem, hogy felelőtlen. Nekem ez a megküzdésem.



Sokadszorra újul ki a betegséged – ahogy mesélted. A félelmeidet, szorongásodat hogyan tudod kordában tartani?

Azt feldolgozni, hogy 9 év alatt ötször kellett szembenéznem a betegséggel, nem lehet, legalábbis nekem nem sikerült. Nincs nap, de talán nem lenne olyan órája sem a napnak, amikor ne jutna eszembe, amikor nem környékezne meg a félelem, ha időnként nem "küldeném szabadságra a lelkemet". Nekem az, ha kint vagyok a Természetben, és fotózok, egyfajta meditáció.

A "kintlét" öröme nagyon sokat ad nekem... A várakozás öröme, hogy vajon mit látok...Milyen vad, madár, növény keresztezi az utamat, keresztezem az útját. Azt fotózom, amit a Jóisten elém ad.

Mik azok a tevékenységek, terápiák, amikkel – ahogy mondtad „szabadságra küldöd” ezeket az alattomos érzéseket?

Nem ülök meg egyhelyben.... Megyek-megyek, nagyon figyelek, pillanatok alatt kell reagálnom, ha meglátok valamit. Ez a koncentrált figyelem kiránt a napi problémákból, a szorongásból. Semmi másra nem gondolok, csak a körülöttem lévő csodákra. A természetben pihen a lelkem, és a gondolataim. A fotózás számomra "mellékterméke" annak, hogy bóklászom a természetben... Persze nagyon-nagyon örülök egy-egy jól sikerült képeknek. Kimegyek, ha boldog vagyok, kimegyek, ha szomorú. Kimegyek, ha tűz a nap, és kimegyek, ha olyan hideg van, hogy a szekrény teljes tartalmát magamra kell borítanom, és pont ugyanúgy örülök az "ezrediek" őznek, mint amennyire az elsőnek örültem.

Ez az én "boldogságos terápiám". Hála istennek a családom is sokszor velem tart kalandozásaimra.

Változtattál-e valamit az életmódodon, gondolkodásodon?

A betegség, és az azzal járó történések sokat formáltak rajtam, változtattak a gondolkodásomon, de se jobb ember nem lettem, sem "emelkedettebb".

A hibáim, elakadásaim, gyengeségeim pont ugyanúgy megvannak, mint a betegség előtt voltak.

Sokat elvett tőlem a Sors, de sokat kaptam is. Megtanultam a PILLANAT értékét, a MOST jelentését, más-hogy látni a világot, észrevenni az apró csodákat, és azokat megörökíteni...

Sokszor kezdtem újra, akkor is, ha szavakkal ezerszer elmondtam, hogy nem bírom tovább.

Az orvosok is csodádra járnak... mégsem mondd ki, hogy meggyógyultál. Miért?

A kórházban mindig azt kértem az orvosoktól, hogy semmi olyat ne mondjanak, ami gyengít, és amire nincs ráhatásom és a statisztikák sem érdekelnek. Mit számít, ha csak 80 százalék esélyem van a gyógyulásra, de én a 20 százalékba esem bele, vagy hiába esetleg csak egy százalék a gyógyulás esélye, de az az egy viszont az enyém lesz...

Mi az életigenléseid, Bea?

Azt hiszem, reális "betegség belátásom van". Tisztában vagyok azzal, hogy meggyógyulni soha nem fogok, de jól beállított terápiával lehetek tünetmentes.

Amolyan "kiábrándult fatalistaként" viselem ennek a betegségnek a terhét. Igyekszem megmaradni a jelen-

ben, a pillanatokban, örülni a legkisebb dolgoknak is, szeretni, hálásnak lenni, humorral átvészelnem a nehéz helyzeteket. Próbálok elfogadni az elfogadhatatlant, de mindemellett igyekszem széppé szeretni, szépnek látni, láttatni ezt a néha pokolian nehéz, mégis csodálatos ÉLETET.

Vajda Márta



MI FONTOSABB AZ EGÉSZSÉGNÉL?

Dr. Patkós GYÓGYESSZENCIA

ARANYÉRMES, KÜLÖNDÍJAS
GYÓGNÖVÉNYES LIKÓRCSALÁD

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

www.gyogyesszencia.hu

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

Hirdetés

A tudatalatti logikája

avagy meggyógyultam és egy módszerbe öntöttem tapasztalatomat

Ahhoz képest, hogy repülőgép műszerész technikusként tanultam, sosem gondoltam volna, hogy én leszek az, aki összerakja a tudatalatti logikájának első levédett módszertanát tapasztalati úton!

Ha valaki ezt 2014 előtt mondja nekem, kinevetem, hiszen éltem illuzionistaként is, és már fiatalon díjakat hoztam el abban a műfajban, kinn dolgoztam szállodákban, de voltam sikeres hálózatépítő több mint 5000 fős csoporttal, voltam marketinges munkatársa cégeknek, mezőgazdász is vagyok, illetve a legnagyobb break versenyeket szerveztem, ami most már olimpiai számmá nőtte ki magát. A kérdés, hogy ennyi érdekes elfoglaltsággal mi szükségem lett volna arra, hogy „agyturkásszá” váljak, ami soha nem akartam lenni? Az ok a bukások! 2014 év elején öngyilkossági szándékkal álltam a rákoscsabai vasútállomás előtt egy eredményesnek mondható étellel a hátam mögött, aminek a párkapcsolat volt a kiváltója (lehet, hogy mégsem?), ugyanis mindig szétesett a sikeres(nek hitt) életem!



MITŐL ESTEM DEPRESSZIÓBA?

Attól, hogy mindig szép életet szerettem volna valakivel építeni, aminek még el is indult a fizikálissá válása, de egy jó ponton mindig összeborult érthetetlen módon. Első alkalommal, azt gondoltam, hogy a nő volt az oka. Sokadiknál is. Volt egy darabszám, ami után arra láttam rá, hogy minden ilyen esemény, jellegében ugyanaz, csak a nő más benne. Itt esett le, hogy nem biztos, hogy a nővel van a gond! Ekkor körvonalazódott a fejemben, hogy van bennem valami, amit nem én irányítok, hisz tudatosan én ezt sosem akartam, hogy így legyen, de mindig bukás lett a jó élet felé haladás vége. Tehát, bennem van a baj! Ez a pont reményvesztettséget okozott bennem, mert ha nem tudom ezt irányítani, akkor mi értelme ennek az egész mindennek? Na ez a gondolat öntött el keserőséggel, reményvesztettséggel és juttatott el a sínekig. A fordulat, hozta az igényt a megfejtésre, mert az állomáson állva nem jött a vonat. Az agyam elemezte a helyzetet, hogy mi történik, ha aláugrom. Az első gondolat, ami érkezett vonat helyett, az az volt, hogy ha aláugrom, az valójában nekem jó. Nincs több csekk, játszómázás, nincs több konfliktus, és rossz érzés sem. Itt annak nem lesz jó ez, aki velem tervezett. Ez a gondolat, viszont feloldotta a depressziót, és beengedett egy újabbat, ami a kíváncsiság lett. Az jutott az eszembe, ha aláugrom, sosem fejttem meg, hogyan kerültem oda! Ezt koronázta meg a végén az a gondolat, hogy ha már úgysem félek az

életemmel végezni, akkor egyáltalán mitől félek? Itt indult meg bennem egy nagyon erős szándék, miszerint, ha úgysem félek a haláltól sem, akkor menjünk le a legaljára és fejtjük meg mi okozza ezt az egészet, mi irányította azt, hogy így alakuljon az életem! El is indultam, volna, de az akkori ex párom képes volt úgy hatni rám, hogy olyankor egy marionett bábú lettem. Jelenlététől mindig visszaestem, bár a szándékom már nagyon erős volt, mert cél jelent meg a fejemben! Kértem sok helyről segítséget, de sehol sem tudtak nekem segíteni, ezért beugrott a fejembe egy kép a shaolin harcosokról, hogy ők előre kiedzik magukat, amitől félnek, így többé nem hat rájuk. Evvel a gondolattal indult el egy módszer kifejlődése, ami elvezetett engem a legaljára az összes problémának. El akartam érni azt, hogy ne tudjanak kitéríteni szavakkal, hangnemmel, tekintettel, és ahogy ez irányba kezdtem haladni úgy jöttek a felismeréseim. Ezeket leírva lett az első könyvem Szándék=Élet címmel, és voltak az alapjai a Stabil Pont Technológia módszernek, a SPoT-nak. Hatalmas változás állt be a fejemben, ami kivetült a testemre, a teljesítő képességemre, kapcsolataimra és az eredményeimre is. Annyira látványos volt, hogy én lettem a tréningem reklámja és nem is volt onnantól megállás.

Egy nagy feltáró munka indult ezzel a tudatalatti rejtekeibe, ami maga a traumák világa és egy nagy sötét verem. Egyik következmény lett az autizmus feltárása is, de ez egy hosszú téma lenne most. Ennek a munkának a felfedezései a traumaközpont, az amygdala csapda, a preventív önszabotázs, a traumatalálkozások, és még több mint 100 új ábra annak a területnek a legmélyéből, amit mindenki csak kerülget. Ma már szerencsére nagyon sok tudomány, mű állít nagyon egybevágó dolgokat, amit anno még nem sok ember értett. Ilyen az az epigenetika, vagy F. Galló Béla műve az újrjátszási kényszerről, vagy Dr. Máté Gábor művei, vagy Jung és még sok-sok irodalom, kutatások, előadások tömkelege, de a legaljára én jutottam. Következő könyvem a Boldogság kódja, ahol levezetem a tudatalatti logikáját, hogy minek mi állhat a háttérben, és milyen algoritmusok képesek irányítani minket, sok esetben a tudtunk nélkül. Segítség lehet ez mindenkinek önmagához, mert minden ember legnagyobb harca benn zajlik! Írásaimban kifejtem ezeket az összefüggéseket! AZ Életigenlő magazinban is lesznek részletek, kövessétek!

Tóth Zoltán László
mentális tréner



Könnyek helyett... szűrések!

2022 ősszel 5 helyszínen szűrtünk, 419 fő részére 1.341 vizsgálatot végeztünk, 2 helyszínen kerekasztal-beszélgetést szerveztünk

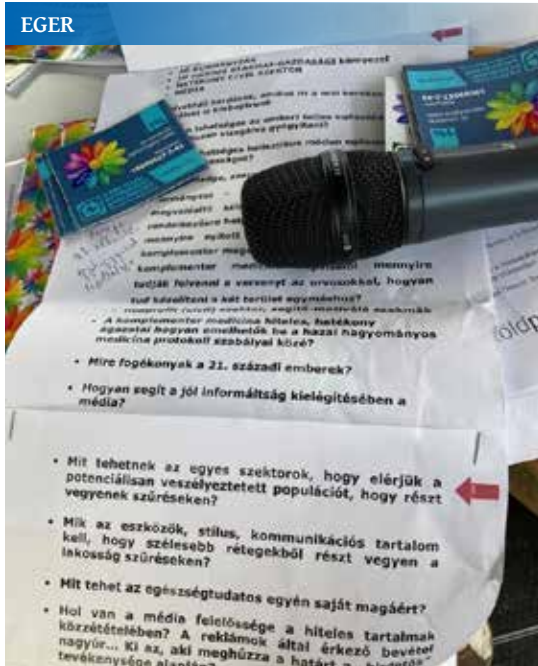
A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány Könnyek helyett... szűrések! 2022. évi őszi programsorozata 5 helyszínen került megrendezésre szeptember 10.–október 8. között.

Szakorvosokkal, életmód-tanácsadókkal, egészségügyi szakdolgozókkal együttműködve nagy sikerrel zajlottak le a rendezvények. A szűrőnapokat támogatták a helyi önkormányzat képviselői, civil szervezetek, média. A résztvevőket a szűrővizsgálatok mellett minden helyszínen megajándékoztunk Béres Cseppel, Életigenlők magazinnal, hűtőmágnessel, InBody általános állapotfelméréssel, dietetikai- és rákmegelőző tanácsadással. Köszönjük a szűrőbusz biztosítását a Nemzeti Népegészségügyi Központnak, az Extra Béres Csepp adományát a Béres Alapítványnak, a szemnyomásmérő diagnosztikai eszközt a Rapidus Optikának! Köszönetet mondunk a Miniszterelnökség, a Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. és a Nemzeti Együttműködési Alap támogatásáért!

EGER



EGER



EGER – 2022. SZEPTEMBER 10.

106 fő részére 475 vizsgálatot végeztek el a szakemberek. A nemek aránya 40% férfi, 60% nő. 4 gyereket is elhoztak anyajegyvizsgálatra. Ez alkalommal melanoma kiszűrés nem volt. Szájüregi daganat vizsgálat során rosszindulatú elváltozást sem és pre-karcinózist sem talált a fogorvos. Jóindulatú – papillozus – elváltozást 6-7 esetben talált. Több esetben fordultak elő a vizsgált páciensek szájában a hibás fogpótlásból, illetve rossz szokásból eredő mechanikai ártalmak, amikből extrém esetben kialakulhat „rosszindulatú elváltozás”. InBody mérések során csak 4-5 embernek voltak teljesen rendben az értékei. Több vizsgált személynél az értékek jóval a normális fölé voltak. Alexander-technika tanítást még mindig kevesen ismerik, azonban a szűréseinken már egyre többen kipróbálják. Szemnyomásmérés során szakasszisztensünk nem mért határértéket megközelítő vagy magasabb eredményt. Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot! címmel kerekasztal-beszélgetésre is sor került, amelyben helyi szakemberekkel jártuk körbe a 2022. április 10-i konferencia állásfoglalását, miszerint az egészségmegőrzésen van a legnagyobb hangsúly a jövőben.

ÚJPALOTA



ÚJPALOTA – 2022. SZEPTEMBER 24.

52 fő részére végeztünk el 154 vizsgálatot. A nemek aránya kiegyenlített volt, a nők 55%-ban, a férfiak 45%-ban vettek részt. 5 gyereket hoztak el szülei bőrgyógyászati vizsgálatra. Szájüregi rák vizsgálat során 1 rákmegelőző állapotot és egy – már kezelt – daganatot vizsgált meg fogorvosunk. Volt néhány rosszabb szociális állapotban lévő páciens, erős dohányos, alkoholt fogyasztó, akik a „rizikó-alanyok”, köztük három főnél szájüregi gombásodás volt megállapítható. A “Fej-nyaki daganatellenes kampányhét” jegyében a szűréseken résztvevők önvizsgálatot ismertető kiadványokat kaptak a Mályvavirág Alapítvánnyal való együttműködésünk keretében. Bőrvizsgálat során basaliomat nem talált, de 3 displasticus narvus-t (melanoma rákmegelőző állapota) szűrt ki az onkológus-sebész. A gyerekek anyajegyvei rendben voltak. Az általános állapotfelmérés során főleg a nők esetében 40%-nak magas volt a zsigeri zsír értéke, 50%-ban komolyabb túlsúlyt állapított meg egészségügyi asszisztensünk. Két főnek a vízháztartása kötőszövetben felhalmozódott (pangó) többlet folyadék miatt mutatott rosszabb értéket, elégtelen veseműködés, szívprobléma, ingadozó vérnyomás és rosszabb nyirok-keringés, nem elégséges kiválasztás állhat a probléma mögött.

ÚJPALOTA



PUSZTASZABOLCS – 2022. SZEPTEMBER 25.

“Fej-nyaki daganatellenes kampányhét” jegyében zajlott a szűrővizsgálat, mindenki kapott önvizsgálatot segítő kiadványokat. A nap során 82 főnek 221 vizsgálatot végeztek el a szakemberek. 3 gyereket hoztak el szülei bőrvizsgálatra. A nemek aránya kiegyenlített volt, a nők 60%, a férfiak 40%-ban vettek részt. Bőrgyógyásunk 2 melanomát szűrt ki, 5 displasticus naevus (melanoma megelőző állapot), valamint 4 basaliomát talált a vizsgálatok során. A gyerekek anyajegyvei rendben voltak. Szájüregi rákszűrés során a fogorvos nem szűrt ki daganatot és daganatmegelőző állapotot sem. A fogpótlást viselők esetében sok esetben tapasztalt szájnyalva-hártyafekélyesedést, gyakori volt a panaszok között a parodontitis és a fogmosással tapasztalt fogínyvérzés. Az általános állapotfelmérést végző egészségügyi asszisztens sok túlsúlyos állapotot mért, sok volt a magas zsigeri zsír érték.

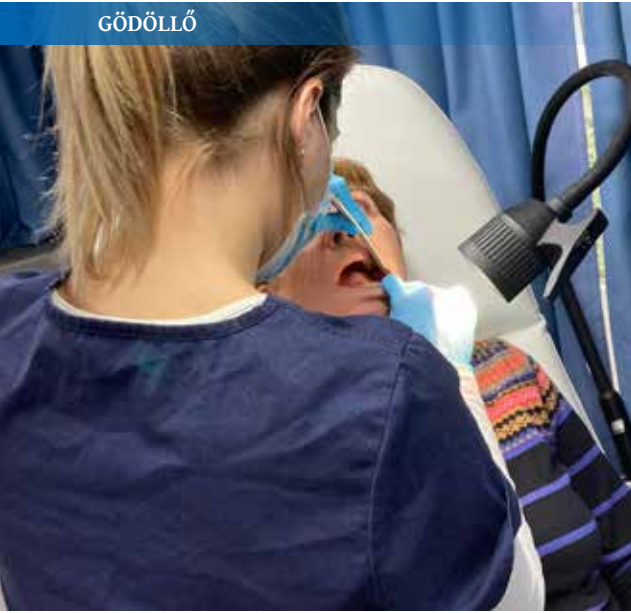
PUSZTASZABOLCS



PUSZTASZABOLCS



GÖDÖLLŐ



GÖDÖLLŐ – 2022. OKTÓBER 1.

102 főnek 243 vizsgálatot végeztünk el. A nemek megoszlásában a nők 60%-os a férfiak 40%-os arányban vettek részt. Fogorvosunk által szájiüregi rák kiszűrése nem történt. A bőrgyógyász 4 basaliomát, 4 laphám daganatmegelőző állapotot és 2 melanóma gyanút szűrt ki. Az InBody vizsgálatok során a vizsgált személyek 40%-ánál magas zsigeri zsírtartékot, 30%-ban túlsúlyos állapotot mért a gép, 5-6 főnek kitűnő volt minden értéke. Életmód-tanácsadónk mindenkit ellátott az értékeinek megfelelő étkezésre- és mozgásra vonatkozó tanácsokkal. Kerekasztal-beszélgetés is lezajlott, ami a Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot! c. 2022. április 8-án megrendezett rákellenes konferencia állásfoglalását járta körül.

GÖDÖLLŐ



PÁPA – 2022. OKTÓBER 8.

77 felnőttnek 248 vizsgálatot végeztünk el. A nemek aránya 55% nő 45% férfi. 7 gyermek is érkezett szüleiivel anyajegy vizsgálatra. Fogorvosunk 1 főnél szűrt ki rosszindulatú daganatot (laphám karcinoma). A bőrgyógyász 5 főnél talált bőrdaganatot (basalioma). Alexander-technika tudatos testhasználat tanítás egyre népszerűbb és elmondható, hogy a „megfelelési kényszer”, a stresszes életvitel, a szorongó viselkedés nagyon érezhető az izomzat befeszülésén. InBody vizsgálatokon 5 főnek mért tökéletes értéket életmód-tanácsadónk. A legtöbb esetben magas volt a zsigeri zsír érték (80%) sok ember volt túlsúlyos (40%), egy főnek volt „túlzottan kidolgozott izomzata”. Több fiatalnál alacsony volt a zsírtarték. Őszi programsorozatunk utolsó helyszínén egy séfünk által összeállított egészséges és ízletes menüsört (baszalicomos mozzarella saláta, pulykafalatok zöld curry mártásban jázmin rizzsel, sült túrópogácsa mustkrém-mel és őszi gyümölcsökkel) kóstolhattak meg a résztvevők. A nagy sikert aratott ételek receptjeit a finom falatok elfogyasztása után magukkal is vihetették.

NEM FRÁZIS CSUPÁN, HOGY AZ EGÉSZSÉG A LEGNAGYOBB ÉRTÉK! KERKASZTAL-BESZÉLGETÉSEK ZAJLOTTAK ÖSSZE!

A „Mozgásba hozzuk a közösséget” Egészségnap keretében 2022. szeptember 10-én Egerben, valamint a „4. Városi Egészségnap” keretében Gödöllőn 2022. október 1-én került megrendezésre a Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot! címmel 2022. április 8-án rendezett konferencia állásfoglalását megvitató kerekasztal-beszélgetés. A konferencia a Nemzeti Rákellenes Program hatékony megvalósulásnak lehetőségeit tűzte napirendre. Az elhangzott előadások letölthetőek: <http://rakelleneskonferencia.hu/>

PÁPA



EGRI KERKASZTAL-BESZÉLGETÉS



EGERBEN Dr. Szabó Csaba Markhot Ferenc Kórház osztályvezető főorvosa, Vincze-Pap Jánosné Agria2000 Kft. Hospice Szolgálat vezetője, Gaál Imre Magyar Rákellenes Liga elnökhelyettese, Botkáné Németi Ibolya Zöldpanel Egyesület elnöke, Réti Erika médiaszakember, Dr. Karácsony Ferenc orvos, aki daganatban érintett vett részt.

GÖDÖLLŐN Dr. Gémesi György Gödöllő Város polgármestere, Dr. Dunai György a Tormay Károly Egészségügyi Központ igazgatója, és Vajek Andrea a Magyar Rákellenes Liga, Add tovább a mosolyodat! Gödöllő Szervezete elnöke vett részt. A kerekasztal-beszélgetések moderátora: Vajda Márta, A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány igazgatója volt.

Mindkét helyszínen hangsúlyozták a meghívott szakemberek, hogy az egészségmegőrzésre kell a legnagyobb hangsúlyt fektetni, mivel az egészséges életmódban van leginkább lehetőség arra, hogy természetes utakon, saját választott terápiás módszerekkel,

GÖDÖLLŐI KERKASZTAL-BESZÉLGETÉS



LAPZÁRTAKOR ÉRKEZETT A JÓ HÍR!

Botkáné Németi Ibolya a szűréseink egri szervezőpartner a Heves Megyei Civil Közösségi Szolgáltató Központ "Heves Megye Sikeréért Díjat" vette át 2022. december 9-én. Az évente adományozott díjjal azt a természetes személyt ismerik el, aki Heves megye fejlődéséért, ismertségéért, élhetőbbé tételéért, értékeinek megőrzéséért, valamint társadalmi kohéziójáért a legtöbbet tett a fenti célok elősegítéséért a legnagyobb hatással volt.

Szívből gratulálunk, együtt örülünk!

táplálék-kiegészítővel tartsa magát – mindenki a korának megfelelően – fitten, egészségesen. Az egészséges életmód kialakítását fiatal korban kell elsajátítani, ezért nagyon fontos, hogy a szűrések kiegészüljenek egészségfejlesztésre irányuló tudatformáló programokkal gyerekek és fiatalok számára. Aktivitást kell elérni a fiatal generáció tagjainál, olyan eszközöket, nyelveket, stílust kell alkalmazni, amit értenek, és szívesen követnek, illetve saját korcsoportjukból bevont influenszereket kell bevonni, akik mintakövetésre tudják kortársaikat ösztönözni.

A rák ellen... Alapítvány 2023. évi tervei között szerepel, hogy minden rákszűrés kiegészüljön 3-10 éves korosztály számára szervezett játékos egészségfejlesztő programmal. Az egészségfejlesztő edukációs projektet a csepeli óvodák, iskolák számára az iskolai tananyaghoz kapcsolódóan eljuttatja.

ÁLLÁSFOGLALÁS „Az egészség teszi alkalmassá az embert arra, hogy aktív szerepet játsszon a társadalomban, egyben képessé teszi a társadalmat arra, hogy kulturálisan és gazdaságilag is virágozzék. Profesionális kommunikáció, összehangolt célok, és ezek mentén együttműködni tudó partnerek kellenek, ha közügyekről van szó, mert a közös ügyben a megnyilvánulásuk csakis akkor lehet hatékony. A közösségi média eszközeivel ma sokat tehetünk, hogy társadalmi kampányok üzenetei folyamatosan jelen legyenek a köz tudatban. Kellenek hozzá jó törvények, jól működő gazdasági szektor, hatékony civil szervezetek, közösségi programok, jó tartalmak, népszerű ügyvivők, ismert arcok, ügymenedzselő PR-esek, közhasznú tartalmakra fogékony média.”

Ragadd torkon a rákot!

kampánytudósítás

A Magyar Fej-Nyaki Onkológiai Társaság és a Mályvavirág Alapítvány által szervezett, szeptemberi, „Ragadd torkon a rákot!” – Make Sense 2022 elnevezésű nemzetközi kampány célja, hogy a résztvevő szervezetek és intézmények segítségével felhívja a figyelmet a fej-nyaki daganatok tüneteire, elősegítse a korai diagnózis felállítását és a beteg megfelelő helyre történő beutalását, valamint, hogy javítsa a teljes és progressziómentes túlélési esélyeket.



A fej-nyaki daganatok és az általuk okozott halálozások számának tekintetében Magyarország sajnos előkelő helyet foglal el az országok rangsorában. Ezért rendkívül fontos a figyelemfelhívás, és az, hogy minél több embernek legyen lehetősége szűrővizsgálaton részt venni.

Ugyanilyen fontos a lakosság edukálása is, hiszen ismernünk kell a lehetséges tüneteket ahhoz, hogy megjelenésükkor időben orvoshoz forduljanak. A nem mindig betegség-specifikus szimptomákat – mint az elhúzódó torokfájdalom, rekedtség, fül-fájdalom, fájdalomtalan nyaki duzzanat, szájüregi fájdalom – legtöbbször hajlamosak nem komolyan venni, pedig általános javaslat, hogy amennyiben ezek a tünetek három hétnél tovább fennállnak, feltétlenül kivizsgálásra kell menni. A szakemberek javaslata alapján pedig 2-3 évente akkor is részt kellene venni ellenőrző vizsgálaton, ha nem jelentkezik tünet. Meg kell jegyezni azt is, hogy a fej-nyaki daganatok kialakulásában szerepet játszó kockázati tényezők közül a dohányzás, az alkoholfogyasztás és – különösen a szájgarati daganatok tekintetében – a HPV-fertőzés jelenti a legnagyobb veszélyt.

Összefogás az időben történő diagnózisokért

Szeptember 19. és 23. között Magyarországon idén – példamutatóan – 15 városban 16 intézmény csatlakozott az akcióhoz fej-nyaki daganatszűrés biztosításá-

val, valamint a Nemzeti Népegészségügyi Központ – a „Helybe visszük a szűrővizsgálatokat!” programjának keretében – hét településen szűrőbuszok segítségével szájüregi szűrést szervezett. A kampány mellé állt A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány is: további két helyszínen biztosította a szűrést az NNK szűrőbuszaival. Az intézményekben több mint 300-an jelentkeztek szűrésre, a szakemberek 4 daganatos megbetegedést és 8 daganatmegelőző állapotot diagnosztizáltak. A szájüregi szűrések folyamán pedig 5 daganat-gyanús elváltozás került felfedezésre, amelyek további kivizsgálást igényelnek.

Digitális betegút-kísérő fej-nyaki daganattal érintettek számára

A Magyar Fej-Nyaki Onkológiai Társaság a Mályvavirág Alapítvánnyal együttműködve egy unikális betegút-kísérő platformot is megnyitott, az ún. Digitális betegút-kísérő oldalt, amely öt fej-nyaki daganattípust (gége- és algarati rák, szájgarati rák, szájüregi rák, orrgarati rák, orrmelléküregi rák) betegútját írja le, és vezeti végig az érintettet az előtte álló lehetőségeken. Az oldal a <https://fejnyakibetegut.hu/> címen látogatható. Az oldal tartalmi létrehozásának szakmai vezetője Dr. Dános Kornél fül-orr-gégész, fej-nyaksebész, a Semmelweis Egyetem Fül-Orr-Gégészeti és Fej-Nyaksebészeti Klinikájának szakorvosa volt.

Az adott betegség és a kockázati tényezők kifejtése után a tünetek megjelenésétől és a diagnózistól kezdve, a kezelési lehetőségeken keresztül egészen a rehabilitációig, a gyógyulásig és az esetleges kiújulásig minden állomás tartalmazza a legfontosabb információkat a betegek és hozzátartozóik számára. Ez a segítő nem csak attól kivételes, hogy minden hasznos és nélkülözhetetlen információt átad az érintetteknek, hanem attól is, hogy asztali gépen megnyitva a tartalmak mellett egy térkép is megjelenik. Ahogy halad az érintett az útván, úgy halad a képernyőn a térkép is, így az olvasó mindig tudja, hogy éppen hol tart a betegúton. Látja a lehetőségeit, és azt, hogy merre tart, mi állhat még előtte. Az állomásokat meg is lehet hallgatni, valamint a tartalom letölthető PDF formátumban is. A készítő célja, hogy hiteles információkkal lássák el a beteget, és ezzel együtt segítsék a szakorvosokat is, hiszen a beteg már a látogatás előtt tájékozódni tud a honlapon, így célzottabb kérdésekkel érkezhethet a kezelőorvosához.

A fej-nyaki daganatok korai diagnózisának kulcsa tehát szakmai oldalról a megfelelő tájékoztatás, lakossági oldalról pedig a tájékozottság. A kampány jövőre ezekkel a célokkal újra jelentkezik, hogy együtt, időben „torkon ragadhassuk a rákot”.

Naszvadi Viktória

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>



Promo.



MELLesleg téged is érinthet!

konferencia a mellrák elleni küzdelem jegyében

Októberben, a Mellrák Elleni Küzdelem hónapjában a "MELLesleg téged is érinthet!" kampány hívta fel a figyelmet az életmentő szűrővizsgálatok szükségességére.

A Mindennapok Női Szemmel Egyesület (Nőiszem) és „A rák ellen, az emberért, a holnapért!” Társadalmi Alapítvány közös együttműködésében került megrendezésre a megelőzés és a szűrővizsgálatok fontosságát felhívó „MELLesleg Téged is érinthet” című konferencia a mellrák elleni küzdelem jegyében. Az eseménynek 2022. október 13-án, csütörtökön 10 órától a Rudas Bisztró Panoráma terme adott otthont.

A „MELLesleg téged is érinthet!” konferencián kiemelten foglalkoztak a szűrővizsgálatok elhanyagolásának lelki okaival, az önvizsgálat fontosságával - melyet nem lehet elég korán elkezdni - továbbá, hogy milyen gyakran érdemes szűrésekre járni, és milyen korcsoportnak milyen vizsgálatok ajánlottak. Az eseményen elismert szaktekintélyek, a témában jártas szakemberek osztották meg a prevencióval és a gyógyulási esélyekkel kapcsolatban gondolataikat, valamint több érintett hölgy is elmesélte személyes tapasztalatait.

A rendezvényen a „Meggyógyultam Sorstárs Képtár” vándorkiállításának budapesti ünnepi megnyitójára is sor került. A szakmai konzultáció további sikeres előmozdítása érdekében a konferenciát rendező két szervezet elnöke a helyszínen stratégiai együttműködési megállapodást írt alá egymással.

NEM LEHET ELEGET BESZÉLNI RÓLA

Az eseményen Király Nóra, a Mindennapok Női Szemmel Egyesület alapítója köszöntőjében elmondta, hogy

manapság a daganatos megbetegedésekről, köztük a mellrák elleni küzdelemről, valamint a vele való megküzdési stratégiákról nem lehet eleget beszélni. A Nőiszem Egyesület e konferencia segítségével a nők felé azt kívánta kommunikálni, hogy időben elvégzett szűrővizsgálatok, önvizsgálatok, valamint az egészséges életmód segíthetnek a daganatos megbetegedések elkerülésében, a megelőzésben, valamint abban is, hogy minél nagyobb eséllyel tudjunk szembeszállni vele, ha mégis érintettké válunk. Kiemelte, hogy immár második alkalommal tudtak a rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvánnyal összefogni, s a közös cél érdekében egy együttműködési megállapodás is aláírásra került, hogy minél szélesebb körben tudják informálni a nőket arról, hogy mennyire fontos az önvizsgálat, a szűrés az egészséges életmód a daganatos betegségek megelőzésében

Vajda Márta, A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány igazgatója köszöntőjében kiemelte, hogy alapítványuk 1985 óta azért dolgozik, hogy minél szélesebb körben ismertté váljon: „A rák megelőzhető! A betegségből meg lehet gyógyulni.” Arról is beszélt, hogy az időben történő felismerés – szűrések, önvizsgálat – nagyban hozzájárul a betegségből való teljes gyógyuláshoz. Alapítványuk 2017 óta „Könnyek helyett... szűrések!” címmel rákszűréseket szervez, valamint onkosegítő hálózat létrehozását is megkezdték.

EGÉSZSÉGES ÉTELEK KULCSSZEREPE A MEGELŐZÉSBN ÉS A GYÓGYULÁSBAN

A Hagyományos Kínai Orvoslás és a Ma Dietetikája közötti összefüggéseket tárta fel előadásában Dr. Hegyi Gabriella orvos, PTE egyetemi tanár, „A rák ellen, az emberért, a holnapért” Társadalmi Alapítvány kurátora, aki többek között az egészséges táplálkozás fontosságára hívta fel a figyelmet.

Rozványi Balázs, a Magyar Rákellenes Liga elnöke a jövőképről, küldetésükről beszélt előadásában, kifejtve, hogy olyan jövőért dolgoznak, ahol az egészségesek megőrzik egészségüket, a rákbetegeket a legmagasabb szakmai színvonalon kezelik, méltósággal és jó életminőségben élnek.

A BETEGSÉG TESTI-LELKI HATÁSAINAK ÚTVESZTŐJÉBEN

Az esemény kerekasztal beszélgetésén Dr. Svastics Egon, onkológus-sebész, A rák ellen, az emberért, a holnapért Alapítvány szakmai tanácsadója, onkosegítője, Vajek Andrea, a Magyar Rákellenes Liga Gödöllői Alapszervezete elnöke valamint Simon Kata klinikai szakpszichológus érintették a melleltávolító műtétek lelki hatásait, a nőiség kérdését, a nőiség megtar-

tásának lehetőségét, szóba került a betegség kialakulásával kapcsolatban érzett büntudat és önhibáztatás, valamint a diagnózissal szembesülés egészséges módja.

Dr. Svastics Egon arról beszélt, hogy változott a daganatos betegségekkel kapcsolatos kommunikáció. Ma már nem titkolja senki a betegségét, nem is kell, valamint arról, hogy nem lehet a rendszeres szűrővizsgálatokat elhanyagolni, mert a szűrővizsgálat nem előzi ugyan meg a betegség kialakulását, de az aktuális helyzetre rámutat.

Simon Kata klinikai szakpszichológus elmondta, hogy ő a kliensein keresztül találkozik – a daganatos betegség diagnózisának megállapítása után – a betegséggel, de bátor munkának érzi a velük való foglalkozást. „Fontos kérdés, hogyan érez a testünkön belül a lélek, és hogyan tudják ezt feldolgozni, átdolgozni magukban a betegek” – osztotta meg a hallgatósággal.

Vajek Andrea négyszeres túlélőként megosztott a hallgatósággal a sok megpróbáltatás azt üzeni számára, van még dolga itt a Földön és ez erős küldetés tudattal párosul nála.

MINDEN KÉP ÜZENETET HORDOZ

A rendezvényen A Magyar Rákellenes Liga Gödöllői Alapszervezetének „Add tovább a mosolyodat!” közösségének különleges fotókiállítása várta az érdeklődőket. A „Meggyógyultam Sorstárs Képtár” bemutatta be azt a rendkívül nehéz utat, amely a betegséggel való találkozástól, a diagnózison át a gyógyulásig vezet. A vándorkiállítást Vajek Andrea, A Magyar Rákellenes Liga Gödöllői Alapszervezetének elnöke nyitotta meg. A szokatlanul őszinte fotókon a gödöllői alapszervezet 8 közösségi tagja - mindannyian vállalva a nyilvánosságot - arcai köszöntek vissza. A sorstársak között van, zenész, orvos és hétköznapi hős is. Minden kép üzenetet hordoz: „Soha nem szabad feladni a gyógyulásba vetett hitet! Az élet nagy ajándék, amit becsülni, védeni kell!”

Az eseményt és a kerekasztal-beszélgetést Dr. Máthé Zsuzsa, a Szent István Intézet igazgatója vezette.

Az eseményt online, élőben országosan közvetítették a Nőiszem Facebook oldalán annak érdekében, hogy minél több ember figyelmét felhívják a mellrák elleni küzdelem fontosságára.

Nőiszem



MINDENNAPOK
NŐI SZEMMEL EGYESÜLET

Nőiszem Blog

<https://noiszem.hu> | noiszem@gmail.com
facebook.com/noiszemmel



MIMSZ 3. MAOT 36.

Magyar Integratív Medicina Szövetség (MIMSZ) 3. és a Magyar Akupunktúrás Orvosok Társasága (MAOT) 36. Kongresszusa Budapesten

2022. október 15-én és 16-án rendezték meg a magyarországi Integratív Orvoslás legnagyobb hazai rendezvényét, amely nemcsak a kiállítók, hanem az izgalmas és érdekes előadások szakmai rendezvénye is lett egyúttal.

A rendezvény felölelte a sokak számára ismert, Magyarországon hivatalosan is gyakorolt természetes gyógymódokat, és a periférián lévő kevésbé ismert, de egyéb gyógymódokat is, így mindenki megtalálhatja a számára hasznos, jelenlegi és jövőbe mutató előadásokat.

Szombaton három teremben zajlottak az előadások, az egyikben másfél órás workshopok színesítették a kínálatot. Itt olyan témák kerültek bemutatásra, illetve megvitatásra, melyek kifejtése az átlag 20 perces kereteket meghaladta.

A rendezvény nagy úrtöltött be, mert az előző években különböző nehézségek miatt a szakma képviselői nem tudtak találkozni személyesen ilyen keretek között. Így a szünetekben, az aulában is lehetőség volt a régen látott barátságok ápolására, új ismeretségek

kötésére, különböző nézőpontok közötti beszélgetésekre és egyéb eszmecserekre.

A megnyitót Prof. Dr. habil Hegyi Gabriella MAOT és MIMSZ elnök tartotta, üdvözölte a jelenlévőket és a megnyitóra érkezett fővédnök vendéget, Prof. Dr. Betlehem Józsefet, a PTE kapcsolati rektorhelyettesét és védnökét, Prof. Dr. Verzár Zsófiát, az Egészségtudományi Kar dékánhelyettesét.

Az ünnepi keretek között zajlott megnyitó beszéd után hirdette ki a MAOT elnöke és főtitikára, dr. Csiszár Róbert az 1990. szeptemberében alapított Laner Antal emlékdíj díjazottját. Laner Antal országos tisztí főorvosról illik tudnunk, hogy Európában elsőnek védte meg latin nyelvű disszertációját az akupunktúráról a Magyar Tudományos Akadémián 1832-ben. A díjat azon szakemberek kapják, akik kiemelkedően teljesítenek a

hagyományos kínai orvoslás hazai megismertetéséért. Az idei évben **Dr. Saáry Kornélia kapta a díjat**, aki továbbképzéseivel és több évtizedes szakmai munkásságával kiérdemelte ezen rangos elismerését a szakmának.

Ezt követte a **"Komplementer Orvoslásért díj" átadása** is, amit a hazai természetgyógyászat terjesztésében, oktatásában és művelésében elért kiemelkedő eredményéért kapják szintén szakmai bizottság által adományozottan, a díj a MAOT szervezetén belülre került az alapító dr. Csiszár Róbert szándéka alapján. **2022. év díjazottja Daróczy Zoltán természetgyógyász.** Neki köszönhetően egyre nagyobb létszámmal a nem orvos természetgyógyászok is szervezettebben vesznek részt a MAOT képzésein, ezzel is gyarapítva tudásanyagukat és szemléletüket.

A két napon 62 kiváló előadás, ezen belül hat 1,5-2 órás workshop szerepelt a palettán. Külön szekciók képviselték az Akupunktúra, a Fitoterápia, az Életmód, a Homeopátia és az Antropozófia területét, sőt több külföldi előadót is sikerült megnyerni előadások tartására.

Szombat késő délután került sor a MAOT tisztújító közgyűlésére, melyen a vezetőség megújítása mellett, új stratégiai döntések körvonalai is megszülettek.

Az aulában több, mint 29 kiállító képviseltette magát, akik között megtalálhatóak voltak a gyógyszerményeket gyártó és forgalmazó cégek, oktatással fog-



lalkozó, valamint a terápiás készülékek segédeszközök gyártói és forgalmazói is. Így támogatásuk a rendezvény színvonalának emelése mellett nemcsak a jelenlétükben, hanem nívós és kiváló előadások tartásában, sőt szponzorációjukkal is teljessé vált. Meg kell említenünk a ProGastro mikrobiomra ható termékét és a két kiváló előadót is, aki a bél-agy tengely jelentőségéről tartott előadást. A Boiron cég a kiváló olasz előadója mellett szintén szponzorálta a kongresszust. A Pharma Nord is kiállítóként és kiváló előadókat felsorakoztatva, szponzorként is jelen volt. Az előadók a Q 10 és a Szelenium jelentőségét kihangsúlyozva nemzetközi



kutatásokkal tudták alátámasztani tapasztalataikat. A Hauschka és a Weleda cég kiállítóként és előadás tartásával is minden résztvevőnek ajándékozott termékeiből, amelyekkel igyekezett megismertetni az antropozófus szemlélet fontosságát.

Másnap a budapesti Harmónia Palotában - amelyről tudni kell, hogy Bólyai professzor, a neves gyermekgyógyász klinika alapító múlt századi lakhelye volt - folytatódott a program. Itt a gyógyászattal összefüggő új szemléletmódokat képviselő előadások voltak többségben, pl. „Paradigmaváltás, avagy az ember és a környezet szimbiózisa”, „Integratív szemlélet a gyógyításban”, „Covid tapasztalatok terápiája”, „Információs medicina” témakörökben 21 előadás zajlott le. A közelmúltban jelent meg Antal László tanulmánya az fenntartható környezetvédelem, ökológia és ennek keretén belül a természetes gyógymódok, magyar természetgyógyászati helyzetről, amely kihangsúlyozza azt, hogy az öngondoskodás, egyéni felelősség mellett a jól képzett gyógyítók, akik integratív szemlélettel rendelkeznek, mennyire fontosak a mai társadalmi és gazdasági helyzetben.

A rendezvény lebonyolításában nagy segítség volt az önkéntes természetgyógyászok hoszteszi szolgálata, de a szervezők folyamatos jelenléte és az adminisztrátori figyelem sem hiányzott, aminek köszönhetően a kongresszus zavartalanul zajlott le.

A konferencián meghallható előadásokat a résztvevők egy speciális online felületre regisztrálva később

is megtekinthetik, így azok részére, akik nem tudtak részt venni ezen a rangos eseményen, azoknak hamarosan elérhetővé válik. A konferencia szervezői és résztvevői az elmúlt évek hagyományainak megfelelően a munkát tovább fejlesztik és az év folyamán egymásnak szóló képzésekről, továbbképzésekről rendszeresen tájékoztatják az érdeklődőket, laikusokat és a szakembereket is. A www.maot.hu, és a www.mimsz.hu megfelelő támpontokat nyújt a laikus érdeklődő és a szakemberek számára is.

Külön megtiszteltetés volt számunkra, hogy az Életigenlők magazin főszerkesztője, Vajda Márta igazgató is végig jelen volt körünkben, valamint A rák ellen, az emberét, a holnapért! Társadalmi Alapítványt, mint partnert is üdvözölhattük, és én, mint az egyik kurátora ennek a több évtizedes alapítványnak ezúttal is terjeszthettem az „élet igenlését”, megbecsülését és őrzését az egészséges életmódok népszerűsítésével.

Várunk szeretettel minden olyan szervezetet a Magyar Integratív Medicina Szövetség soraiba, - amelynek immár 20 tagszervezete van - amelyek a tudatos egészségmegőrzésért, a holnap embere egészségtudatosabb magatartásáért, az egészségesebb jövőért tevékenykednek.

Mottónk: „Az egészséges életmód egészségesebb lelki, testi és szellemi élethez vezető utunk.”

Prof. Dr. habil Hegyi Gabriella
a MIMSZ elnöke



Prof. Dr. Hideghéty Katalin

Daganatos Betegek Napja

országos betegtalálkozó a tudatosságért

Az ország minden részéből érkeztek daganatos betegek, hozzátartozók és betegszervezetek képviselői a Magyar Klinikai Onkológiai Társaság (MKOT) XII. Kongresszusához kapcsolódóan a Gyógyulj Velünk Egyesülettel és a Rákgyógyítás.hu portállal közösen Budapesten megszervezett 2022. novemberi betegnapra.

Annak érdekében, hogy az elhangzott információkkal minél többeknek segíthessenek, minden előadást rögzítettek és közzétettek a [Rákgyógyítás.hu/betegnep22](http://Rakgyogyitas.hu/betegnep22) címen.

Össze sem lehet hasonlítani a daganatellenes kezelések lehetőségeit, összetettségét, fejlettségét és eredményességét azzal, ami néhány évtizeddel ezelőtt rendelkezésünkre állt – biztatta a jelenlévőket megnyitó köszöntőjében prof. dr. Hideghéty Katalin, a Magyar Klinikai Onkológiai Társaság elnöke. A fejlődésre példaként saját szakterületét, a sugárkezeléseket hozta fel. Amint kiemelte, sokan azért tartanak a sugárterápiától, mert idősebb rokonuk, ismerősük révén húsz-harminc évvel korábban van tapasztalatuk ezekkel a kezelésekkel, amikor azok még jelentősebb mellékhatásokat okoztak. A mai technológiával már sokkal precízebb és kíméletesebb módon történnek a besugárzások. Amint Hideghéty Katalin hangsúlyozta, a fejlődéssel az orvosszakmai döntések is bonyolultabbá váltak, mert a korábnál sokkal több adatra tá-

maszkodva és jóval összetettebb terápiás protokollokkal dolgoznak. Az egyes részterületek specializációja a mindennapos betegellátásban a szakorvosok számára is kihívást jelent. Kiemelte: „a szakemberek mellett a betegek is a gyógyító csapat tagjai, fontos, hogy értsék mi és miért történik velük, ezért a hiteles és pontos beteg tájékoztatásnak nagyon nagy jelentősége van.”

A rendezvény társszervezője, a Gyógyulj Velünk Egyesület nevében Kalotay Gábor elnök beszélt a betegtársak közösségeinek fontosságáról. Hangsúlyozta: a betegeknek nem elég passzívan elszendvedniük a kezeléseket, hanem kell, hogy tudásuk és eszközeik legyenek ahhoz, hogy aktívan tehessenek az állapotuk javításáért. Ehhez a megalakításának 10 éves évfordulóját ünneplő Gyógyulj Velünk Egyesület ismeretterjesztő kiadványokkal, online és személyes részvétellel zajló betegegyüttműködési fórumok megszervezésével, valamint a tapasztalatcserét és a feltöltődést is szolgáló betegtalálkozókkal, előadásokkal, kötetlen kirándulások szervezésével járul hozzá. Kalotay Gábor biztatott



Kalotay Gábor

minden jelenlétét, hogy keresse meg és csatlakozzon a lakóhelye közelében lévő civil betegtársasághoz. „Miért kellene egyedül küzdeni a betegséggel, ha közösen is lehet?” – tette fel a kérdést.

B. Papp László, a Rákgyógyítás.hu és a Rákgyógyítás Magazin főszerkesztője a nyomtatott lap 15. évfolyamának kiadása kapcsán beszélt a betegtájékoztató másfél évtizedes változásáról. Amint fogalmazott, egy újonnan diagnosztizált beteg alapkérdései ma is ugyanazok, mint 15 évvel ezelőtt, csak a válaszok összetettebbek. Mivel minden évben újabb és újabb tízezrek szembesülnek rákkal, a betegtájékoztatót egy soha véget nem érő missziónak nevezte. Elmondta: ugyan ma jóval szélesebb körben használják az internetet, mint másfél évtizeddel ezelőtt, mégsem váltak idejétmúlttá a nyomtatott betegtájékoztató kiadványok sem. A visszajelzések szerint még ma is van egy igen széles betegkör, akik számára a lapozható információk a hitelességet testesítik meg, ezért döntött úgy a lapot a kezdetektől segítő Magyar Klinikai Onkológiai Társaság vezetősége, hogy a jövőben is kiáll az ország-szerte az onkológiákon és a betegszervezeteknél elérhető ingyenes, hirdetések nélküli Rákgyógyítás Magazin mellett. B. Papp László kiemelte: minden évben nagyon sok szakorvos segíti nyilatkozataival a hiteles betegtájékoztatót, emellett pedig nagyon fontos kiütemezett teljesítenek azok a betegek is, akik felvállalva betegségüket, megosztják saját megküzdésük példaadó történeteit.

A Daganatos Betegek Napján a szakmai előadások sorát dr. Schwab Richárd gasztróenterológus kezdte, aki a bélflóra, a mikrobiom egészségének a daganatok kialakulására és a kezelés eredményességére ható jelentőségéről beszélt. Prof. dr. Tímár József patológus professzor előadásában azt magyarázta el szemléletes példákkal,

mi a daganatok kialakulásának genetikai háttere, miért és hogyan változnak egy adott beteg daganatának genetikai jellemzői, mi befolyásolja, hogy egy célzott terápia kinél lesz hatásos és kinél nem. Lénárd Rita, a Magyar Orvosi Kamara alelnöke az orvos-beteg kapcsolatokról tartott előadást. Kapitány Zsuzsanna gyógytornász-fizioterapeuta a gyógytorna életminőséget hosszú távon befolyásoló szerepéről beszélt. Kovács Ágnes Anna klinikai szakpszichológus arról tartott előadást, miként lehetséges a poszttraumás növekedés, azaz hogyan kerülhet ki valaki lelkileg erősebben egy daganatos betegség kezelési folyamatából, mint ahogyan belekerült. Kelemen Kunigunda jógaoktató a jóga mindennapokban megtapasztalható stresszcökkentő, lelkierőt növelő hatásairól adott képet.

A Daganatos Betegek Napjának fontos része a nyílt fórum, ahol a betegek közvetlenül kérdezhetnek az előadóktól és a hozzájuk csatlakozó tapasztalt onkológus szakorvostól, dietetikustól. Többek részéről problémaként fogalmazódtak meg az ellátásszervezés, illetve az egyes városokban alkalmazott beutalási rend során megtapasztalt nehézségek, kérdések hangzottak el terápia-kozzáférhetőségéről, az immunterápiákról, a mellékhatások csökkentésének, menedzselésének mértékéről. A fórum után tematikus csoportfoglalkozásokon volt lehetőség dietetikussal való konzultációra, gyógytornára, jógára, pszichológiai csoportban való részvétellel.

Forrás: rakgyogyitas.hu



B. Papp László



MKOT XII. Kongresszus

Tudomány a daganatos betegek magasabb szintű ellátásáért

Össességében több mint kilencszázan regisztráltak a Magyar Klinikai Onkológiai Társaság (MKOT) XII. Kongresszusára és a kapcsolódó szakmai rendezvényekre.

A külföldi és hazai szaktekintélyek részvételével zajlott tudományos tanácskozáson csaknem minden daganattípus kezeléséről hangzottak el előadások, zajlottak eszmecsereik. Nemcsak onkológusok vettek részt a konferencián, hanem a társszakmák képviselői is. Külön továbbképzést szerveztek a háziorvosoknak, önálló szekcióban adták át tudásukat egymásnak a szakdolgozók, a fiatalok bevonása érdekében a szakorvosjelölteknek előadói versenyt is hirdettek. Kiemelt figyelmet övezte a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő (NEAK) vezetőinek a rákgyógyszerek finanszírozásáról és hozzáférhetőségéről szóló előadását is.

Az onkológiai ellátás eredményességét, a betegek életminőségét jelentősen befolyásolhatja a háziorvosi ellátás színvonala. Egyre nagyobb az aránya a nem kórházi ellátási keretekben kezelt, hanem ambulánsan ellátott daganatos betegeknek, ezért egyre inkább felértékelődik a páciensek kórházon kívüli menedzselése, a betegek gondozása, a mellékhatások enyhítése. A háziorvosokat az onkológiai betegellátást végző team részének kell tekintenünk, ők az ellátás nagyon fontos pillérei, a betegek követésében nélkülözhetetlen szerepük van – nyitotta meg prof. dr. Bodoky György, a Magyar Klinikai Onkológiai Társaság tiszteletbeli elnöke a kongresszust megelőző napon megszervezett háziorvosi fórumot Budapesten, a Várkert Bazárban.

A háziorvosi továbbképzést és az ugyancsak kapcsolódó rendezvényként megtartott Daganatos Betegek Napját követően a háromnapos onkológiai konferencia hivatalos megnyitója a Pro Oncologia Díj átadásával kezdődött. A díjat onkológiai munkássága és az orvostársaságban sok éven át végzett munkája elismeréseként dr. Szánthó András nőgyógyász-onkológus vehette át. Tiszteletbeli tagot is avattak Jacek Jassem professzor személyében, aki Lengyelország egyik leg-

befolyásosabb onkológus professzora, s világszerte számos tudományos társaságban is fontos tisztséget tölt be. Nem Jacek Jassem volt az egyetlen külföldi szaktekinetly előadó a rendezvényen. Előadást tartott az Európai Klinikai Onkológiai Társaság (ESMO) megválasztott elnöke, Andres Cervantes is, aki az emésztőszervi daganatok korszerű kezeléséről, míg az Olaszországból érkezett Valentina Guarneri a mellrák mai terápiás lehetőségeiről adott áttekintést.

Telt házas érdeklődés kísérte a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő (NEAK) vezető szakembereinek részvételével zajlott fórumot. Bidló Judit, a NEAK ártámogatási főigazgató-helyettese elmondta: a koronavírus-járvány időszakában a 2019-es adatokból kiindulva 2020-ra, majd még inkább 2021-re jelentős mértékben csökkent a rosszindulatú daganatos betegséggel ellátott betegek száma. A járóbeteg ellátásban 80%-ra, a fekvőbeteg ellátásban 79%-ra csökkent a valamely rák-betegség BNO kódjával jelentett páciensek száma. Az onkológiai kiadásokra rátérve Bidló Judit megállapította, hogy „a tételes finanszírozás hihetetlen mértékben megnövekedett, a költségek robbanását a gyógyszerköltségek hajtják, azon belül pedig az onkológia és a hematológia.”

– A költségrobbanás legfőbb oka az immuno-onkológia térnyerése. A tételes finanszírozásban már annyit költünk immuno-onkológiai gyógyszerekre, mint a vastagbélrák, az emlőrák, a prosztaták, a tüdőrák és a melanoma célzott kezeléseire összesen és a tendencia meredeken emelkedő. Ráadásul az immunterápiák használatával nem csökkent más célzott terápiák költsége, tehát az immuno-onkológiai gyógyszerek nem helyettesítik, nem kiváltják a szintén költséges célzott onkológiai terápiákat, hanem a forgalmuk ráépül azokra – jelentette ki Bidló Judit.

Süveges Piroska, a NEAK osztályvezetője összefoglalójából kiderült, hogy évről-évre jelentősen emelkedett az egyedi méltányossági finanszírozási kérelem-



mel kérvényezett terápiák száma. Amíg 2012-ben 3 ezer egyedi méltányossági kérelem érkezett be, 2021-ben már több mint 17 ezer, várakozásaik szerint a 2022-es évet pedig 25 ezer kérelemmel zárhatják. Amíg 2012-ben a beérkezett egyedi finanszírozási igények 85 százalékát fogadták el és 15 százalékos volt a visszautasítási arány, 2021-re 97,7%-ra nőtt az elfogadott és 2,3%-ra csökkent a visszautasított kérelmek aránya.

A tudományos program keretében önálló szekciókba sorolták be egyes szakterületek előadásait. Külön szekciót kapott így az emlőrák, az uroonkológiai daganatok, az emésztőszervi tumorok, a bőrrák, a tüdőtümorok terápiája, illetve a minden daganattípust érintő molekuláris biológia is. A szakorvosjelöltek előadásai, a poszterszekcióban feldolgozott szerteágazó témák, a szakdolgozók referátumai révén átfogó képet kaphattak a hazai szakorvosok a kongresszuson. Az előadásokat az orvosok számára a Klinikai Onkológia folyóirat különszámában össze is foglalták, hogy az elhangzott információk a kórházi mindennapok során is rendelkezésre álljanak, segítsék a terápiás döntéshozatalt.

A Magyar Klinikai Onkológiai Társaság a kongresszuson a daganatos betegeket képviselő betegszervezetek számára is bemutatkozási lehetőséget nyújtott, hogy a civilek új kapcsolatokat alakíthassanak ki és a szakorvosok is jobban megismerhessék a munkájukat. „Tudatosan a betegekért, a környezetünkért” – hangzott a kongresszus mottója, amivel utaltak arra is, hogy igyekeztek a lehető legkisebbre csökkenteni a rendezvény miatt keletkező környezetterhelést, az ökológiai lábnyomot. A tudatosságot pedig az MKOT nemcsak az orvosok felé közvetíti, hanem fontosnak tartják, hogy a betegek se passzív elszennvedői, hanem tudatos, felkészült részesei lehessenek saját kezelésüknek, gyógyulásuknak – ebben pedig kiemelten értékesnek tartják a betegszervezetek munkáját is.

Forrás: Magyar Klinikai Onkológiai Társaság, mkot.hu

V. Test-Lélek konferencia

és a Rehabilitációs Füzetek 4. könyvbemutató

A Magyar Onkológusok Társasága Onkopszichológiai és Rehabilitációs Szekciója és a Magyar Pszichológiai Társaság Pszichológiai Szekciója szervezésében „A rehabilitációs pszichológia szakterületei” című közös kiadvány bemutatója történt az V. Test-Lélek Konferencián Budapesten, az Országos Onkológiai Intézetben 2022. november 18-án.



A köszöntőket mondták: Dr. Kovács Péter, vezető pszichológus, OOI, Mészáros Gabriella, pszichológus, Országos Mozgásszervi Intézet, Prof. Dr. Polgár Csaba, az OOI főigazgatója, Dr. Vén Ildikó, főorvos, ortopéd és rehabilitációs szakorvos, Országos Mozgásszervi Intézet, Dr. Riskó Ágnes, pszichológus, OOI

A köszöntők után mintegy 20 előadó adta át prehabilitációs és rehabilitációs tapasztalatait a jelentős számú érdeklődőnek. A bemutatott 207 oldalas, gazdagon illusztrált, remek borítójú könyvről összefoglalóan azt mondhatjuk, hogy magába foglalja a geriatriai-, gyermek-, idegsebészeti-, neuropszichológiai-, kardiológiai-, koraszülött osztályon történő-, mozgásszervi-, onkológiai-, pulmonológiai-, pszichoszomatikus-, pszichiátriai pre- és rehabilitáció területein dolgozó szakemberek klinikai tapasztalatokra épülő munkáit.

A szomatikus és pszichiátriai páciensek pszichoszociális rehabilitációjának területén dolgozó pszichológusok,

pszichiáterek, művészetterapeuták professzionális tudásukból merítve ismertették, hogy a krízisbe került, elkerülhetetlenül lelkileg is traumatizálódott, majd sokszor krónikus beteggé vált embertársaink hogyan küzdenek meg komplex kihívásaikkal.

A rehabilitációs csapatmunkában tevékenykedő pszichoszociális szakemberek motiváltan alkalmazzák az egyénre hangolt, sokféle módszer közül kiemelt, olykor kombinált pszichológiai és művészetterápiás intervenciókat.

Az előadások alapján is bebizonyosodott, hogy a résztvevők (beteg, hozzátartozók, szakemberek) együttműködése, a specialisták szakértelme, betegek növekvő edukáltsága, a mindenkiben előbb, vagy utóbb megjelenő kreativitás, és a meglévő, egyre erősödő humánnum összefogása a legbiztosabb kivezető út a létrejött testi-lelki-kapcsolati-egzisztenciális krízisből.

Két év múlva folytatódik a Test-Lélek konferenciasorozat.

Forrás: Onkopszichológia Online facebook oldal





Megkerülték a Földet a prosztatatarákos betegekért

A mozgás életkilátásokat és életminőséget javító szerepére hívták fel a figyelmet a 10 Ezer Lépés Program keretében megrendezett "45 nap alatt a Föld körül" országos kilométergyűjtő akció keretében.

A Magyar Rákellenes Liga és a Gyógyulj Velünk Egyesület a 10 Ezer Lépés Program keretében idén második alkalommal országos kihívással igyekezett mozgásra ösztönözni a prosztatatarákkal élő férfiakat, valamint mindazokat, akik fontosnak tartják a rákszűrésekre való felhívást.

A rendszeres testmozgás nemcsak a megelőzést segítheti, hanem javíthatja a már daganatos betegséggel élők életkilátásait, életminőségét, enyhítheti a kezelések okozta mellékhatásokat is. A november 14-én lezárult „45 nap alatt a Föld körül” kihívással arra biztattak mindenkit, hogy minden nap legalább 30 percet mozogjon, majd adjon hírt erről, jó példával másokat is ösztönözzön a mozgásra. Az összefogás eredményességét megjelenítve igyekeztek minél több kilométert összegyűjteni és ezzel képzetben megkerülni a Földet Magyarország szélességi körén, amit 30 ezer kilométeres távra becsültek. Végül 55897 kilométernél állt meg a számláló, azaz majdnem kétszeresen sikerült a célt elérni. Számos egyéni, családi, csoportos és betegszervezeti felöltés

érkezett: 32 különböző mozgásformával csatlakoztak a résztvevők, akik összesen 375 motiváló üzenetet és 190 helyszínről 530 fotót küldtek be. A feltöltött fotók és üzenetek elérhetők a Gyógyulj Velünk Egyesület Facebook albumában és a 45nap.hu oldalon. A kezdeményezés záróeseményét a Magyar Rákellenes Liga online közvetítette. Prof. dr. Tenke Péter, a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház urológiai osztályának vezető főorvosa a robotsebészet hazai lehetőségéről, prof. dr. Nyirády Péter, a Semmelweis Egyetem Urológiai Klinika igazgatója az életmód és a mozgás szerepéről, dr. Beöthe Tamás, a Péterfy Sándor Utcai Kórház urológiai osztályának főorvosa a prosztatatarák és a férfiszerepek konfliktusáról, a lelki megküzdésről, a panaszok csökkentésének lehetőségeiről beszélt. Az immár 5 éves, a Janssen által támogatott 10 Ezer Lépés Programról és a „45 nap alatt a Föld körül” kilométergyűjtésről Rozványi Balázs, a Magyar Rákellenes Liga elnöke és Kalotay Gábor, a Gyógyulj Velünk Egyesület elnöke szólt. Az előadások visszanezhetők a rakgyogyitas.hu/prostatarak22 oldalon.

Forrás: www.facebook.com/10ezerlepes

Immunrendszer és láz

hasznos multimédiás portál indult: LázBarát™ elnevezéssel

A láztól való félelem és komfortra törekvés miatti indokolatlan gyógyszerhasználat a mai egészségügy egyik leggyakoribb jelensége. A lázzal kapcsolatos attitűd változását, jó gyakorlatok megismertetését szolgálja egy tematikus portál.

A testhőmérséklet megemelkedése szorosan összefügg az immunrendszer aktivitásával. A láz - optimális folyás esetén - hasznos folyamat, védi a szervezetet. A közvélekedésben elterjedt hiedelmek, mint például "a lázas beteg agya felforrhat", vagy "a szervezet fehérjéi kicsapódhatnak", "41 foknál szöveti károsodás lép fel", csupán legendák, tévhit.

A szervezet fontos immunológiai védekező mechanizmusai közül jó néhány csak láz hatására aktiválódik. A láz ösztönzi az immunrendszer egyes védekező sejtjeinek aktivitását. Ezzel is fékezi a kórokozók szaporodását. Súlyos fertőzések során a láz kialakulása és a túlélés aránya szoros összefüggést mutat. Már 1-4 °C testhőmérséklet növekedés sok fertőzés leküzdésében segít. Közben védi a test saját sejtjeit azoktól a védekező ellenanyagoktól (antitestektől), melyet az immunsejtek bocsátanak ki.



WWW.LAZBARAT.HU

Együttműködő partnerek:

Pécsi Tudományegyetem, Országos Mentőszolgálat,
Karolina Kórház Mosonmagyaróvár,
Magyar Orvosi Kamara Győr-Moson-Sopron Megyei
Területi Szervezete,

Heim Pál Országos Gyermek- gyógyászati
Intézet és Módszertani Igazgatósága,
University Witten/Herdecke

HOGYAN FEJTI KI HASZNOS HATÁSÁT A LÁZ?

Amikor valaki belázasodik, azzal együtt immunrendszerének több része is aktívabb lesz:

- 1) A közvetlen hőhatás által a szervezet csökkenti a kórokozók szaporodását.
- 2) Ellenanyagok termelésének fokozása által az immunrendszer jobban semlegesíti, semmisíti meg a kórokozókat.
- 3) Az immunrendszer sejtjeinek aktivizálása által: a fehérvérsejtek szaporodása, érése, aktivitása megnő. Az immunsejtek gyorsabban mozognak, aktívabban kebelezik be a betolakodó vírusokat, baktériumokat, felgyorsul az ellenanyag termelésük. Gyorsabban megmutatják társaiknak a megsemmisítendő, semlegesítendő antigéneket. Gyorsabban elszállítják a szükségtelen anyagokat, törmelékeket a nyirokútakba, nyirokcsomókba.

Az immunsejtek magasabb testhőmérsékleten minden szempontból hatékonyabban működnek. Ha gátoljuk, lecsökkentjük a lázat, akkor ezeket a mechanizmusokat is lefékezzük.

Ha azonban hagyjuk a gyermeket optimálisan lázasodni, a gyerekek immunrendszerének érését is segítjük vele. Egyre ritkábbak és rövidebbek lesznek a megfázások, fertőzések. Érését is segítjük vele. Egyre ritkábbak és rövidebbek lesznek a megfázások, fertőzések.

A hétköznapi fertőzések esetén az antibiotikumok használata legtöbbször nem indokolt. Érdekes tapasztalat, hogy ha mégis nagyritkán szükség van antibiotikum használatára, akkor hatékonyabb, ha mellette a beteg lázas maradhat. A láz tehát növeli az antibiotikumok antibakteriális hatását. Ennek megfelelően a láz gátlása hátrányos. Régi tapasztalat pl. hogy vírusos megbetegedéseknél a lázellenes szerek (antipiretikumok) használata a szövődmények növekedéséhez vezethet. Ugyanez igaz fel nem ismert vérmérgezésnél.

A lázas állapotban a szervezet kellően védi saját magát. Saját működését, szerveit védő anyagokat is aktivizál. Ezeket nevezik összefoglalóan hő-sokk-fehérjéknek (heat shock proteins). Ez védi az idegrendszert, a szívet.

Tehát a szervezet úgy fokozza a test hőmérsékletét (akár 41 fokig is), hogy közben a saját, hőre érzékenyebb részeit külön védelem alá helyezi. A szervezet, az enzimeket, a fehérjéket.

Forrás: lazbarat.hu

Sugárzások özönében élünk, annak némi előnyével és sok-sok hátrányával

Sugárzásvédelmi protokoll a rák ellen



Az élővilág az emberek, növények és állatok ma már egyre kevesebbet tudnak természetes sugárzásokban tartózkodni. A folyamatosan emelkedő nagy energiájú mesterséges elektromágnesség okozza.



Olyan magas elektroszmozg kitétségben élünk, amelynek beláthatatlan egészségi kockázatai vannak. Civilizációs betegségek alakultak ki járványszerűen, mint a halmozott gyulladások, rák, egyéb daganatok, érrendszeri, idegrendszeri, mentális, reumatológiai, hormonális megbetegedések.

Soha az emberiség történetében nem volt százalékos arányban ennyi daganatos megbetegedés. Vizsgálatai anyagokkal igazolt tény, hogy az elektromágneses sugárzás önmagában rákkeltő. A WHO 2B carcinogen kategóriába sorolta, mint lehetséges rákkeltő rizikófaktort. Míg az előbbieket ki tudom iktatni az életemből, addig az elektroszmozg mindnyájunkat minden pillanatban láthatatlanul körbe vesz, behatol a testünkbe.

FOLYAMATOS STRESSZ

Vizsgálati anyagokkal bizonyított, hogy nemcsak termikus hatás a kockázat, hanem sejtpotenciál és sejtkommunikációs zavarok jönnek létre, amelyek következménye, hogy a testünk szerveinek, szervrendszereinek az energetikája gyengül.

Az elektromágneses sugárzások csökkentése, kiemelten segít, megelőző lehetőség a rák ellen!

AZ SHS TECHNOLÓGIA ALAPELEME A REZONÁTOR, AMI EGYEDÜLÁLLÓ A VILÁGON

Épülettartozék, áttelepíthető, áramforrást nem igényel, újrahasznosítási lehetőséggel bír! Ahol ilyen rendszer működik, ott abban a térben már semmilyen egészségügyi kockázat nincs!

MEGSZÜNTETJÜK AZ ANOMÁLIÁKAT

A rendszer alkalmas a geokozmikus, patogen torzulások és a radioaktív sugárzások, radon sugárzás csökkentésére is. Az a therepauta aki figyelmen kívül hagyja, az ártó sugárzások kockázatait, részeredményeket ér el. A rák megelőzésében jelentős szerepe van a sugárzásvédelemnek! Napjainkban a sugárzásvédelem a környezetvédelem kiemelt szegmense. Nincs érdemi konkurenciánk. Rendszeresen végzünk akkreditált kalibrált mérőműszerekkel méréseket. A közintézményekben, irodákban mérési kötelezettség van, kockázatértékeléssel a 33/2016 EMMI rendelet értelmében. Felelősek vagyunk a gyermekeinkért, akik sokkal érzékenyebbek az elektroszmozgra, mint a felnőttek. A 6 éves gyermek már használja az okostelefont, digitális iskolákba jár. Folyamatosan építik az 5G hálózatokat a 2G, 3G, 4G mellett. Az 5G nagyteljesítményen valószínűleg megemelheti a daganatos megbetegedések számát. Transzformátor, magasfeszültségű távvezeték közelsége kiemelt kockázat. Úgy tudunk "digitális detoxot" létrehozni, hogy közben minden digitális és smart eszköz tökéletesen működik!

Ezt az shs létrehozza az otthonokban, munkahelyeken, iskolákban, óvodákban stb. úgy, hogy élvezhetjük a digitalizáció előnyeit. (X)

Tükröm? Tükröd!

körinterjú a 40 órás 4 modulós kurzus előadóival

Gyakorlatorientált, önismeret alapú, munkapiacra felkészítő képzést indít A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány. Várhatóan 2023. tavasszal kerül sor az első képzés megszervezésére, amit a Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. NEA szakmai-működési támogatásból finanszíroz az alapítvány.

A kurzus abban ad segítséget a daganatból tünetmentessé válnak, hogy a betegséggel való megküzdésük után hogyan lépjenek újra a munka világába – körinterjú az induló 40 órás képzés előadóival Dr. Gelléri Ágnes klinikai pszichológussal, Batori Zsuzsanna Alexander-technika tanárral, Görög Mása kommunikációs szakemberrel, Virágh Judit klinikai pszichológus, stílustanácsadóval, valamint a képzésszervező Vajda Márta HR-szakemberrel

Dr. Gelléri Ágnes

AKI ÖNMAGÁT ISMERI, ÖSZINTÉBB ÉS ROKONSZENVESEBB MÁSOK SZÁMÁRA

Hogyan térjünk vissza a betegség után a remény ösvényére, belső csendünkhöz?

Higgyünk magunkban is! Hiszen mennyi mindent tanultunk az eddigi utunkon: megértést - mások és önmagunk iránt. Szeretetet adni és befogadni - mások és önmagunk irányában.

Érezzük, hogy szerencsénk van, ha újra tudunk örülni és örömet adni; ha sikerül rátalálni egy könnyedebb, derűsebb életszemléletre, mert ez kincsértékű segítségünkre lesz. Nagyon jó, ha a testi-szellemi trauma után rá tudunk csodálkozni az erőtartalékainkra, ha mozgósítani tudjuk egyszer volt képességeinket, de még jobb, ha felfedezzük magunkban a megújult lehetőségeket. Nem baj, ha döccen a relaxáció, a meditáció, a jóga és a különböző légző- és a jogagyakorlatok, valamint



Dr. Gelléri Ágnes

a sporttevékenységek üteme. Az a fontos, hogy tenni kell megint, csinálni. Mert egészen biztosan bölcsébbé tett minket mindaz, amit átélünk. Még akkor is, ha ezt kezdetben nem látjuk át teljességében. Segít, ha az indulatainkat méregtelenítjük, a gondolatainkat lomtalanítjuk. Segít, ha türelmesek vagyunk magunkkal. A belső csend az elengedés művészete, a test bölcsessége.

Már tudhatjuk, újra megtanulhattuk jobban elválasztani a lényegest a lényegtelenről.

Természetesen még bizonytalan sok minden, de higgyünk a zsigeri megérzéseinknek: ami jólesik, az jól tesz; ami nem, azt kerüljük - ételben, italban, helyzetekben, kapcsolatokban...

Megrendült önbecsülésünket, önbizalmunkat leginkább úgy szerezhettük vissza, ha kisebb-nagyobb sikerélményeket gyűjtünk be. Merjünk kilépni a megszokott keretek közül, az elvárások és megfelelési kényszerek bűvös köréből - olykor talán még a komfortzónánkat is érdemes elhagyni valami újért, valami reményteljesért. Most már merhetünk álmodni is.

Hogyan hasznosíthatjuk az új helyzet adta eszköztárunkat egy kihívást jelentő szituációban, például egy állásinterjúnál? (Lehet, hogy váltani akarunk, és egy

i SPACEHARMONY-SYSTEM HOLDING
+36/20-592-5069, +36/20-592-5269
shssystem.com

teljesen szokatlan, ismeretlen feladatra szeretnénk vállalkozni és megfelelni.) A nyitottság, a közlékenység a meggyőző, nem a sablonosság; az őszinteség és a tanulni vágyás, nem az ezermesterszereppel azonosulás; a tanulás igénye, nem a mindentudás álarc. Ugorjuk át mértéktartóan azt az önsajnálatot, amely megfogalmazódott bennünk a betegségünk idején és később is – ez nem szolgálhatja az új feladatkörünket, és nem is segít hozzá a továbblépéshez.

Gondoskodjunk arról, hogy minél gyakrabban tudjunk örülni valami apróságnak, például annak, hogy kisüt a nap, látunk egy helyes gyereket, egy kiskutyát, egy nyíló virágot, hallunk egy kellemes zenét... Fontos, hogy el tudjuk engedni a negatív gondolatokat, viszonyokat, és hálásak tudjunk lenni mindazért, amit kaphatunk és adhatunk. A legkisebb jó is, amit tehetünk, az többszörös lesz abban a helyzetben, amikor gyógyultnak érezzük magunkat. Az önkényeztetés nem önzés: szükséges ahhoz, hogy feltöltsük az energiatakarainkat, mégpedig azért is, hogy másoknak is jusson. Ez olyan, mint a mosoly: akire rámosolygunk, az reményeink szerint vissza is fog mosolyogni.

Bátori Zsuzsanna

AZ ELSŐ ÉS LEGFONTOSABB, HOGY ÖNMAGUNK LEGYÜNK!

Egy állásinterjú csak egyszer van alkalom arra, hogy bemutassuk magunkat, mint jövőbeni jó munkaerőt. Ha ez a bemutatkozás félre sikerül, a mélyebb megismerésre nem kapunk lehetőséget.

Mit kell tennünk, hogy jó benyomásunk legyen a bemutatkozásor?

Testtartásban, öltözködésben, sminkben és frizurában, egész megjelenésünkben összhangban kell lennünk személyiségünkkel. Ne akarjunk szerepet játszani! Az egyéniséget, tudásomat, a dolgokhoz való hozzáállásomat kell megmutatnom oly módon, hogy a másik egyértelműen lássa az értékeimet anélkül, hogy erőltetném. Belépek valahová – és a másik látja rajtam, hogy nagyjából milyen ember vagyok.

Hogyan tudom megmutatni magamat?

Az alakomat, magasságomat, az arcvonásaimat nem tudom megváltoztatni, de a testtartásomat igen! A testtartás – vagy még inkább a testhasználat – jól tükrözi egyéniséget, de mivel tudatos kontroll alatt tarthatom, általa javíthatok megjelenésemen.

Néhány markáns példa arra, hogyan tükrözi testhasználatunk alapvető személyiségünket, anélkül,



Bátori Zsuzsanna

hogy tudnánk róla (ritkán szoktunk erre gondolni).

A félnék ember összehúzza magát, összenyomja a gerincét, és lehorgasztja a fejét. Kerüli a szemkontaktust. Szeretne eltűnni, szinte láthatatlanná válni, lábait szorosan összezárva tartja és karjait is a törzséhez szorítja, vagy „kapaszkodik” a kezében lévő tárgyban – telefonban, táskában, jegyzetfüzetben. Még lélegezni is alig mer, a „bocsánat, hogy élek” attitűd már a bemutatkozás pillanatában megjelenik. Kézfogása bizonytalan, erőtlen, ahogy mondani szokták „döglött hal”, élettelen. A bizonytalan magatartás nem kedvező jel a bemutatkozásnál. Ha Ön munkáltató lenne, szeretne ilyen munkaerővel dolgozni?

Az öntelt, nagyképű ember megjelenése határozott, talán túlságosan is fitogtatja az erejét, fölényét. Mindenképpen kihúzza magát, hogy még magasabbnak látszódjon és a mellkasát is jól teleszívja levegővel, hogy még nagyobb legyen. Fejét magasra tartja és orrát kissé az ég felé emeli, ezzel is azt szeretné a másik tudára adni, hogy hozzá holmi apró-cseprő dolgok nem érnek fel, őt sokkal fontosabb és érdekesebb témák foglalkoztatják. Kézfogása kissé tokolódó, kemény. Ha áll, lábait kissé szétveti, magabiztosságot sugall, s amikor leül, lábait hanyagul keresztbe veti és igyekszik az egész ülőalkalmatosságot kitölteni. Egész magatartása ellenszenvet ébreszt. Kinek kell olyan munkatárs, aki már a belépés pillanatában azt a látszatot kelti, hogy ő okosabb, ügyesebb, rátermettebb mindenkinél?

E két szélsőséges típus között milliányi variáció létezik, hiszen nincs két egyforma ember – még az egy-egy ikrek sem teljesen egyformák – és ez nagyszerű dolog! Lehetek önmagam, különlegességem tudatában, azt nem túlértékelve közvetíthetem értékeimet a másik felé. A fontos az, hogy ismerjem magam, milyenek a személyiségjegyeim, milyen irányú az érdeklődésem, milyen témákban vagyok jártas, mik az erősségeim, és természetesen mik a gyengéim.

Testhasználat szempontjából nagyon fontos, hogy mindezt közvetíteni tudjam test-magatartásommal, anélkül, hogy akár csak egy szót is szólnék. És itt viszaútolok arra a bizonyos első benyomás 7 másodpercére, ami igazán nem sok, mégis oly sok mindent elmond magamról.

Adódik a kérdés, miként tudom pozitívan befolyásolni testtartásomat anélkül, hogy megjártsanak magam? Kevesen ismerik, de létezik egy módszer, az Alexander-technika, amely segítségével immár több mint száz éve tanítják a tudatos testhasználatot. Ennek révén tudatos kontroll alatt tarthatom minden mozdulatomat, javíthatok rossz tartásomon, elkerülhetem a mozgásszervi fájdalmakat, mivel egész izom- és vázrendszerem jól fog működni. Pozitív következménye – sok minden más között –, hogy jelentősen csökkenthetem általa a stressz szintemet, erősödik az energiám, kevésbé leszek fáradt és nem utolsósorban ÖNMAGAM LEHETEK mindenféle rám erőltetett máz nélkül!

Amikor megérkezem az állásinterjúra – tudással felvértezve, felkészülve, megfelelő öltözékben, visszafogott sminkben... – tudok figyelmet fordítani arra, hogy egész testmagatartásom tükrözze egyéniséget, kellően határozott, de ne tokolódó legyek, mozgásom harmóniája összhangban legyen mondanivalómmal. Az őszinteség a legjobb belépőjegy egy kapcsolat kialakításában, legyen az magán jellegű vagy akár munka-kapcsolat.

A tervezett képzésben, amelyet az alapítvány kíván létrehozni, megtanítjuk az alapokat, milyen módon tudunk pozitív benyomást kelteni a másik emberben már az első találkozás alkalmával – legyen szó akár a testhasználati kérdésekről, akár a kommunikációról, vagy a többi ehhez kapcsolódó kérdéssről. A jelszó: LEGYÉL HARMÓNIABAN ÖNMAGADDAL!

Ehhez a felfedezőúthoz kívánok sok örömet Frederic Matthias Alexander egy mondásával: ha jó úton haladunk, a cél ott lesz magától! Legyen ez mindannyiunknak szép karácsonyi ajándék.

Görög Mása

AZ ELSŐ BENYOMÁS MEGISMÉTELHETETLEN

A megszólalásunk, szavaink, hangszínünk javít vagy ront az első benyomáson?

Ez nagyrészt rajunk múlik. A kommunikációban nincsenek 100%-os eredményt garantáló megoldások. Minden ember, akivel kapcsolatba kerülünk, hozza Önmagát és pillanatnyi állapotát az egyes kommunikációs helyzetekbe. Akinek a viselkedését, kommunikációját meg tudod határozni, tudod alakítani, az Te vagy. A másik ember viselkedésére „csak” hatni tudunk a saját visel-



Görög Mása

kedésünkkel. Mit és hogyan mondunk, teszünk az első találkozás alkalmával, sokszor meghatározza egy kapcsolat alakulását. Míg a magánéletben többször adódik alkalom a korrigálásra, addig egy állásinterjú során az első benyomás rossz esetben a végző is lehet. Éppen ezért nem árt alaposan felkészülnünk, és legfőképp önmagunkkal tisztázunk, milyen képet szeretnénk magunkról otthagyni a másikban. Milyen az az „ÉN”, aki megjelenik és megszólal. Hogyan köszönök, mutatom be magam? Mit mondom? Mik a legfontosabb információk, amiket át szeretnék adni? Hogy milyen benyomást teszünk, azon múlik, hogyan és miként kommunikálunk. Milyen a szókészletünk – mennyire szakmai, szegényes vagy gazdag, irodalmi... –; beszédünk stílusa – korrekt vagy bratyizós, barátságos vagy távolságtartó –; mennyire érthetően fogalmazunk, milyen metakommunikációs jeleket küldünk – hangunk tempójával, mélységével, komolyságával, szüneteinkkel. Ezek módosíthatják vagy felül is írhatják mondott szavaink tartalmát.

Mit kell tudni az interjúk világáról? Hogyan legyünk önmagunk? Mikor kell hallgatni, mennyit és mit kell elmondani magunkról?

Az interjút a legtöbb ember vizsgahelyzetnek éli meg, pedig ez egy párbeszéd. Egy potenciális partnerkapcsolat első lépése, melyben az egyik fél a tudását, képességeit és tapasztalatait ajánlja fel a másik partnernek egy hosszú vagy rövidebb távú feladat, vagy munkafolyamat elvégzésére. Ha így gondolunk rá, magabiztosabbak le-

szünk. Vagyis ne eladni, hanem megmutatni akarjuk magunkat. Akkor tudjuk jól képviselni magunkat, ha nem akarunk másnak látszani, mint amilyenek vagyunk. Azokat a képességeinket, tudásunkat és tulajdonságainkat, szakmai tapasztalatainkat emeljük ki, melyeket fontosnak tartunk az adott munka elvégzéséhez. Tudjunk meg minél többet az adott cégről, de ne akarjuk a bennfentes benyomását kelteni. Válaszoljunk a kérdésekre, és bátran kérdezzünk. Fontos, hogy hagyjuk beszélni a másik felet, s ilyenkor figyelmesen hallgassunk, amit jelezünk pl. bólintással, tekintettel, hanggal. Ne vágjunk bele a másik szavába. Nyugodtan gondolkozzunk, ne féljünk az 1-2 másodperces csendektől. Több cég e-mailben, telefonon, online videochat platformokon kommunikál, s csak a legutolsó körben szervez személyes interjút, így minden egyes platform tulajdonságait és szabályait ismernünk kell a siker érdekében.

Milyen stílussal lehet eredményes egy jelölt?

Sokszor idézzük, hogy „a stílus maga az ember”. De ez csak akkor igaz, ha a stílus, amit képviselünk, „belülről jön”, vagyis hitelesek vagyunk, s nem egy felvett szerepet játszunk. Persze viselkedésünket az adott helyzethez tartozó „szerepfelfogásunk” is meghatározza. Minden szakmának megvan a maga szakzsargonja, vállalatnak a saját üzleti kultúrája, amit ismernünk kell, hogy képesek legyünk összhangot teremteni a beszélgetés során, s a megfelelő stílust tudjuk kialakítani. Természetes, hogy egy interjú során izgulunk, hisz a legjobbat szeretnénk mutatni magunkról. A nyugodt, kiegyensúlyozott beszédtempó, az érdeklődő és határozott hangsúly nemcsak a partnerünkre tesz jó benyomást, de saját magunkat is jó állapotba hozzuk vele. Fontos, hogy szavainkkal és beszédmódunkkal is tükrözzük hozzáértésünket és egyben érdeklődő, nyitott hozzáállásunkat.

Virágh Judit

AMIT MUTATUNK MAGUNKRÓL,
AZT A KÖRNYEZETÜNK VISSZATÜKRÖZI

Miért fontos a külső megjelenés a pszichológia szempontjából?

A pszichológia egészében vizsgálja az egyént: személyiségjegyek, megjelenés, kapcsolati rendszer szempontjából. A külsőnk gyakran utal a belső működésünkre és fordítva. Ha jól vagyunk, az meglátszik rajtunk: gyakrabban mosolygunk, energikusabbak vagyunk, határozottabbak a mozdulataink, a beszédünk, nem kerüljük a szemkontaktust, kiegyenesedik a testtartásunk... és még sorolhatnám, de ugyanakkor a megjelenésünkre is jobban odafigyelünk.



Virágh Judit

A külső kiegészíti a belbecset... Hogyan segít az öltözködés, esetleg a smink ebben?

A ruha, smink, hajviselet a mi „külső bőrünk”. Ez az első benyomás rólunk, ha meglátnak minket. Az elhanyagolt, ápolatlan külső rossz benyomást kelt, de az is, ha túlzásokba esünk. Mindennek megvan a pszichés oka: mit akarunk hangsúlyozni magunkról, mennyire vagyunk tudatosak, fokozott figyelemre vágunk-e, esetleg kendőzni akarjuk a hiányosságainkat (legtöbbször az önbizalomhiányt) vagy éppen nem akarunk vagy nem merünk kilógni a sorból és annak ellenére követjük pl. az aktuális trendet, ha az nem áll jól nekünk.

Hogyan öltözködünk „jól”?

A ruhátarunkban is fontos a tudatos szelektálás. Időnként ugyanúgy át kell vizsgálnunk, ahogy a viselkedésünket is. Kifejeznek-e minket az adott holmik színben, formában, illenek-e hozzánk? Tudjuk-e jól viselni őket? Komfortosan érezzük-e magunkat bennük? Azt sem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy mit vár el az adott környezet vagy alkalom. Van-e dresszkód illetve mit diktál az etikett? Sokan belesodródhatnak a fast fashion által diktált divatdarabok bűvöletébe és impulzívan vásárolnak. Lehet ötleteket lopni az új irányzatokból, de csak azt szabadna megvenni, amiben valóban jól mutatunk és tudjuk majd viselni. Megkíméljük magunkat, de főleg a pénztárcánkat a felesleges vásárlástól. Erre érdemes figyelni.

A tudatos nő/férfi felépíti a gardróbját. Azt veszi meg, amit könnyen tud variálni, amiben jól érzi magát, jól áll neki. Ez magabiztosságot és stílusismeretet is feltételez.

Ha nem vagyunk biztosak abban, hogy mi áll jól nekünk, bátran merjünk segítséget kérni, hiszen a stílus-tanácsadók és újabban a stíluspszichológiával foglalkozó szakemberek tudnak segíteni.

Sminktanácsadókkal is konzultálsz?

Igen, gyakran küldjük kiváló sminkesekhez vagy kérsre orvos-esztétikai tanácsadásra a klienseket. Ez utóbbi terület manapság komoly előrelépést mutat a kozmetológiában. Sokan vállalkoznak különféle beavatkozásokra, ezért fontos, hogy körültekintően legyen készülőnk fel például egy plasztikázásra vagy a manapság olyan népszerű kozmetikai tetoválásokra, egyéb kezelésekre. Ezek maradandó nyomot hagynak rajtunk, nehezen vagy egyáltalán nem tudunk megszabadulni tőlük, ha nem tetszik vagy éppen kimegy a divatból. Traumatizáló lehet és pszichésen rendkívül megviselheti az óvatlan „szépülni” vágyót. Legyünk ebben is nagyon körültekintőek és megfontoltak.

Vajda Márta

CV A SAJÁT MARKETINGANYAGUNK

Ahogy a személyes első benyomásnál is másodpercek alatt dől el jó vagy rossz benyomást tettünk-e a velünk először találkozóra, úgy az önéletrajzok esetén is ez a helyzet, körülbelül 5-7 másodperce van a HR-esnek, vagy cégvezetőnek, hogy az esetenként több száz CV-ből a miénk kelte fel érdeklődését. Éppen ezért nagyon fontos azt elérni, hogy a 10-15 legszimpatikusabb között legyen a miénk. Az önéletrajz egy önmagunk értékesítésére szolgáló marketing anyag, a tudásunkat és a rátermettségünket közvetíti a leendő munkáltató felé.

A humán marketing fontos tudás... Hogyan értékesítsük jól magunkat a munkapiacra?

Legfontosabb, hogy ne küldjünk „általában” amolyan „lyuk vagy fa” alapon bármilyen pozícióra önéletrajzot. Válasszunk ki néhány olyan munkáltatót, ahol a mi képességünk, képzettségünknek megfelelő – és például a gyógyulásunk utáni állapotunkban vállalható - állásra keresnek pályázót. Az is fontos, hogy ne internetes oldalakról letölthető sablonokat használjunk önéletrajzírásra, hanem egy jól strukturált, áttekinthető pályázatot készítsünk.

Az ideális önéletrajz hossza 1-2 oldal. Nem szükséges fényképet beszúrni, a nevünk, e-mailcímünk és telefonszámunk elegendő, még a lakcímet sem kell beleírni, és a születési dátumot pláne nem szabad beleírni, sőt arra is törekedni kell, hogy ne legyen kikövetkeztethető a tartalomtól. Az iskolák felsorolását minden-

Vajda Márta



képpen a végére célszerű tenni.

A professzionális önéletrajzírás elsajátítható, azonban vannak tanácsadók, akik segítségét érdemes kérni egy jól összeállított CV megírásához, aki kiválasztásunk esetén a személyes találkozásra való felkészülést is hatékonyan segítheti.

Nagyon előnyös, ha olyan kifejezéseket használunk az önéletrajzban, amit mindenki ért, kontra-produktív olyan szakkifejezések használata, amit félreérthetnek (nem minden munkáltatónál használják ugyanazokat a feladatköröket megnevező kifejezéseket). Olyan pozícióneveket kell használni, amik a munkáltató kulcsszavai között szerepelnek, azt fogja keresni az önéletrajzunkban. Egy jól felépített, rövid motivációs levelet is érdemes csatolni, amiben arra kell figyelni, hogy a munkáltató tudja meg, mitől vagyunk számára értékes munkaerő. A motivációs levél nem a mi motivációnkról szól, hanem arról, hogy a munkáltató számára miért mi vagyunk a legjobb választás.

Ha sikerrel jártunk és kiválasztottak, akkor következik az a rész, amikor a személyes megjelenéssel kell „hozni” azt, ami a jól felépített CV-ből rólunk képzelt előfeltevést igazolja. Fontos, hogy egy egészséges ún. pozitív stressz előzze meg a belépőnk, ami például a színészeknél is gyakran előfordul, amitől a teljesítményünk kiváló lesz. Azonban a túlzott, aggodó ún. negatív stressz nagyon sokat tud rontani a hangszí-nünkön, az arcunkon, valamint a mondanivalónk összeszedettségén is.

A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány szervezi a képzést 2023 tavaszán. Bővebb információt, jelentkezési feltételeket a közösségi médiafelületeken, az Életigenlők médiaportálon, valamint a rakellen.hu weboldalon tesz közzé a szervezet.

A gyógynövény ismeret

és használat alternatív lehetőségei a mindennapokban

A **gyógynövények megismerésének a tudomány és a hatóanyagok vizsgálata csupán az egyik módja. A népi gyógyászat egy másik mód, de számos egyéb mód van ezeken felül is.**

A gyógynövények fontos további megismerési módja az a mód, ahogyan a tradicionális gyógyászati rendszerek, például a Hagyományos Kínai Orvoslás vagy az Ájurvéda tekint rájuk. Ezen rendszerek lényege, hogy az embert és a világot finomabb, érzékszervekkel és műszerekkel nem érzékelhető egymással ellentétes erők játékaiként fogják fel. A gyógynövények ezekben a rendszerekben ezeket a finomabb erőket képesek befolyásolni, s ezt a módszert gyógynövény energetikának nevezik.

Létezik a gyógynövények megismeréséhez egy tapasztalati út is. Itt leginkább úgy dolgoznak a gyógynövényekkel, ahogy a homeopáták dolgoznak a szerekkel – vagyis nagyon alaposan és részletesen megfigyelik a tüneteket, és a tüneteket kísérő testi és lelki állapotokat. Egyes herbalisták hálózatba fogták össze az ilyen megfigyeléseket lejegyzetelő fitoterapeutákat, és összegyűjtik az eredményeket a világ minden tájáról.

Az angolszász országokban egyre népszerűbb az ún. gyógynövény-asztrológia. Itt a terapeuta részletesen

tanulmányozza a páciens születési képletét, és a körtörténete főbb sarokpontjainak asztrológiai állásait (ún. tranzitokat). Ezek alapján megállapítja, hogy milyen bolygóerők egyensúlytalansághoz kapcsolódik a betegség, és ezt az egyensúlytalanságot milyen gyógynövényekkel lehetne helyrehozni.

A gyógynövények megismerésére kidolgoztak egy olyan utat is, ahol a gyógyítók a növények alakja, formája, életmódja által mutatott gesztusokat interpretálják emberhez hasonló megnyilvánulásként. A gyógynövények potenciális gyógyhatását a növény és az ember gesztusainak összevetésével próbálják meghatározni.

Végül, de nem utolsó sorban, vannak intuitív terapeuták, akik olyan mély kapcsolatban vannak egyes növényfajok lényeivel, hogy azok életre kelnek a lelkükben, és képesek jelezni számukra, amikor valahol vagy valaki problémáiban segíteni tudnak. Vagyis ők ösztönös, intuitív módon éreznek rá, hogy kinek milyen növényt, milyen feldolgozási formában adhatnak.

Az Integrál Növénytan könyvekben és tanfolyamokon ezekről a módszerekről, és az általuk alkotott világ-, növény-, és emberképről lehet bővebben olvasni, tanulni.

Petővári Bence

INTEGRÁL
NÖVÉNYTAN
KÖNYVEK:
a holisztikus növényi
gyógyászat alapkellékei

144 hazánkban honos vagy elérhető
gyógynövény a Hagyományos Kínai
Orvoslás, az Ájurvéda, és az
Antropozófus Orvoslás
megközelítésében, a
virágesszenciáik hatásával
kiegészítve.

www.integralnovenytan.hu



Lelkünk fényesítése

Az advent és a karácsony külső fényei, úgymond fényűzése elmarad, legalábbis a legtöbb városban nem lesz utcai pompa, és sok kulturális intézmény is bezár...

Ez az év a járvány-helyzet után háborús és egzisztenciális félelmekkel nehezített év volt, az év vége is energiatakarékosságra int bennünket. Egyre inkább belátható, hogy pocskoltunk, nem voltunk igazán hálásak azért, hogy mi mindent megkaptunk, dúskáltunk a földi javakban – legalábbis a legtöbbünk. Most az elmúlt két-három évben komoly fékezés érkezett az életünkbe, hogy az élethez való viszonyulásunk mértéktartóbb legyen, a magatartásunk önmegtartóztatóbbá váljon, leckék éljen az élet. A lelkünket most az ünnepkörhöz méltóan belülről kell fényesíteni – a hogyanokban ismét Halász Alexandra feng shui szakértő ad nekünk megszívlelendő támpontokat.

Szerinted Alexandra értik ezeknek a megszorításoknak a lényegét az emberek vagy még mindig csak másra mutogatnak, másban keresik a hibást? Úgy látom, hogy nagyon „szétnyílik az olló”: most jól látszik a különbség az emberek életének alakulásában. Akik vállalják a felelősséget, tesznek is azért, hogy jobb legyen a holnap, azok most, a nehéz körülmények között is tudnak fejlődni, növekedni, prosperálni. Sokan számolnak be éppen most új szerelemről, sikeres vizsgáról, költözésről, álom-munkahely megtalálásáról, gyermek vagy kisunoka születéséről. Miközben azok, akik másokra mutogatnak és várják, hogy valaki majd megmenti őket, nem jutnak egyről a kettőre, ezért per-

sze frusztráltak, dühösek és panaszkodnak, és sokszor megpróbálják visszahúzni azokat is, akik tennének, tesznek a jövőjükért.

Szoktuk mondani, hogy muszáj igazodni a változásokhoz... De most gyökeres változásokra vagyunk kényszerítve. Mit tanácsolsz: hogyan kezdjünk hozzá?

Az első lépés mindenképp az, hogy az ember számot vessen a valósággal. Ábrándok helyett racionálisan rá kell nézni, hol vagyunk most. Vannak, akik irreálisan meg vannak ijedve, és vannak olyanok is, akik homokba dugják a fejüket a tények elől. (Kicsit hasonló volt a helyzet a koronavírus „berobbanása” idején.) Mindkét hozzáállásból baj lehet. A józan szembenézés sokszor bátorságot kíván, de megéri!

Mi a kiindulópont? Sok vallási hagyományban benne van, hogy ezt időről időre, mondjuk évente egyszer meg kell tenni, az „újratervezés” előtt. Ilyen a saját vagyon felmérése, illetve az, hogy milyen tudásokra, képességekre tettünk szert idáig. Milyen „talentumaink” vannak, és hogyan sáfárkodunk ezekkel? Sokan ezeknek az értékét csúnyán alábecsülik, és pont az a válság egyik legjobb hozadéka, hogy elkezdjük hasznosítani azokat a régi, hasznos tudásokat, amik eddig feledésbe merültek. Ilyenek a kenyérsütés, a befőzés, a házi ruhajavítás, vagy éppen háztáji zöldségtermesztés praktikái.

Hasznos ilyenkor az egészségi állapotunk felmérése is: hol tartunk most, mi a helyzet a testünkkel? Hiszen, ha nem tudjuk, mi áll például a fáradékonyságunk hátterében, akkor nem néztünk rá a problémára, pedig az magától nemigen fog elmúlni: ha valaki egészségesnek érzi magát, akkor is hasznos lehet egy alapos „állapotfelmérés”, kivizsgálás!

Ha az alapok rendben vannak: vagyis tudjuk, milyen állapotban van a testünk, az ingó és ingatlan vagyunk, a tudás-vagyonunk, akkor ebből már ki lehet indulni, hogy mi is legyen a következő lépés a változások helyes kivitelezésére.

Ami ennek a feng shuis vetülete: advent időszakába léptünk, ami az elcsendesedés, letisztulás, várakozás időszaka, vagyis most érdemes a fiókok, szekrények mélyére nézni. Vannak-e olyan holmijaink, ami számunkra kacatot jelentenek, de valaki másnak pont erre volna szüksége? Ruhanemű, játék, használati tárgy, konyhai eszközök, könyvek... most, karácsony előtt rengeteg helyen folytatnak gyűjtést a rászorulóknak. Ha valakinek örömet okozunk, az az öröm valamiképp visszasugárzik ránk is. És ki tudja: hátha van valami, amire mi vágyunk régóta, és az pont valaki másnál felesleges? Remek időszak ez arra, hogy a tárgyak megtalálják a legjobb helyüket! Ahogy a tárgyak jó gazdájukhoz kerülnek, a belső dolgaink (álmaink, céljaink, vágyaink, tudásaink, érzéseink) is megtalálják a helyüket...

Azt is érdemes megvizsgálni, hogy van-e sötét lyuk a lakásunkban, olyan kaotikus góc, amire valahogy sohasem kerül sor a nagytakarításkor? Ha az ember ezeket a sötét részeket kitararítja, kiselejtezi, hatalmas változások tudnak bekövetkezni. Szó szerint több lesz a friss szellő, az átláthatóság, a rend – belül is.

A karácsony remek alkalom arra is, hogy az ember kiélhesse díszítő vágyait. Ilyenkor elő mindennel, ami csillog, fényes, az se baj, ha giccses! Jöhetnek a színek, a fények, az illatok!



Sok dolog válság idején sem kerül pénzbe... ilyen a madarak koncertje



Ilyenkor a természetet is díszekbe öltözik, keressük a színeket!

A félelmek, ha elhúzódnak, krónikus szorongás-sá válnak, betegségekhez vezetnek. Van-e taktika a saját magunk tudatos megnyugtatóására?

Igen, ma már köztudott, hogy a krónikus szorongás megbetegít, árt az immunrendszernek, felemészti az életkedvet. Hogyne, rengeteg technika létezik, Kelet és Nyugat hagyományában egyaránt.

Ha taktikának lehet nevezni egy baráti ölelést, vagy egy háziállat puha szőrének simogatását, nos bevethető ilyenkor. Fontos, hogy ne maradjunk magunkra a szorongásainkkal. Hatalmas segítség, ha el tudjuk őket mondani valakinek, aki türelemmel meghallgat. De nem mindig adatik meg a türelmes és elfogadó hallgatóság: ilyenkor akár a naplóírás is megkönnyebbülést hozhat a léleknek. Amit az ember le tud írni, az már nem a fejében randalírozik... és sokszor épp a leírás folyamata során születnek meg a megoldások, keletkeznek ötletek is.

A szorongástól való megszabadulás kiváló módja a sport. Nem feltétlen az élsportra gondolok, vagy egy „izomszagú” konditeremre: mondjuk egy néptánc-csoport, vagy vidám zumba táncos csapathoz való csatlakozás is hatalmas előrelépést jelenthet, a vidám testmozgáson felül a közösség ereje által is.

Szorongáscsökkentő, bármilyen furcsán hangzik, amit fentebb leírtam: a racionális számvetés, szembenezés a valósággal. Mitől szorongunk? Ha már konkrétan tudjuk, mi a baj (egy rossz testi állapot, egy rossz emberi kapcsolat, egy rossz munkahely...) akkor cselekedni is könnyebb. Ha pedig cselekszünk, akkor máris a kezünkben van az életünk alakítása feletti ellenőrzés, ami csökkenti a szorongást.

Keleti eredetű, de ma már Nyugaton is terjedő módszer a jóga-relaxáció, a meditáció és a jelen pillanat megélésének művészete, a mindfulness. Szorongásaink testi nyújtással, lazítással is oldódnak, a meditációban fellazulnak az „én” görcsei, a jelenben léttel pedig megszabadulunk azoktól a szorongásoktól, amik igazából a múltból jöttek (régi kudarcok emléke) és a jövővel kapcsolatosak (hogyan fogunk a jövőben kudarcot vallani). A jelenben igazából sokkal kevesebb a probléma, mint hinnénk – szorongásaink forrása a múlttal és a jövővel kapcsolatos. A Nyugat híres mindfulness-mesterei Garfield, a képregény-macska és persze Micimackó!

Az év végi ünnepkör elkereskedelmiesedett, túl nagy a vásárlási láz, az egymás felüllicitálása, miközben egyre többször a békebeliségről álmodozunk, amiben a nem pénzen megvehető örömmel lepjük meg egymást. Olyan jó lenne, ha a lelkünket tudnánk fényesíteni... Lehetséges ez?

Igen. A válság pont arra mutat rá, hogy nem minden vehető meg pénzen (most már csak azért sem, mert nem feltétlen telik rá). Az emberek talán újra rálelnek a nem pénzbe kerülő, nem megfizethető, nem forintosítható örömekre, ajándékozási módokra. A tárgyak csak nagyon kis részét képezik a lehetőségeknek. A „békebeliség” persze illúzió, láthatjuk, ha elolvassunk néhány korabeli, például József Attila-verset... a szegénység, a nyomor csak jóllakottan, meleg szobából nézve „romantikus”, és bizony a „békebeli” időkben is sok volt a szegény, sőt nyomorgó ember. Kicsit olyan ez a hamis nosztalgia, mint azok a játékmackók, amiket vadonatújban úgy árulnak, hogy folt van rájuk varrva, mintha elnyűttek lennének. Tehát a mostani korhoz illően érdemes megtalálni a jóságot, az örömet, a lelki fény forrásait! És ennek nagyon jó módja, ha nem csak elmélkedünk a jóságról, hanem cselekvően vagyunk jók. Ha megosztjuk, amink van. Időnként, terünket, segítő szándékunkat. Jónak lenni, jót tenni tényleg jó!

Lehetsz te is az ajándék! Ajándék valaki számára, ha meghallgatod, ha vele vagy, ha segítesz neki költözködni, ha figyelmes vagy vele. És nem csak karácsonykor, hanem általában! A szorongás egyik legjobb oldószere, ha az ember – túllépve saját csalódásain, fájdalommain – elkezd jót tenni másokkal.



A természetben télen is keressük a színeket!

Ha legalább a bántást, a kritizálást, a leminősítést, a beszélogatást, az áldozathibáztatást abba tudnánk hagyni... akár csak egyetlen napra... megváltozna a világ!

Milyen évet zársz, hogyan ünnepelsz, Alexandra?

Sokat dolgoztam idén, rám fér a pihenés családi körben. Részt veszek még néhány jótékonyági akcióban (adománygyűjtés, futóverseny), és örömmel várom a karácsonyi Gospel-koncertet, amire már megvan a jegy. Az élő zene élvezete csodálatos ráhangolódás az ünnepre!

Az ajándékok egy része is megvan már – én szeretem a kézzel készült, személyre szóló ajándékokat, és ezek nem tudnak az utolsó pillanatban elkészülni. Sőt, már a velük való kreatív bíbelődés során is hangolódik a lelkem a karácsony estéjére. Ennek a családban megvan az évek óta nagyjából változatlan rendje, ami azért jó, mert rendre, ismétlődő „szertartásokra” szükség van.

Mik a 2023-as terveid?

Nagyon sok tervem van. Ezek egy része évek óta tolódik – ilyen az új feng shui könyvem megírása, amit sokan sürgetnek – de persze van egy sor új is, például, hogy hová utaznék el szívesen. Mivel szeretek kocogni, ezért már nézem a jövő évi hazai és külföldi sporteseményeket, futóversenyeket – némelyikre már most le lehet adni a nevezést. Az amatőr futóverseny azért jó, mert itt mindenki azért szurkol, hogy célba érj! A versengésnél fontosabb az élmény. Ilyen azért nem sok helyen adatik meg az életben, és ezért az érzésért újra és újra rajthoz állok.

Az is biztos, hogy jövőre sokkal többet szeretnék pihenni, lazítani, barátaimmal találkozni. Nem igaz, hogy első a munka, van sok más fontos dolog is az életben!

Vajda Márta

Mit tanítanak nekünk a mesék gonoszai?

A kérdés magában foglalja a választ: mesésen gonosznak lenni. Mert gondoljunk csak bele, honnan tudnánk mi a gonoszság, kik a gonoszok, milyen veszélyek leselkednek ránk a nagyvilágban.

Felkészülni rá, hogy nem mindenki mond igazat, kiből lehet megbízni, becsaphatnak, kihasználhatnak, akár az életünkre is törhetnek, kirabolhatnak, vagy éppen számtalan módon árthatnak nekünk.

A mesék tanítanak a való világban való későbbi helytállásra olyan módon, ami cseppet sem ijesztő a gyermekek számára, mégis a maguk varázslatos módján felkészítik a fogékony elméket a való életben történő kihívásokra.

Néhány példát is szeretnék megosztani arról, mire is tanítanak. Soha ne menj be egy idegen házba, még ha kedvesen hívnak sem, mert nem tudhatod, milyen szándékkal teszik ezt. Főleg ne tedd, ha az a ház mézeskalácsból van, mert előfordulhat, hogy „meg akarnak enni”, mint a Jancsi és Juliskában a boszorkány. Az almát is mindig alaposan mosd meg, mielőtt megeszed, lehet, hogy permetezőszer, vagy egyéb szennyeződések vannak rajta. Ha nem is olyan mostoha, mint amivel Hófehérkét akarta megmérgezni mostoha anyja, a gonosz királynő. Számtalan gonoszságról, amivel bántják a gyerekeket, mint arra a mesékben és a való életben is bőven találunk példákat, de az igazság úgy is mindig kiderül, a gonoszok megkapják méltó büntetésüket. Azért arra figyeljünk, nehogy a mesékből merítsünk ötleteket a jogos vagy annak vélt sérelmeinket megtorolni. A jók mindig megkapják megérdemelt jutalmukat, vagy mégsem.



Erre talán választ kaphatunk a Halász és a felesége történetéből. Egy igazi horgász, aki miután kifogja a rekord nagyságú halakat, leméri, közös fotó, örvendezés, visszaengedi a vízbe. A mi halásznunk is ilyen igazi horgász, jó szívvel visszaengedi a halat, miután megtudja, hogy az elvárásolt herceg. A mi horgásznunk, aki egy igazi papucsférj boldogan rohan haza az asszonyhoz, aki kapzsi és nagyravágyó természetű. A szegény ember, rögtön el is mondja neki, hogy kifogott egy beszélő halat, de vissza is engedte a vízbe. Szegény halász, még örülhetett is neki, hogy a felesége mérgében nem verte agyon, jól leszidta. Hiába, a békés boldog házasság... Az asszony visszazavarja férjét, hogy kérjen a haltól egy sokkal szebb házat, mint amilyenben most laknak. A hal teljesíti a kérést, de a telhetetlen asszonyságnak ez sem elég, kastélyt akar, az a vágya is teljesül. Ismerjük a mondást: evés közben jön meg az étvágy. A telhetetlen nőszemély királynő, majd nem sokkal utána császárnő akar lenni, és még ezzel sem érte be, megint elküldte a férjét a halhoz, hogy őt bizony, ha királynővé, meg császárnővé tudta tenni, akkor pápát is tud csinálni belőle, mert ezt már megunta és pápa akar lenni. Itt már, ha eddig nem tettük, akkor ideje elkezdni sajnálni szerencsétlen halászt. Ilyen házastársat még az ellenségünknek sem kívánhatunk. Mit is tehetett volna egyebet a szerencsétlen ember, elkeseredetten elindult, de úgy félt, hogy össze-összekoccantak a fogai,

és úgy érezte, menten összerogy. Egyszerre rettenetes szél, hatalmas vihar kerekedett, de a hal ezt a kívánságot is teljesítette. A halász feleségének még ez sem volt elég, azt kívánta, a napot meg a holdat is ő engedje fel égi útjaira. Szegény halásznunk, halálra rémülten elmondta a halnak az újabb kívánságot. A hal rosszkedvűen hazaküldte őt, az asszony pedig ott ült megint a halászkunyhóban.

Mi ebből a tanulság? Kapzsiság, nagyravágyás, mindig többet akarni annál, amit elért, vagy amit érdemtelenül megkapott. Könnyen jött, könnyen ment, ami egy mondatunk, de rá is világít arra, hogy amit könnyen megkaptunk, az lehet, hogy csak ideiglenes, nem tudjuk kellően értékelni, ezért könnyen el is veszíthetjük. Gonoszkodjunk is egy kicsit, igazi álmfeleség lehet, ki ne akarna otthonra egy ilyen asszonyt. Ha nem is mindenkinek, a halásznak sikerült beszerezni egyet, elvégre halász, kifogta.

Az is elgondolkodtató számunkra, hogy vajon a negatív vagy gonosz mesehősöknek nincs-e igazuk. Ha az ő szemszögükből nézzük, vajon, hogy gondolkodnánk mi, nem ugyanaz lenne-e a dolgokról, eseményekről, cselekedetekről alkotott véleményünk, milyen nézeteket alkotnánk magunknak?

Sir Kán, A dzsungel könyvének gonosz tigrise. Utáljuk, mert meg akarja ölni Mauglit, a fiút, aki bekerült az erdőbe. Pedig ő teljesen ésszerűen viselkedik, számtalanszor megküzdött az emberekkel, ezeknek a küzdelmek nyomait magán viseli, tudja, hogy az emberek mennyi veszélyt, bajt jelentenek a dzsungelre, amiben teljesen igaza is van.

Vagy nézzük Hook kapitány esetét. Ő csak szépen, békésen hajóztatott a tengeren, ahogy az egy kalózhhoz illik, amikor jött Pán Péter és levágta a kezét, ráadásul megegette a krokodillal. Csodálkozhatunk ezek után, ha bosszút akar állni?



Edgarnak, a Macskarisztokraták Disney-mese komoronyikjának is minden oka megvan arra, hogy utálja a macskákat. Ki lett golyózva az örökségből, mert a kisflúgos öreg hölgy, akinél szolgál, a macskáira akar hagyni mindent. Így teljesen érthető, hogy nem rajong a cicákért. Ide sorolhatjuk még a L'ecsó ellenszenves ételkritikusát is, Anton Ego-t, aki csak a munkáját végzi, azt viszont szenvedélyesen. Velünk is előfordul, hogy egy kritikával szemben, amit egy filmről, színdarabról, étteremről írnak, más véleményt alkotunk, másként gondolkodunk, mert nekünk az tetszett, vagy az adott étteremmel elégedettek voltunk.

Vagy említhetjük akár a Toy Story aranyását is, akinek a helyzetébe belegondolva már könnyen megérthetjük őt. A modern játékszerek árnyékában ott porosodik a polcon, mindenki mást megvesznek, csak őt nem. Vele nem játszik egy gyerek sem, őt nem szertik, ezért nem csoda, ha megkeseredett. Mi sem lennénk barátságosabbak vagy kedvesebbek.

Tél van, bekuckózunk, ünnepi hangulatban utáljuk a szomszédokat, kollégákat, mindenféle kellemetlen jókívánságokat kívánunk nekik. Nem kellene! Ezzel bizony mi sem leszünk jobbak, mint a mesék gonoszai. Ismerjük a mondást: legszebb öröm a káröröm. Kívánjunk kellemetlenkedő ismerőseinknek minden szépet és jót, képzeljük el, hogy csupa jó dolog fog velük történni, egy tündér, vagy varázsló megbűvöli őket a jószág és az igazmondás átkával. Nem biztos, hogy ők is annyira örülnének neki, de nekünk garantáltan sokkal boldogabb, elégedettebb és vidámabb hangulatunk lesz tőle. Tanuljunk a mesék gonoszaitól, de a legjobb mégis mesésen jónak lenni jó. Mesebeli nagyon szép ünnepeket kívánva, itt a vége, fuss el véle.

Turi Emese

A csillagok magyar hangja

az égboltra felrajzolt csillagjeleket közvetíti nekünk

Öröm, hogy az asztrológia egyik közismert szakértője és közkedvelt előadója, az elcsendesedni tudás, a meditálás nagy híve, soktízezrek kedvence, Veres Mónika adott az Életigenlők magazinnak interjút.



Előadásai a YouTube csatornán óriási nézettséget ér el, valamint a saját maga által tíz éve szerkesztett Csillagtitkok internetes oldalnak komoly olvasói tábora van. Hogyan értelmezzük az égre felrajzolt csillagjeleket? Milyen égi üzeneteket kell ismerni, hogy egyéni szinten boldogságot éljünk meg minden nehezítő tényező ellenére? Hogyan járunk jól az élet csillagtitkos ösvényein? És maga a csillagtitkok tudója hogyan él? – ezekről beszélgettünk Veres Mónikával.

Sokan talán keverik, vagy esetleg azt hiszik, elírtuk az asztrológus szót... mi a különbség az asztrológia és az asztrológia között?

Valóban sokan összekeverik... A nyugati asztrológia jelenleg a 12 zodiákus jeggyel, 12 stációval foglalkozik, mi ennél sokkal messzebbre, azaz mélyebbre tekintünk, mert a teljes csillag égboltot használjuk, ahogy a Jóisten megteremtette.

Körülbelül 50-55 olyan csillagkép van az égen, amit szimbólumként tudunk használni a földi élet megemeléséhez, mondjuk úgy félfényesítéséhez, ebből az asztrológus rajzhoz, amit én egyéni elemzésekhez is használok vagy, amit az aktuális égi kép bemutatásához (a youtube videóban) kb. 24-25 csillagzat. Nagyon fontos, hogy ezek a fényrajzolatok mint szimbólumok a tudatalatti számára érthetők és érzékelhetők. Lénye-

gében az asztrológia segítségével az emberben egy mélyebb réteget tudunk megszólítani.

Itt adódik rögtön két kedvenc csillagképről, a Turulról és a Nimródról is beszélni...

Örülök, hogy megkérdezted, valóban a kedvenceim, a Nimród, Orionként a világ szinte minden pontján látszik, a legfényesebb csillagjegy. Nálunk már látszik, a legfényesebb téli csillagkép. Azt szoktam mondani Nimródról, ha egyedül, ő mint csillagkép lenne az égen a Kígyótartóval kiegészítve - egymással szemben ők egy párt alkotnak -, akkor is az összes csillagképi tudást magában foglalná. Olyan, mint egy esszencia. A sorsuralásnak, a belső királyság felépítésének elkészültöen nagy erejét, üzenetét, adott esetben feladatát mutatja. Az én szívemnek, a magyarság miatt is kedves, mert a magyar hagyományban, az ősapa, a földkerekség első koronázott királyaként tartjuk számon, az ő gyermekei Hunor és Magor, a két testvér, a két ős, a kettős, amik a magyar hagyományban a testvéri szeretet jeleként kulcsszimbólumok. A vállvetve küzdeni egymásért nagyon időszerű üzenetét hozzák el. A másik csillagkép, a Turul, az égi sas, a Tejút felé száll. Nagyon fontos emelő ereje és szerepe van, főleg a mostani sorsfordító időszakban, amikor a Plútó ott jár és nagyon sokáig ott fog. A Turul (Sas) által egy magasabb minőség, a Tejút, az isteni

felé tud az ember emelkedni, nemcsak elvont módon, hanem a hétköznapokban is. Ami még nagyon fontos a Sasnál, a szárnyalás üzenete! Ezért is nagyon szeretem, hiszek abban, hogy a földi életet lehet boldogan és szárnyalva élni, felemelkedésben.

Hogyan választottad ezt a „szakmát”, ami minden bizonnyal hivatás, esetleg hobbi is. Vagy mindhárom együtt?

Hivatás, hobbi és szerelem! Az eredeti szakmám jogász, ügyvédként dolgoztam, ami nagyon sokat adott, de amikor először találkoztam az asztrolófiával, Paksi Zoltán óráján, Budapesten, a Sóterben, akkor szerettem bele ebbe a valódi HIVATÁSba, csupa nagybetűvel. Ez a szerelem megmaradt, és választanom kellett... Egy nagyon radikális döntéssel elengedtem a jogi szakmát és a szerelmemet választottam.

Szívszinten élni, letisztultan viszonyulni önmagunkhoz és onnan kitekinteni a felgyorsult világunkra, ez most mindannyiunk számára nagy kihívás. Ehhez a meditáció jó eszköz... Téged, aki ismer, tudja, hogy nagy híve vagy a meditációnak. Miért? Hogyan, milyen élethelyzetekben tapasztaltad meg jótékony hatását?

Nehéz kérdés a meditáció, annyira intim szféra. Tíz éve lépett az életembe, nagyjából a kislányom születése utáni időszakban, amikor egy nehezebb élethelyzetbe kerültem, ez indított a meditációra. Nagyon sok előadást hallgattam, könyvet elolvastam, és asztrolófiaként is eljutottam egy olyan önismereti szintre, hogy ráébredtem arra, ha ezt nem kezdem el a saját életemben működtetni, akkor újabb és újabb olyan pofonokkal fogok szembesülni a hétköznapi életben, amit nem szeretnék. Ezért eldöntöttem, hogy elindulok egy más úton, ami minőségi változást hozott, ez volt a meditáció, és azóta is része a hétköznapijaimnak. Elképzelhetetlen csodákat nyit meg azóta is.

Mit javasolsz azoknak, akiknek esetleg rossz tapasztalatuk esetleg ellenérzésük van, hogyan barátkozzanak meg ezzel a tudatosságra tanító eszközzel?

Magam is találkozom ezzel gyakran. Hogy valaki valóban elinduljon a belső úton, a meditáció útján, semmiféle külső erőszak, elvárás nem működik, nem lehet feladatként felfogni. Egyszer jön egy olyan pillanat az ember életében, sajnos akkor, amikor általában valami rossz történik, hogy muszáj ráébredni arra, hogy „valamit tennem kell”. Csak a nagyon szerencsések kezdenek maguktól meditálni, az egy kegyelmi állapot. Az egésznek az ego lecsendesítése a lényege, hogy az emberi

résünk, az ego át tudja adni az irányítást, a bennünk lévő isteni résznek, az isteni énünknek. Ehhez az emberi részt kicsit szoktatni kell, ezért én a fokozatosságot szoktam javasolni, tehát ne kezdjen senki rögtön, magára napi egy órát kényszeríteni. Azt szoktam mondani, napi 15-20 perccel érdemes kezdeni, viszont azt mindennap! Legyen mindenkiben ennyi önfegyelem, ha minőségi változást akar az életében. Ha ezt az ember meg tudja csinálni, kezd jó szokássá válni, meg tudja emelni fél órára, akár egy órára is. Egy olyan állapotot érdemes kialakítani, hogy ne legyen merev, kényszeres a dolog, ám legyen benne egy belső igény, hogy már nem azért csinálom, mert elvárás, hanem boldoggá tesz engem.

A világunk 2020-tól (hogy csak a legutóbbi nagy fordulópontot említsem) fejetetejére állt, nagyon komoly jelzéseket kapunk arra, hogy muszáj megváltozni, mert az eddigi látásmódunk idejétmúlt, a föld, amin élünk megálljt parancsol. Vajon van még esélyünk jól kijönni ebből a vészjósló időszakból?

Engem úgy ismernek, aki örök optimista. A pandémia időszakban, feltűnt az égen egy jel, egy szimbólum, ezt láttam én is, egy olyan bolygóegyüttállás, ami nagybetűvel ébresztőt fújt, fel kell ébredni az eredeti isteni önvalódra. Azt láttam és azt is tapasztaltam a rengeteg baj között, hogy rengetegen felébredtek. Rengeteg



NAVAHO INDIÁN IMA

Szépség bennem, úgy járok. Szépség előtttem, úgy járok. Szépség mögöttem, úgy járok. Szépség alattam, úgy járok. Szépség felettem, úgy járok. Szépség Szépség körülöttem, úgy járok. Szép lett újra. Szép lett újra. Szép lett újra. Szép lett újra minden.

A szépség szó behelyettesíthető a szeretet, a béke és a boldogság szavakkal is, és úgy is végig mondható - javasolta az interjúban Mónika.

köszönőlevelet kapok azoktól, akik befelé fordultak a covid idők alatt, persze nem a vírust köszönik, hanem a kozmikus lehetőséget a megfordulásra, a befelé fordulásra, a pálfordulásra. Kijöhetünk-e jól ebből az időszakból? Már elindultunk kifelé, de ennek az úgy nevezett küzdelemnek, mondjuk így belső harcnak, azért nincs még vége, vannak még hatások főleg belül, amik még nincsenek legyőzve, megoldva, átminősítve. Ez még idő és feladat. Az univerzum, a teremtett világ, a teremtő Isten és mindazok az égi hazában, a fényházában, akik a felemelkedésen dolgoznak, egyértelműen azt segítik, hogy ez a felemelkedés megtörténjen, mivel az élet és a fény minden körülmények között győz.

Legutóbbi előadásodban jelezted 2023 tavasza nagy megújulásokat hoz azoknak, akik a gyakorlatban is a pozitív változás útjára lépnek. Mit jelent ez pontosan?

Egy hosszabb bolygó-konstellációról van szó. A jövő tavaszi napéjegyenlőség lesz egészen különleges, azzal a Marssal, aki most október végétől január közepéig hátrál az égen. Nimród koronájától indulva visszamegy a Bika fejéhez, szeméhez. Földi nyelvre lefordítva ez azt jelenti, hogy a belső királyság születése zajlik egyéni belső utakon, aminek az a végső célja, hogy meglássunk valamit, rálássunk valamire, mert a Bika szeme a Tejút-ra néz, az isteni minőségre. Azaz a cél, hogy meglássuk magunkban az Istent. Vagy meglássunk valami istenit az életünkben, mint lehetőséget ez nagyon fontos időszak mindenkinek, hogy utoljára belső harcban legyőzhet valami félelmet, bármit, ami eddig lehúzta egy alacsonyabb minőségbe. Lehetnek gyerekkorból hozott érzelmi blokkok, sérülések, azt is mondhatnám a saját árnyékunkkal, a saját árnyoldalunkkal kell még egyszer megküzdeni. De azt is üzeni az ég, hogy ebből most végre győztesen tudunk kikerülni! És ez komoly szintemelkedést hoz. Amikor ez megtörténik, akkor fogjuk meglátni ezt az isteni minőséget magunkban, egy szövetségesben, egy barátban, egy új szerelemben, új munkalehetőségben,

pénzügyi vállalkozásban. A tavaszi napéjegyenlőségre egy olyan kapu fog kinyílni egyénileg, és csoportosan is, ami egy magasabb minőség, a szó hétköznapi értelmében egy magasabb dimenzió felé segít elindulni, az élet minden színterén családban, egészségben, pénzügyi téren, bőségtերemtésben, kreatív munkában, bárhol, vagy akár a magyarság életében is. Nimród a felvállalás csilgképe is, tehát valamit ehhez fel kell vállalni az biztos.

Ha a bolygó – jelen esetben a MARS – hátrál, mi merre menjünk?

A Mars az erő bolygója, október végén állt meg, azóta hátrál, ezért úgy tűnhet, hogy fizikai szinten erőbefektetések is lelassulnak vagy leállnak. Ha ő hátrál, akkor azt mondja, hogy ne fizikai szinten fektess be energiát vagy ne olyan sokat, mint eddig. A magas tudásról, az Istentudásról szól ez az időszak január közepéig, ez a tanulás, az igazi tudás megszerzésének ideje, ebbe kell most erőt befektetni. Utána, körülbelül január közepétől-végéig, amikor a bolygó újra beindul, a tudást arra használhatod, hogy legyőzd a belső lehúzó erőidet, és az életed királyává váljál, hogy a sorsod feletti hatalmat visszazerezd, hogy egy boldog, minőségi, királyi életet élj. Tudniillik az fog történni, hogy a tavaszi napéjegyenlőség idején a Mars visszaér Nimród koronájához, szóval koronázódn fogunk valóban, és ott lép teremtő fényszögbe azokkal a bolygókkal, akik beállnak a tavaszponthoz. A tavaszpont, az új kezdet szimbóluma, ezzel már egy új korszak kapuja nyílik ki márciusban, de csak annak, aki a belső királyság állapotába addigra belépett és meghozta a felvállalás döntését.



Fotók: Varga Mária



Te hogy vagy, Mónika? Beszéljünk kicsit a saját életviteledről, egészségesen – pl. stresszmentesen – élsz?

Istenien vagyok, köszönöm! Nagyon halkan és csendben mertem az elmúlt években is elmondani, mert még spirituális körökben is nagyon furcsán néztek rám, hogy 2019-20-21- ben nagyon jól voltam a bőrömben és most is jól vagyok. Szerintem nagyon zseniális időkben élünk, nagy áldás, hogy most élünk a földön, mert a nagy emelkedésben részt venni, kegyelem! Jutalomjáték most itt lenni. Nekem is van párom, családom, gyermekeim, nem elvonultan élek egy barlangban, nagyon is tisztában vagyok az étellel, hogy mi zajlik a világban, de a belső boldogságomat ez se tudta elvenni. A meditációval megtaláltam azt a kiapadhatatlan belső fényforrást, ami az állandó boldogságérzethez vezet. Jógázni is járok, ez által a fizikai testem is megmozgatom. A csend, a belső béke segít a stressz-mentességben.

Erdély-kedvelésed, és a magyarságtudatod és a magyar nyelv szereteted is közismert. Olyan szépen tudod mondani „Kárpát-hazánk”... Mi a magyarságban rejlő küldetésünk?

Természetesen nemcsak a magyarságnak van küldetése, minden más csodálatos nemzetnek is van, azért beszéllek a magyarság küldetéséről, mert én magyar vagyok, erre büszke is vagyok nagyon. A magyarság küldetése a Nyilas csillagképben van elsősorban elrejtve, illetve a Nimród és az Ikrek csillagkép is a magyarság küldetéséről üzen. A Nyilas csillagkép lényege, hogy tanító nemzet vagyunk. A Nyilas, mint kiáradó minőség az isteni fényt, az isteni tudást árasztja a világra, ennek a tudásnak és a Teremtővel való közvetlen, belső kapcsolatnak

megmutatása az egyik feladatunk, a másik a szeretetváltás, a szeretet törvényét és a szeretet híreit visszük, ezt tanítjuk. Hogy az egyetlen cél a SZERETET.

A Karakürt zenekar rendszeresen megjelenik előadásaidban. Hogyan ismertétek meg egymást?

Nagyon jó barátaim, Vörösmarti Anikót ismertem meg 8-9 éve, aztán a férjét is megismertem, egyben a kislányom keresztzülei. Ezt kifejezetten a pandémia hozta, a Karakürt zenekar is akkor született - lásd, mennyi áldása van ennek az időszaknak. Anikó ötlete volt, hogy csináljunk úgynevezett tárlat-koncertet, ahol én tartok egy előadást és utána ők zenélnek, harmadiknak így került Dávid Júlia, erdélyi festőművész a csapatba.

Advent van, az év legszebb ünnepköre közeledik, hogyan készülsz a karácsonyra?

Az Advent az egyik kedvenc időszakom. Számomra és a családom számára is ez a belső csendesség időszaka. Az egy plusz nálunk, hogy kislányunk egy különleges hagyományörző iskolába jár, a Dunakanyarban itt azzal kezdik, hogy az András napi bált rendszeresen megtartják. A hagyománykörben ez volt az a bál, ahol lezárják a bálozás időszakát, vége a vidadalomnak és a táncnak, a bál végén eloltják a gyertyákat, sötétség lesz, elhallgat a zene, itt a befelé fordulás ideje, ezzel vezetjük be Advent első vasárnapját Nagyon szeretem az otthonunkat díszíteni, szeretem a szép dolgokat. Úgy készítem el az adventi koszorút, hogy a négy csillagot, amelyek a Tejút-at tartják az égen, négy színnel helyezem a koszorúra. A piros színű az Antárész, a Skorpió szíve, a kék színű a Vega, a Lant csillagképben, ő hozza a szférák zenéjét, a sárga színű a Capella az Auriga csillagképben, aki egy Tejút-kapu, fehér a magyar hagyományban fontos, a Szíriusz, a Nagykutya csillagkép vezérlő csillaga, a hűség ereje. Ezzel a négy csillag erejével behívod a Tejút erejét, -az isteni erőt - és megszületik a fény és misztériummá válik az ember lelkében.

Mi az életigenlésed, az életfilozófiád röviden, Mónika?

Az élet szép, gyönyörű és a mai világban is helyezd arra a fókuszra, hogy most, itt élni a földön valóságos csoda! Nagyon fontos az élet szépsége és a szeretet ereje. Igyekezz erre helyezni a figyelmedet!

Vajda Márta

VERES MÓNIKA
asztrofizikus

www.csillagtitkok.hu | YouTube: Veres Mónika
monika@csillagtitkok.hu





Az egyik legjobb dolog az életben: nevetni!

Az emberek szinte kétségbe esve keresik a megoldást az életükre és sokszor csodavárásuk következtében a karizmatikus, ezoterikus mozgalmak felé fordulnak.

*Laár András*sal Karinthy-gyűrűs magyar humoristával, költővel, zeneszerzővel, dalszövegíróval, buddhista pappal, a L'art pour l'art Társulat és a KFT együttes alapítójával beszélgettünk transzcendensről, humorról, útkeresésről, önvalóról...

András a felsoroltak közül melyik szerepedben vagy igazán elemedben?

Mindegyikben jól érzem magam. A buddhizmus a szellemi alapokat képviseli, az abszurd humor a szabadságot jeleníti meg, a zene pedig az égi erők megidézését teszi lehetővé, valamint dinamikájával felpörgeti az energiákat.

A buddhizmus alkalmazza az önvaló kifejezést, ami ha jól értem a szerzett tulajdonságok ráakódása nélküli énképünk. Megtaláljuk ezt a mai világban, ahol megannyi álarc sorakozik váltogatásra a gardróbban?

A buddhizmus számára az önvaló nem egy konkrét valami, inkább csak egy szempont ahonnan nézünk. Az önvalóhoz társított személyiség pedig folyamatosan változó összesség, nincs állandó alapja.

A transzcendens és/vagy a humor visz közelebb önmagunkhoz?

A létezés transzcendens eredetű, a tudati dimenziók megtestesülése. Ezért a transzcendens szinteken történő műveletekkel alakíthatjuk anyagi valóságunkat. A humor pedig segít megszabadulni háromdimenziós rögeszméinktől, hiszen egy szívből jövő kacagással képesek vagyunk ledobni nyomasztó tudati terheinket. Ráadásul a nevetés egészséges, és életmeghosszabbító hatása van.

A közösségi média tele van jobbnál jobb önismeretre ébresztő előadásokkal. Felmerül a kérdés vajon miért népszerűbbek a buddhista irányzatok a hagyományos keresztényinél?

A buddhizmus nem pusztán elmélet, vagy hitvallás, hanem gyakorlati utat is kínál a belső fejlődéshez. Nem a hitre, hanem a tapasztalásra épít. Ha végezzük a légzésfigyelés-gyakorlatokat, és az erre épülő meditációkat, megtapasztaljuk a Tan áldását, és már nem pusztán hiszünk benne, hanem bizonyosságot is szerzünk.

Az univerzum kötőanyaga a szeretet, ez lassan már közhelyes, mindenki használja, posztolja a szebbnél szebb idézeteket, bölcseségeket... Ez jó, de mi kell ahhoz, hogy át is éljük a szeretetet?

A szeretet nem elsősorban érzelem, hanem gyökerében tudatállapot. A belátásból fakad. Amikor rájövünk, hogy mi mindnyájan érző lények vagyunk, akik ugyanazokkal az örömmel és szenvedésekkel találkozunk az életben, automatikusan megjelenik bennünk az együttérzés, a részvétel és a könyörület. Az összes erkölcsi erény magától megjelenik. Ennek a beállítódásnak a neve az érzelmek szintjén az, hogy szeretet.

A buddhizmus fő tanítása a szenvedés- és szenvedtetés-mentes élet. Hogyan érjük el ezt a gyakorlatban?

A dolgok a világban végső soron önmagunkban semmiylenek, üresek a meghatározottságoztól. Azt hogy örömet, vagy szenvedést okoznak-e a szemlélő tudatától függ. A ragaszkodás a múlandó jelenségekhez, szenvedést szül. A téveszméktől való megszabadulás pedig megkönnyebbülést, örömet eredményez.

A zen szerint a szent egyszerűség, a szabadság elérése a cél. Mit tehetünk ennek érdekében?

Önmagunkban véget vethetünk a vágyak uralmának. Ha látjuk, hogy saját vágyaink - mint minden jelenség - valójában üresség-természetűek, nem ragaszkodunk hozzájuk, engedjük elenyészni őket. Ezt egyszerűen, és komplikált módon is elérhetjük. A zen az egyszerűség talaján marad.



LAÁR ANDRÁS

laarandras.hu | besenyoposta@gmail.com
Facebook: Laár András | Instagram: @laarandras



Meditáció ma egyre népszerűbb... Mi az alapvető különbség az ima és a meditáció között?

Az ima egy magasabb erő személyes megszólítása, a meditáció pedig egy belső állapot megvalósítása. Nem ellentétes műveletek, mert egy ima lehet része a meditációnak, és az imádkozás létrehozhat meditatív állapotokat is.

Év végén, újév kezdéskor gyakori a tervek készítése. Az önvizsgálat – például abban, hogy tartjuk-e a fogadalmainkat – vajon megelőzi-e a célok kitűzését?

Az önvizsgálatnak elengedhetetlen, és folyamatos műveletnek kell lennie, ha fejlődni akarunk. Céljainkat ennek fényében jó kitűzni és követni.

Mi kell(ene) ahhoz hogy az álmok megvalósuljanak és ne az álmodozás szintjén maradjanak évről-évre, életről életre...

A legfontosabb elem a gyakorlás. Oly sok téveszme, hibás beidegződés, és kívülről generált szokás rakódott ránk életünk során, hogy csak rendszeres szellemi-lelki gyakorlással tudunk tartós, és felszabadító változást létrehozni magunkban. Márpedig ha nem változunk, akkor úgy maradunk.

Mire készülsz mostanában színpadon és a tanítás területén?

Pár napja jelent meg az új könyvem, a címe: Laáramlás. Eddigi életpályám szűrlete. Ebből kiindulva tartok, ezzel a címmel előadásokat, amelyekben helyet kap a humor, a zene és a filozófia is, december 22. MOM kult. 19 óra. Na, mi van? Humoros est december 28. Szeged, Szent-Györgyi Albert Agora 19 óra. Van egy előadás sorozatom is, amelynek a címe: Nyamvadásgátló varázsszerek. Ez arról szól, hogy a bennünk rejlő varázsszerek segítségével kijöhetünk nyomorúságainkból. Emellett festek, időnként fellépek a KFT zenekarral, valamint online előadásokat tartok, mostanság épp a buddhizmusról. December 12-én indul online 5 előadásos Buddhizmus alapjai.

Mi az életigenlésed, András?

Szeretek élni, jól érzem magam a bőrömben, és kíváncsian várom a végét is.

Vajda Márta

A boldogságot várta haza, ám a harmónia, a belső béke nem érkezett meg

Cserhádi Zsuzsa

Senki nem énekelhette úgy, annyi fájdalommal a hangjában, telis-tele vágyakozással, szorongással, hogy „boldogság, gyere haza...”



Mindössze 55 esztendő volt, amikor elhunyt, de a hangja, a dalai, a művészete tovább él az idők végezetéig, e miatt léphetett életigenlő nagyjaink égi csapatába. Cserhádi Zsuzsa EMerTon-díjas énekesnőre, előadóművészre emlékezünk.

Cserhádi Zsuzsát mint a második popgeneráció egyéniségét tartják számon, egyes kritikusok szerint Kovács Kati mellett a magyar könnyűzene történetének legjobb női énekesnője. Az 1970-es évek egyik legtöbbet foglalkoztatott énekesnője volt, a '80-as években háttérbe szorult, majd mintegy másfél évtizedes kihagyás után, 1996-tól Magyarország legnagyobb sikerű visszatérését mondhatta magáénak.

Cserhádi Zsuzsa káprázatos hangú énekesnő volt, ám a legtragikusabb sorsú előadó művészeink egyike is, ő volt talán, akit ragyogó tehetségéhez mérten a legkevésbé ismertek el. Ha valaki egy mozgóképszínházban végignézná Cserhádi Zsuzsa életének filmjét, alighanem katartikus érintettségben jönne ki a moziteremből. Az élet hol a tenyerén hordozta, hol a földre ejtette. Hiába a közönség szeretete, a felejthetetlen koncertek: a lelkében soha nem lehetett igazi béke. Kereste a harmóniát, de csak percekre, pillanatokra érhetette el...

ÉLETIGENLÉS: NAGY VISSZATÉRÉS (1996–2003)

1996-ban fedezték fel újra, Hamu és gyémánt című albumával óriási sikert aratott: boldogan vállalt újra fellépéseket. 1996 szeptemberétől kezdődő egy esztendőben összesen 4 önálló albuma jelent meg (2 stúdióalbum, 1 válogatás és egy maxi), ami minden korábbi sikeres időszakának zenei termékenységét felülmúlta. 1996–98-ban a Rózsa Records, majd 1999-től a Sony le-

mezkiadó vette szárnyai alá. 1997-ben az a Hungaroton – amelynek „Popcézárja” az említett okok miatt 15 évig nem engedte nagylemezhez – is felfigyelt soha nem tapasztalt óriási sikerére, és kiadták régi slágereit egy válogatásalbumon. 1999-ben orvosai segítségével lefogott. 2002-ben újra Gálvölgyi Jánossal énekel duettet, amely a színész önálló CD-jén jelent meg.

KEZDETEK (1965–1972)

Tíz évig tanult klasszikus balettet, majd 1965-ben kezdett el énekelni. 1967-68-ban a Rangers, majd a Thomastic együttessel turnézott.

ÉLETIGENLÉS: ORSZÁGOS SIKEREK (1972–1981)

Az 1972-es Táncdalfesztivál tette országosan ismertté, melyen a Nem volt ő festő és a Repülj, kismadár című dalokkal indult. Legnagyobb slágere az Édes kisfiam című dal, amelynek a magyar szövegét eredetileg Kovács Katinak írta Bradányi Iván, de az énekesnő lemondott róla Zsuzsa javára, mivel neki akkor nagyobb szüksége volt rá. 1978-ban megnyerte a Tessék választani! versenyt az Én leszek című dallal. Még abban az évben önálló zenekart alapított Európa néven.

1979-ben első helyezést ért el a sopoti fesztiválon a Különös szilveszter című dallal. Számos kislemez mellett két önálló nagylemeze jelent meg, 1978-ban és 1981-ben.

MELLŐZÖTTSÉG (1981–1995)

Az 1981-es Tánc- és popdalfesztiválon A boldogság és én c. Bágya András-Szenes Iván szerzeménnyel indult, de semmilyen díjat nem kapott, ám a dal évtizedekkel később óriási sláger lett. Akkoriban Erdős Péter felaján-

lotta neki, hogy legyen vokalista a Neoton Famíliában Csepregi Éva mögött. Ezt Cserhádi – mint nyilvánvalóan megalázó és zsaroló ajánlatot – visszautasította, így Magyarországon később nem kapott méltó munkákat. Hamarosan hirtelen kivonult a magyar könnyűzenei piacról, ekkor az őt körülvevő szakmai féltékenységből eredő ellehetetlenítésre hivatkozott.

A '90-es években már csak elvétve szerepelt a televízióban. 1992-ben Debrecenben adtak ki két kazettát, melyek közül az Édes kisfiam című régi slágereit éneklő egy szintetizátor kíséretében, a Rácsaim ledőltek már címűn pedig Kerekes Aladár és Jantyik Csaba új dalait adja elő. 1993-ban Tina Turner I Don't Wanna Fight No More c. dalát éneklő a Supra Hits Sensation c., világslágeret feldolgozó lemezen. Tizennégy éven át énekel éjszakánként, magánéleti és szakmai válságai következtében jelentős túlsúlyt szedett fel, majd – átmenetileg – teljesen eltűnt a színpadról.

ÉLETIGENLÉS: FÉLTÉKENYSÉGBŐL EREDŐ ELLEHETETLENÍTÉSE ELLENÉRE DOLGOZIK TOVÁBB A HÁTTÉRBE

Azonban továbbra is énekel: külföldön és belföldön egyaránt fellépett, a budapesti Moulin Rouge vezető énekeseként. A '80-as években még készültek ugyan rádiófelvételei, de a Szárguldas, Porsche, szerelem c. kislemezen kívül nem jelent meg saját lemeze. Több filmnek a zenéjét énekelte, és némelyikben látható is volt. A Deák Big Band által készített angol nyelvű válogatásokon szerepelt, mint közreműködő. 1984-ben Hofi Gézával dolgozott a Hegedűs a háztetőn c. albumon.

1985-ben első díjat nyert a Slágerbarátság c. dalversenyen a Hattyúk c. dallal. 1986-ban Szakcsi Lakatos Bélával készített számos rádiófelvételt, de ezeket csak halála után adták ki. 1986-ban Gálvölgyi János nagylemezén énekel duettek.

1987-től 1989-ig hét év kihagyás után újra fellépett a Tessék választani! műsoraiiban.

1989-ben egy közúti ellenőrzésnél elhajtott, az intézkedő járőr majdnem elütötte. A vérében alkohol találtak.

VÉGEZETÜL KÉT MŰVÉSZKOLLEGA VISSZAEM-LÉKEZÉSÉT KÖZÖLJÜK CSERHÁDI ZSUZSÁRÓL

Gálvölgyi János ezekkel a gondolatokkal emlékezett barátjára, akivel annak idején együtt is dolgozhatott „Ha létezik mély barátság férfi és nő között, a miénk az volt. Közel laktunk egymáshoz, és rendszeresen kerestük a másik társaságát. Csodálattal hallgattam, ahogy Zsuzsa énekel. Tizenhat éves korunk óta ismertük egymást, és szinte végig követtem a fejlődését, a karrierjét. Már persze ha azt karriernek lehet ne-

vezni, ahogy elfelejtenek, vagy a háttérbe szorítanak egy csodálatos művészt. A maga útját járta, és ennyi év távlatából is azt mondom, senki nem tudott segíteni rajta. Tele volt kétségekkel, félelmekkel és a leghangosabb sikerek idején is vívódott. Soha nem felejttem el azt az estét, amikor énekel az egyik lemezen, és hajnal egykor, a munka közben, kínai kaját főzött nekünk, jókedvűen, nevetve. Én úgy nőtem fel, hogy két zseniális énekesnő van, Máté Péter és Cserhádi Zsuzsa. Aztán eljött a pillanat, amikor egyszer csak a Divatcsarnok illatszerosztályán dolgozott eladóként ez a különleges hangú teremtes...”

Így emlékezett Horváth Charlie

„Külföldön dolgoztam, s amikor hazajöttem, találkoztam Zsuzsával. Megdöbbentett, hogy milyen állapotban van. Lelkileg és testileg is megrogyott, akkoriban épp a legendás Piaf nevű klubban énekel. Ahogy tudtam, segítettem neki, jött velünk a turnéra, fellépett előttünk, velünk, együtt dolgoztunk a Hamu és gyémánt című lemezen, de megmenteni még sem tudtuk. Megmenteni őt az utókornak. Azokra haragszom leginkább, akik csak a halála után kezdték el igazán szeretni, miközben soha nem álltak mellé, soha nem álltak ki mellette. Mindenki bűnös, aki hagyta őt elkallódnia, és magába fordulni...”

Halála előtt ismét depresszióssá vált, orvosai szerint azonban természetes halállal halt meg 2003-ban: nyelősó véna ruptura következtében percek alatt elvérzett.

2003. augusztus 15-én kísérték utolsó útjára a Farkasréti temetőben. Sokan mennek ki hozzá, ismerősök és ismeretlenek, csak egy főhajítás erejéig, mintegy jelezve: valóban különleges művész előtt állunk.

Batári Gábor



Kegyelemből hit által

Luther Márton

„Ha tudnám is, hogy holnap elpusztul a világ, még akkor is ültetnék egy almafát.” – mondta ismert szállóigéjében Luther Márton, aki az első, nem magyar, életigenlő nagyjaink sorában.



Lelkész, a protestáns reformáció szellemi atyja, teológus professzor, a wittenbergi egyetem bibliatanára. Ágoston-rendi szerzetesként a búcsúcédulák elleni fellépés jegyében fogalmazta meg legfőbb állítását: csakis Isten adhat üdvösséget az embernek. Reformjait sokáig az egység (úgy mint a katolikus) egyház keretében szerette volna keresztül vinni. Nyelvi és írói adottságai és karizmatikus személyisége széles visszhangot váltott ki, ami véget vetett a katolicizmus európai egyeduralmának. Az általa lefordított Luther-Biblia (németül Lutherbibel) a német nyelvterületen ma is az egyik legfontosabb Biblia-fordítás. A nagy reformátor életigenlése alapvetően örökélet-igenlés, ami kiderül hitvallásából, élettörténetéből. A fizikai-biológiai étellel való betöltekezése sem hétköznapi, több szállóigévé lett mondása ezt fejezi ki fényesen: Aki nem szereti a bort, az asszonyt és a dalt, bolond marad egész életében.” Aki húszévesen nem szép, harmincadik évében nem erős, negyvenévesként nem okos, ötvenévesként nem gazdag, annak már nincs reménye.”

A KEZDETEK

Luther Márton 1512-ben a teológia doktora lett, és még ugyanabban az évben megkapta a Bölcs Frigyes szász választófejedelem által 1502-ben alapított wittenbergi egyetem bibliai tanszékének professzori állását.

Luther nemcsak szerzetesi időszakában, hanem professzori éve alatt is sokat vívódott, miközben Isten kegyelmét kereste. A nagy felismerés Pál apostol Rómabeliekhez írt levelének tanulmányozása közben érte őt a wittenbergi kolostor toronyszobájában: az ember kizárólag Isten kegyelméből igazulhat meg, nem pedig jócselekedetei által.

Életében újabb mérföldkőhöz ért 1514-ben, amikor egyetemi oktatói állása mellett a wittenbergi városi templom prédikátorává nevezték ki. Luthert egyre jobban zavarta a búcsúcédulák árusítása, Azt hirdették ugyanis a bűnbocsátó cédulákat árusító papok, hogy a búcsúcédulák megvásárlásával lelki üdvösséget lehet biztosítani akár a már túlvilágra költözöttek

számára is. Luther a Szentírásra alapozva szilárdan hitt abban, hogy csakis Isten adhat üdvösséget, és erről, illetve a búcsúcédulák kereskedelme ellen is többször prédikált.

1517. október 31-én végső elkeseredésében levelet írt egyházi feletteseinek a témában, amelyhez kilencvenöt tételben megfogalmazott vitaanyagot mellékel. Abban reménykedett, hogy a levele alapján kialakuló disputa megszünteti majd a nézeteltéréseket és a viszályokat. Azóta is október 31. a reformáció ünnepe a protestáns egyházakban.

A római kúria teljes mértékben elutasította a tetteket. 1518-ban megbízta az eretnekbírósgot Luther ügyének kivizsgálásával.

Elrendelte, hogy nyilvánosan égessék el Luther írásait, megtiltotta – még a császárnak és a fejedelmeknek is – Luther tanainak védelmét vagy támogatását, és hatvan napos határidőt adott az eretnek lázadónak a tettek visszavonására, különben hatályba lép a kiközösítő bulla. Luther tüntetőleg reagált erre: az irat által számára megszabott határidő napján, 1520. december 10-én elégette a pápai kiátkozó bullát, valamint az egyházi törvénykönyvet és ellenfelei könyveit azon a helyen, ahol most Wittenbergben a Luther-tölgy áll. Ez a cselekedete végleges és visszavonhatatlan szakítás volt Rómával. A pápa 1521. január 3-án Decet Romanum Pontificem bullájában kimondta Lutherre az egyházi átkot.



BIBLIAFORDÍTÓ LOVAG, AKI AZ IGE KARDJÁT FORGATJA

1521-ben kimondták rá a worms birodalmi átkot, de Frigyes Luthert Wartburg várába raboltatta el. Az itt töltött tíz hónap alatt röpiratokat írt, s hozzákezdett a Biblia lefordításához. (1522-re befejezte az Újszövetség fordítását és magyarázattal látta el, majd 1534-re pedig az Ószövetséggel is elkészült.) Itt az egykori szerzetes György Lovag álnéven élt a toronyszobában A reformátor több hónapos távollétében Wittenberg a reformáció centruma lett, ahol a reformáció számos elképzelése megvalósult. Például 1521-ben három pap megházasodott, illetve a miséket is megreformálták.

TERMÉKENY TANULMÁNYÍRÓ, KÖLTŐ, ZENÉKÖLTŐ

Luther rengeteget dolgozott: prédikált, zenét szerzett – például huszonhat általa jegyzett ének található az Evangélikus énekeskönyvben –, valamint megszámlálhatatlan mennyiségű tanulmányt, értekezést és könyvet írt.

„A kezembe ajánlom lelkemet, Te váltottál meg engem, hűség Istenem!”. Imája halálos ágyán. Utolsó szavai: „Koldusok vagyunk, ez így igaz!”

A wittenbergi egyetemen szinte élete végéig tanított. Luthernek már nem volt ereje hazautazni Wittenbergbe. 1546. február 18-án eislebeni halálos ágyán ekképp imádkozott: „A kezembe ajánlom lelkemet. Te váltottál meg engem, hűség Istenem!” Luther Márton utolsó szavai is elhíresültek: „Koldusok vagyunk, ez így igaz!”

Batári Gábor



'56 lángjának őrzője

Wittner Mária (1937–2022) 2022. szeptember 14-én távozott közülünk egy rendkívüli asszony, akinek életigenlése oly' nagy volt, hogy korunk egyik legnagyobb magyar hőségé emelte. Rendíthetetlen jelleme sokaknak mutatott élő példát, miként kell emelt fővel viselni a sors megpróbáltatásait. Óriási szívében nagyon sok embernek jutott hely. Hatalmas lelki békével, és töretlen Istenbe vetett hittel rendelkezett, aki bátorságával és önfeláldozásával lehetségessé tette a lehetetlent.

Nagyon nehéz, család nélküli gyermekkor volt, de a karmelitáknál erős keresztény hitre, hazaszeretetre és mélyen érző emberségre nevelték. A fiatal, 19 éves lányt erkölcsi tartása, a magyar szabadságért való tenni akarása az 1956-os forradalom hőségévé tette. Harcolt, ameddig lehetett, egészen addig a végzetes november 4-i napig, amikor megsebesült, és amikor szeretett hazája is súlyos sebet kapott.

A szabadságharc vérebe fojtása után Máriára végül nyolc hónap siralomház, 13 év fegyház és idegőrlő sötétzárka várt. Életének legsötétebb időszakában hite volt egyetlen támasza. „Imádkoztam, folyamatosan Szűz Máriára gondoltam, neki mondtam a fohászokat” – árulta el egy interjúban. Először halálra, majd életfogytiglanra, ahogy ő fogalmazott – „életre ítélték”. Bátorságát és erős jellemét azonban nem tudták megtörni. A fogásban is folyamatosan olvasott, képezte magát.

A börtönévek alatt esküt tett arra, hogy kivégzett bajtársai emlékét meg fogja őrizni. Így a mártír szigorló orvos, Tóth Ilona emlékét is.

Wittner Mária végül tizenhárom hosszú esztendő után, 1970-ben, az '56-osok közül az utolsók közt szabadult. Sorsát mindvégig emelt fővel viselte. A rendszerváltást követően tovább folytatta vállalt feladatát;

nyolc éven át országgyűlési képviselőként is mindig hazánk érdekeit és nemzetünk értékeit tartotta szem előtt. Tettel és szóval harcolt a magyar emberek szabadságáért, jólétéért és boldogulásáért. Mária erkölcsi nagyságát mutatja, hogy soha nem gyűlölködött. Nem bosszút akart, hanem igazságot.

Rajongott a kicsikért, két gyermeke született. Második fiát, Mikut egyedülálló szülőként nevelte, '56-osként elszenvedett testi-lelki sebei és üldöztetése ellenére, igyekezett mindent megteremteni számára. Munka után varrással pótolta ki csekély jövedelmét. Ahogy Miku fia fogalmaz: „Ami a legfontosabb, ami nem mérhető fel anyagi javakkal, hogy egy nagyon boldog gyerekkort teremtettem nekem, és csínytevéseim, hibáim ellenére önzetlenül szerettem, semmi másért, csak azért, mert vagyok.” Szerényen élt, de mindig odafigyelt bajtársaira, anyagilag támogatta a nehéz helyzetben lévőket. Mindenkinek segített, akinek tudott. Az Országgyűlés plenáris üléseinek kevésbé aktív perceiben sokszor láttam, hogy postai borítékokat címez, amikbe kisebb-nagyobb címletű bankjegyeket tesz, s küldi a hozzá forduló szegényeknek.

Soha nem hangoztatta, hogy a világ tartozik neki, úgy gondolta, ő tartozik a világnak. Szűz Mária országát építette, minden nap – még a halál eljövetelenek végső óráiban is – fiáért, családjáért, Magyarorszáért

Wittner Mária

– '56 lángjának őrzője –

1937 – 2022



és annak népéért, vezetőiért imádkozott. Fáradhatatlanul végezte vállalt feladatát, mindenhova elment, ahova hívták. Össze sem lehet számolni, hány helyen mondott beszédet és vett részt különböző ünnepeken, megemlékezéseken. Büszkeséggel tölt el, hogy Csepelt is kitüntette barátságával, és nálunk is számtalanszor tiszteletét tette, továbbá nagyon sokat tett Mansfeld Péter emlékének megőrzéséért.

WITTNER MÁRIA

Wittner Mária (férjezett nevén: Gazdaghné, Budapest, 1937. június 9. – Budapest, 2022. szeptember 14.) magyar politikus, országgyűlési képviselő. Az 1956-os forradalom idején szabadságharcosként a Corvin közben és a Vajdahunyad utcában tevékenykedett. 1956. november 4-én a szovjet invázió során az Üllői úton aknarepszektől megsebesült. Az ország a rendszerváltás után ismerhette meg a nevét. Az 1956-os megtorlásokkor halálra, később életfogytiglani börtönbüntetésre ítélték, 1970-ben amnesztiával szabadult.

Wittner Mária a lelkét, a gondolatait, egész életét osztotta meg velünk. Nem lehetett őt úgy meglátogatni, hogy a vendége ne kapott volna tőle valami ajándékot: egy verseskötetet, szentek életéről szóló írásokat, forradalmi visszaemlékezést, gyönyörűen hímzett nemzeti lobogót vagy épp' egy székely zászlót. Erdélyt nagyon szerette, azt mondta: „Székelyföldön mindig felfrissülök”.

Sokunk szeretett Marika nénije óriási úrt hagyott maga után. Utolsó lehetéig szolgálta a magyar nemzetet, a magyar szabadságharcot. Azt a szabadságharcot, amely nem ért véget 1956. november 04-én, sem a rendszerváltozással, s úgy tűnik, ez a magyar sors a 21. században is.

Egy tisztelője így fogalmazott: „Mária néni híd volt, kapocs történelmi idők, korok és generációk között. Élő történelem volt, tanú és erőforrás.”

Wass Albert „A láthatatlan lobogó” című versét így kezdi: „Konok hűséggel hordozom az úttalan bozótokon.” Ez a konok hűség fémjelezte Mária földi életét is. Hűség a nemzethez, hűség a zászlónkhoz. 1956 hőse már életében is előttünk járó példa, erkölcsi mérce volt. Szellemi öröksége ma is irányítónként szolgál számunkra. Kitartása, állhatatos hazaszeretete, a szabad Magyarországra és Istenbe vetett hite erőt ad nekünk a legnehezebb időkben is. Nekem egyszer azt mondta, hogy őt azért nem tudták, nem tudják soha megtörni, mert őt a Szűzanya oltalmazza, aki Magyarország védőszentje. Az ő élete példa: egy magyarországi ország védőszentje. Az ő élete példa: egy magyarországi ország védőszentje. Az ő élete példa: egy magyarországi ország védőszentje. Az ő élete példa: egy magyarországi ország védőszentje. Az ő élete példa: egy magyarországi ország védőszentje.

Wittner Mária, Marika néni emléke, szellemi hagyatéka örökre velünk marad a küzdelmeinkben és örömeinkben egyaránt, és példával szolgál majd az utókor számára.

Németh Szilárd

Tisztségei: magyarországi parlamenti képviselő (2006. május 16. – 2010. május 13.); magyarországi parlamenti képviselő (2010. május 14. – 2014. május 5.)

Kitüntetései

Magyar Érdemrend nagykeresztje (1991); Dunakeszi díszpolgára (2001); Szent István-díj (2006); díszpolgár (2011, Budapest XXI. kerülete); díszpolgár (2016, Budapest VIII. kerülete); Emberi Méltóságért (2016)

Forrás: hu.wikipedia.org

Barna Berni: Nem a te hibád

Barna Berni új könyve, intim történetek gyűjteménye arról, hogy hogyan bánunk egymással és önmagunkkal.” – Feldmár András pszichológus, pszichoterapeuta

Nem lehet egyetérteni azzal, hogy öröm helyett bele kell halni az életbe.

Az élete során előbb vagy utóbb mindenki felteszi magának a nagy kérdéseket. Vannak törvények, amelyek elkerülhetetlenek. A kérdés az, hogy válaszokat is akarsz-e? Saját és egyedi válaszokat.

A legfontosabb talán az, hogy ne bánts magad azzal, hogy a Te hibád, ha látszólag nem szuper az életed, annak ellenére, hogy a lehetőségeidhez képest mindent megteszel. Más oka van – nem az, hogy minden a Te hibád lenne.

Talán erről szól ez a könyv. Hogy megnyugtató válaszokat keressünk együtt. Önszeretet, megbocsátás, elengedés, sors, karma, önismeret, teremtés... Mantiszerűen ismételt megoldási lehetőségek, de mi van mögöttük? Miért nem megy? Most tényleg! Annyira szerencsétlen vagy, hogy ezt nem tudod megcsinálni? Nem. Nem vagy az!

Barna Berni legújabb könyvében egy hosszú betegséget követően annak járt utána, melyek azok a mély okok, amelyek miatt sokszor nem működnek a végtelenségig ismételt önfejlesztési technikák. Miért válik sokszor mindez hibáztatássá, és miért érezzük úgy, hogy nem megoldást, hanem újabb szorongást hoz az életünkben.



BARNA BERNI: NEM A TE HIBÁD

<https://alomgyar.hu/konyv/nem-a-te-hibad>

Megvásárolható az ország összes
Álomgyár könyvesboltban és online!



A saját történeteink keresztül vezet végig azokon a kérdéseken, amelyeket naponta akarnak lenyomni a torunkon. Egy kicsit más szemléletmóddal néz rá a legfontosabb dolgokra. Kicsit holisztikus, kicsit spirituális, kicsit realista módon is, de nem elvadulva, hogy senkinek ne kelljen megint rosszul éreznie magát. De választ mindenki csak maga kaphat. Ezért a könyv abban is segít, az író milyen kérdéseket tett fel magának. „Elsírtam magam. Ez a könyv egy feloldozás az ember lelkének.” – Szabó Patrícia kommunikációs szakember, a neszeszer.blog.hu alapítója

„Sokszor nem is az a kérdés, mit kellene tenned, hanem hogy hogyan? Ez a könyv azokat szólítja meg, akik úgy érzik, itt az ideje kisöpörni magukból a szemetet, a sémákat, és helyet adni az újnak, ami jön.” – Pap Éva író



Ízelítő a kötetből

Nagy röhhögéssel indult a reggel...

Ahogy mi magunk között a férj rendszermérnökkel otthon mondani szoktuk; a Margit nagyi, az édesanyám, ma a megszokottnál is nehezebben „bútolt”-be. Ült pizsamában az ágya szélén, kezében a hosszú nyelű „ikeaskígyó-cipőkánállal”, amellyel gyakorlott mozdulatokkal, ám kevés sikerrel próbálgatta összedobni elkészült papucsait. Majd rám nézett...

– Keresd meg a fogamat, légy szíves! – mondta a lehető legtermészetesebb, bár furcsa arcmimikával és kissé pöszén.

– Mit? A fogadat? És hol keressem – kérdeztem vissza, kikerekedett szemmel a szokatlan és váratlan kérésre, hiszen minden tisztességes, valamirevaló idős ember pohárban, vízben úszkálva, valahol az éjjelszekerényen tartja ezt az öregégi szimbólumot.

– Itt lesz valahol az ágyamban, mert este kiesett. Egész éjjel hiába kerestem! – válaszolta.

– Ahelyett, hogy aludtál volna! – mondtam én, de akkor már nem bírtam visszatartani a nevetést, odaléptem hozzá az ágyhoz, átöleltem a nyakánál, feje éppen a mellemig ért, fejemet a fejére hajtottam. Anyám ráérezett a helyzet komikumára, és mindketten hangosan nevtünk, nevtünk hosszú másodpercekig egymáson, magunkon.

K. Varga Ibolya: Varga-betűk

Nem vagyok író. Újságíró vagyok, aki a 90-es években a Magyar Hírlap, később pedig a Népszabadság Budapest rovatában nap mint nap azzal foglalkozott, hogy tájékoztatott, tudósított arról, mi történik a nagyvárosban, hogyan élnek, mitől boldogok, mi mindentől szenvednek a budapestiek.

Érdekes és termékeny időszak volt, mert akkor alakult át az életünk, ismerkedtünk olyan jelenségekkel, mint hajléktalanság, munkanélküliség, civil szerveződés, esélyegyenlőség, fogyatékkal élők napi problémái, akadálymentesítés, közvélemény-kutatás, volt hát miről beszámolni.

Ezek a mostani történetek életem nekem fontos darabkái, mégis a leírtak válogatás nélkül bárkivel, bármikor megeshetnek. Ez az összeállítás nem akar többnek látszani, mint ami: rövid, közérthető „ujjgyakorlatok”, pillanatnyi rá/megérezések, Fb-bejegyzések. Nincsen bennük semmi különleges, csak akkor, ha meg akarjuk érteni, át akarjuk érezni, miként élnek mások. De ehhez emeljük fel búskomor és megfáradt tekintetünket a földről, nézésünk és látásunk horizontját a szívek, a fejek, a szemek magasságába. Mindenekelőtt azonban legyünk kíváncsiak a körülöttünk lévő világra! Vegyük észre az elsöre nem látható értékeket, furcsaságokat! Merjünk kérdezni, ha valamit nem értünk, vagy nekünk szokatlanul találkozzunk! És bosszankodjunk, rágódjunk kevesebbet, mosolyogjunk többet!

Kapható a boltokban vagy
megrendelhető az Underground Kiadónál és
a bookline.hu webáruházban.



Gelléri Ágnes: SZERETET-BIBLIÁMBAN LAPOZGATOK

Amerre kószálgat a hajnal,
hűvös eső-könnyek jajdulnak,
a méhész karácsonyfái eláznak,
az akácok szomorú-csupaszon illatoznak.
A SZÓ-ZÁPOR elverte az ÉRV-MÉHEKET.
A nemzet nektárját nem lehetett begyűjteni.

Ha ma még a türelem,
ha ma még az adni-tudás
zsombékjára léptek,
talán-talán megmenekülnétek,
talán-talán megmenekíthetnétek
akinek ÉRTÉK-IDEJE eljött.

Engedjétek magatokhoz
esdeklésünket az ember-méltóságért!

Kérjétek és adatik nektek

Miként kell jól imádkozni?

Milyen a helyes imádság, azaz
mikor teljesedhet be a fenti
Jézus-i mondat maradéktalanul?



Először is ítélkezéstől megtisztított, megbocsájtó szívvel, nem a magunk kegyességi szokásait, hanem Istent komolyan véve kell fordulnunk az Atyához, Jézus Krisztus nevében.

Nem a farizeus imáját majmolva, hogy úgyannyira képesek vagyunk követni Istent, olyan tökéletesen, (vak)buzgón, hogy mindenre képesek vagyunk, hogy még a jócselekedetek Babel tornyát is felépíthetjük, Isten csodatévő frigyládáját is eltulajdoníthatjuk bűnös babonánk nyomán. Azt hisszük az Úristen egy kívánságteljesítő automata, ha ily helytelenül fohászokodunk, Isten megviccel minket, mint Babelnél, összezavarodnak önhiitt gondolataink vagy minden kívánságunk teljesítő dágoni bálványunk összetörök az Úr fenséges nagysága előtt. Az iméti gögösségek továbbá lázadások fölött Pál apostol mond ítéletet római levele elején. (Róm 2,1) Isten így is megtréfálhat minket, mint fennebb írtam, de úgyis, hogy rendre teljesíti éretlen, önsorsrontó kívánságainkat. Az igazán jó imádság tehát olyan, amire Jézus így hívja fel figyelmünket, a „kérjétek és adatik nektek” parancsa után közvetlenül: „zörgessetek és megnyittatik, keressetek és találtok”. Itt nem kívánságlistát sorolunk fel, hanem rendületlenül kopogtatunk a menny ajtaján, kitaró fohászainkkal zörgetünk, „keresünk... és találunk”, meglegyük azt az ajándékot, életünkre szabott szent szuvenírt, életfeladatot, a Szent Ferenc-i életelvet: nem az a fontos, hogy engem szeretnek, hanem, hogy én szeressek. Ez már az idők kezdete

előtt elkészített számunkra, Isten amúgy is tudja, mire van szükségünk, mielőtt szószátyár könnyörgéseinkben felsorakoztatnánk, sokszor csak a 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.

LUTHER MÁRTON BÖLCS ÉS HUMORRAL ÁTSZÓTT GONDOLATAI AZ ÉLETRŐL, A HITRŐL, AZ IMÁDSÁGRÓL

Légy bűnös és vétkezz erősen, de higgy erősebben s örvendj Krisztusban.

Aki nem szereti a bort, az asszonyt és a dalt, bolond marad egész életében.

Ha tudnám is, hogy holnap elpusztul a világ, még akkor is ültetnék egy almafát.

A gondolatok vámmentesek.

Az orvosság beteggé, a matematika szomorúvá, a teológia bűnössé teszi az embert.

Aki húszévesen nem szép, harmincadik évében nem erős, negyvenévesként nem okos, ötvenévesként nem gazdag, annak már nincs reménye.

Erős a bor, erősebb a király, még erősebbek az asszonyok, de az igazság a legerősebb.

A béke fontosabb minden igazságnál; és a béke nem az igazsággért van, hanem az igazság van a békéért.

Batári Gábor

Az ayurvéda és a szeretet

Változásunk, ahogy a természeté is örök mozgásban van és érdekes módon mégis folyton ismétli önmagát.

Ismét beköszöntöttek a hideg, nyirkos sötét hónapok. Jó hír ebben az, hogy lehetőségünk van a kuckózásra, több időt tölthetünk csendben önmagunkkal, kihasználva erre ezt a pár zord hónapot. Gondoljunk csak arra, mennyire fontos ez a megpihenés, hogy erőt gyűjthessünk az újbóli kiáradás időszakára.



Ezért erre az időszakra az ayurvéda szeretet meghatározásáról szeretnék néhány gondolatot megosztani, hisz bennünk is ezek az erők működnek.

Az ayurvéda számos fejlődési szakaszon ment keresztül és ma a legújabb szakaszában a nyugati világot szólítja meg a modern kor igényeinek megfelelően. Az ősi védikus bölcsök három alapvető erőt különböztetnek meg.

Az első a prána, mely az életenergiát jelenti, melyhez a lelkesedés és ösztönzés, mozgás elve kapcsolódik. Az energia az élet. AZ életünk maga létezés és a tudatosság. Minden energiában tudatos szándék munkál és áramlását a belső intelligenciánk szabályozza. Minden energia, ahogy a lélegzet a belégzés és kilégzés, tágulás és szűkülés ritmusát követi azért, hogy végül egy gyönyörű harmonikus mozgást hozzon létre.

A második őserő a fény vagy sugárzásunk alapelve a dzsóti. Minden energiamegmozgás közben átalakul és közben fényt és hőt ad le. Ezért minden kémiai reakció magában rejti a fény erejét, ami nem más, mint a tudatosság önátalakító ereje. Lehet nem is gondolnánk, de a szikra parányi vakító fénye is rendelkezik a legnagyobb tudatossággal.

A harmadik erő az összetartás alapelve, mely lehetővé teszi a forma létrejöttét, ahol a különböző erők azonos ritmusba fonódnak és megnyilvánulnak. Ehhez szükség van arra, hogy valami összevonja őket, intelligenciával, tudatos szándékkal. Tudatosság=Szeretet. Ezt nevezzük Szeretetnek. A szeretet ereje tart össze mindent, általa történik a megnyilatkozásunk, jelenti minden élő-

lény életét és tudatosságát. Ez a három alapelv Egy. Az élet fény, az élet elemei a levegő, a tűz, és a víz. Köztük, hogy élet éljen, jött létre a köztes tér, ahol ezek az erők létrehozták és fenntartják az életet. Az energia alapelve az élet, melynek kötőereje a szeretet.

A szeretet Van. Ez az univerzumunk természete, ezért kell törekednünk nekünk is e felé. A karácsony ünnepe az ayurvéda szemszögéből a fény, a hosszabbodó nap-palok eljövételével a szeretet energiájának növekedését is ünnepelheti. Fontos, hogy ez idő alatt harmóniában legyünk mi is önmagunkkal, hisz, ahogy bent úgy kint és fordítva. Emlékeztessünk magunkat arra, hogy mit szoktunk ilyenkor tenni ezért, mi az, ami jó a testünknek, a szellemünknek, hogy örömben élhessük meg ezeket a napokat. Figyeljünk a többszöri meleg ételek fogyasztására, a melegítőfűszerek: fahéj, gyömbér, szegfűszeg, kardamon, kurkuma, ánizs, bors használatára, adjuk át ezeknek a fűszereknek minél több érzékszervünket, legyen nálunk napközben szívet-lelket melengető meleg tea, öltözzünk melegen, olajozzuk testünket fürdés után. A legfontosabb, hogy szeressük önmagunkat, minden okunk meg van erre, hiszen élünk és szerethetünk. Kívánok örömteljes várakozást, szép ünnepet és egy tudatos csodálatos újévet mindannyiunknak!

Szeretettel,

Mison Judit

MISON JUDIT

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

Lélek- esszenciák

Az esszenciális olajok hatása testre és lélekre

Mára egyre több és egyértelműbb, tudományosan is alátámasztott bizonyítéka van annak, hogy betegségeink túlnyomó részének hátterében lelki és érzelmi okok állnak. Ez tény...

Ezek az érzelmi blokkok, feloldatlan vagy megoldatlan belső konfliktusokból eredő lelkiállapotok nem kizárólag jelenbeli helyzetekhez kapcsolódnak, hanem sokszor a múltból hozott, zsigeri és DNS szinten tárolódott emlékek és élmények összessége, amelyek bizonyos helyzetekben, különféle ingerek hatására restimulálódnak, és olyan fizikai ingereket hoznak létre a testben, amelyek később a szervi működésekben zavart okoznak.

Minél intenzívebb az élmény, és a hozzá kapcsolódó érzések, annál erőteljesebb lesz azoknak az idegrendszeri- és hormonális biokémiai reakcióknak az összessége, amelyek előbb vagy utóbb szervi elváltozásokat okoznak a testünkben. Ezek lefolyása egyénenként változó, hiszen nincs két egyforma ember, akiknek érzelmi háttere és adott helyzetekre való reakciója megegyező lenne, ezért az egyes illatokra adott reakcióink is teljesen eltérőek.

A mai nyugati orvostudomány és orvosi gyakorlat a betegségek többségének kezelésére oki- vagy gyógyszeres terápiát alkalmaz, amelynek alapja, hogy a gyógyszerekben bevitt kémiai anyagok és vegyületek segítsenek a kellemetlen tünetek kezelésében. Ezeknek a gyógyszereknek a többsége a placebo elvén működik, azaz nincs bennük tényleges hatóanyag. Rövid távon segíthetnek elnyomni vagy tompítani a kellemetlen tüneteket, viszont nem oldják meg a pszichoszomatikus eredetű problémák tényleges gyökérkát, amelyek a lélek- és az érzelmek szintjén keletkeznek.



A NÖVÉNYI ESSZENCIÁK RÉGEN ÉS MA

Vannak más olyan összetett vegyületek, amelyek képesek befolyásolni a testünk biokémiáját azáltal, hogy a lelkünkre és az érzelmeinkre hatnak: ezek az aromaterápia esszenciái, melyeket már az ókorban is nagy becsben tartottak és rendkívül széles spektrumon alkalmaztak. Az aromaterápia tehát nem egy új divathóbort, hanem egy olyan holisztikus gyógykezelés, amelyet a gyógynövények virágainak, magjának, szárának, levelének, gyökerének vagy kérgének felhasználásával nyernek, és amelyet a történelem során szinte minden kontinensen ismertek és használtak az egészség támogatására. Napjainkban az esszenciák új reneszánszukat élik és felhasználásuk a kozmetikai iparban, a gasztronómiában és a különféle terápiákban is egyre elterjedtebb.

AROMÁK, ÉRZELMEK ÉS TESTI FOLYAMATOK

Az aromák lélekre és érzelmekre gyakorolt hatása vitathatatlan, mivel az orrüreg felső részén elhelyezkedő receptorok kapcsolatban állnak az agy limbikus rendszerével, amely közvetlenül felelős a hangulatunkért és a test érzelmi reakcióinak szabályozásáért. Az aromák és az érzelmek között szoros kapcsolat áll, mivel egy-egy illat közvetlenül képes felhozni bizonyos emlékeket és a hozzájuk kapcsolt kellemes vagy éppen nem olyan jó érzéseket. Más aromák képesek közvetlenül hatni a bennük lévő vegyületeknek köszönhetően: egyes illatok stresszoldó, mások nyugtató, kiegyenlítő vagy élénkítő hatásúak lehetnek. Éppen ezért, ha tu-

datosan alkalmazzuk őket, képesek prevenció eszközként szolgálni egészségünket azáltal, hogy azt a lelkiállapotot erősítik, amely kedvezően hat testi folyamatainkra. A legújabb kutatások beigazolják azt is, hogy az aromák alkalmazása messze túlmutat az érzelmi szabályozáson, mivel a szaglóközpont kapcsolódik a hipotalamuszhoz is, az agynak annak a központjához, amely a „zsigeri kontroll központ” és amely a fiziológiai folyamatok irányításáért felelős azáltal, hogy az agyalapi miriggyel kommunikál.

Az agyalapi mirigy pedig olyan testi folyamatokért felel, mint például a pajzsmirigy működése, az alvási ciklusok szabályozása, a nemi hormonok termelése, az éhségérzet, a vérnyomás és sok egyéb más. Az esszenciális olajokban lévő aromák belégzése szinte azonnal képes hatni ezekre a hipotalamuszon keresztül, mivel a szervezetünk neurokémiaiáját változtatja meg az érzéseinken keresztül.

Vannak olyan orvosok Franciaországban, akik egyáltalán nem írnak fel gyógyszereket a betegeknek, kizárólag esszenciákkal dolgoznak. A rák prevenciójának és kezelésének is egyik létfontosságú tényezője az emelkedett, pozitív lelkiállapot fenntartása, és azoknak az érzéseknek a tartóssá tétele, amelyek a test neurokémiaiáját képesek az egészség és a gyógyulás folyamatai felé terelni. Ezért fontos, hogy az illatok választásánál forduljunk olyan professzionális és megbízható szakértőhöz, aki terápiás minőségű, tiszta esszenciákkal dolgozik és segít kiválasztani számunkra a testünknek, lelkünknek legmegfelelőbb illatokat.

ILLATOK ÉS ÉRZELMEK SKÁLÁJA

Azért, hogy ne csak elméleti, de a mindennapokban gyakorlati szinten alkalmazható segítséget is adjak, szeretném kiemelni és összefoglalni néhány esszencia testre és lélekre gyakorolt hatását. Egy olyan olajat választottam, amelyet szinte mindenki ismer, és érdemes minden egyes háztartás házi patikájának részévé tenni: a levendula, a borsmenta és a citrom testre és lélekre gyakorolt pozitív hatásai képesek szinte mindenkit segíteni abban, hogy egyensúlyt teremtsen, ha érzelmileg kibillenne.



LEVENDULA

TESTRE:

- Megszünteti a bőrirritációt
- Sebfertőtlenítő és sebgyógyító hatású
- Segíti a szövetek regenerációját
- Izomlazító
- Fájdalomcsillapító hatású
- Idegnyugtató

LÉLEKRE:

- Segít a nehezen kifejezhető, elnyomott és fel nem vállalt érzések, gondolatok megfogalmazásában és kimondásában, a félelemből elnyomott érzések oldásával
- Feloldja a lelki félelmeket, fájdalmakat, a stresszt, az aggodalmat és a szorongást
- Feloldja az elutasítástól való félelmet, az attól való szorongást, hogy jelentéktelenek és észrevétlenek maradunk, hogy nem számít, hogy vagyunk vagy nincs értelme és jelentősége annak, amit érzünk, gondolunk és mondunk
- Feloldja az attól való félelmet, hogy fel- és kitarjunkt magunkat, belső világunkat.
- Kitérít a teret az önkifejezésnek, hogy felvállaljuk magunkat olyannak, amilyenek vagyunk és ne féljünk attól, hogy mások elutasítanak vagy hogy ismét sérülünk
- Az önazonosság olaja, mert önmagunk elfogadásával való kifejezésével lehet az életünk teljessé, felold minden korlátot az érzelmek szabad kifejezéséért
- Az érzelmi őszinteséget oldja saját magunkkal és másokkal szemben, és az ebből fakadó bűntudatot

Hibály Csilla

HIBÁLY CSILLA
lelki egészség mentor

csilla.hibaly@gmail.com | +36/70-850-9207
www.facebook.com/csilla.hibaly



Szilveszteri rémálom

avagy a petárdázás veszélyei kedvenceinkre

Sajnos még ma is sokan úgy gondolják, hogy a szilveszteri hangulat nélkülözhetetlen velejárója a petárdák durranása, ami kedvenceinket az örületbe kergeti, és árkon bokron menekülve, lóhalálában igyekeznek minél messzebbre kerülni a hang forrásától. De miért is jó ez? Kinek jó ez?

Sok állatvédő hallja a hangját ilyenkor, a közösségi médiában kampányoldalak születnek, hogy lebeszéljék a petárdázókat a szilveszteri hangos ünneplésről. Az utóbbi időben ugyan szabályozva lett a tűzijáték-kérdés, de a kisállatok érzéseivel, félelmeivel igazán senki nem foglalkozik hathatósan. Mi is történik ilyenkor az állatok és gazdáik lelkében, erről kérdeztük Dr. Sütő András kiséletgyógyász klinikus szakállatorvost.

Doktor úr, ön hogy látja: ennek a petárda-kérdésnek lehet-e megnyugtató megoldása?

Abban az esetben igen, ha mindenki belátná, hogy nemcsak felesleges pénzkidobás, hanem veszélyes is, nemcsak állatainkra, hanem a petárdát használó személyre egyaránt. A szilveszteri sürgősségi ügyekben sok ujját vesztett, roncsolt kezű, lábú, szemű petárdázó szerez életre szóló „emléket” és tanulságot.

Petárdázások idején vélhetően megnövekszik a forgalom az állatorvosi rendelőben. Milyen tünetekkel és panaszokkal keresik fel? Van-e tragikus kimenetelű eset az állatoknál?

Szerencsére az esetek jelentős része a petárda okozta robaj elől fejvesztve menekülő talált kutya. Nekik az ijedtségen és a kimerültségen kívül nincs semmi bajuk. A chipszám alapján az állatorvos gyorsan tudja azono-

sítani és felhívni a gazdit, hogy meglett a kedvence. Ha több napja kóborol, éheznek, szomjas és ki van merülve, akkor infúziós kezelést, innivalót és meleg ennivalót kap az állat. A menekülés során szerzett sérüléseket (karcolás, vágás, csonttörés stb.) az állatorvos ambulánsan ellátja. Tragikus kimenetelű eset az én praxisomban szerencsére nem fordult elő, de egy gyengébb idegrendszerű állat esetében az ijedtség akár hirtelen szívmegeállást is okozhat. Ha menekülés közben az állat a mozgó kocsi elé ugrik, akkor annak sajnos végzetes is lehet a kimenetele.

Mit tanácsol, az állattartók mit tudnak megelőzési céllal tenni ilyenkor?

Állatpatikában lehet kapni kifejezetten állatnak való nyugtatót, amit a petárdázás előtt be lehet adni (általában valamilyen jutalomfalatban, így nem kényszerként élik meg a tabletták beadását, hanem jutalomként fogják fel).

Léteznek humán, vagyis emberi használatra szánt gyógynövényes készítmények is, amik macskakarom, macskagyökér, komló stb. kivonatot tartalmaznak, enyhe hatásúak, de ezek alapvetően emberi használatra vannak, állatra nincsenek bevizsgálva, így az adagolás is csak saját felelősségre, egyedi tapasztalat alapján történhet meg. A Bach virágterápián alapuló készítmények is léteznek.

Otthoni, a nagyitól megmaradt altatókkal, nyugtatókkal ne kísérletezzünk, mert enyhe esetben allergiás reakciót, durvább esetben komolyabb problémát okozhatnak. Létezik olyan állatnak való táp is, amibe a nyugtató már eleve bele van keverve, de ezt értelem-szerűen napokkal az esemény előtt el kell kezdeni adni.

Kapható még külön kutyára és külön macskára olyan feromon tartalmú, káros anyagtól mentes, nyugtató hatású párologtató, amit a konnektorba bedugva tudunk alkalmazni. Emberre (sajnos) nem hat.

Egyet semmiképpen ne tegyünk: bár az alkohollal lazító hatása van, oldja a szorongást és a félelmet, de alkohol tartalmú italt ne adjunk kedvenceinknek. Sokan megdöbbennek, hogy ezt miért írtam le, de sajnos volt rá eset.

Mit tegyünk, ha nem otthon szilveszterezünk, és kedvencünket nem tudjuk magunkkal vinni?

Ha máshol szilveszterezünk, akkor se hagyjuk kedvencünket egyedül, még ha a lakásban van is, mert az ördög sosem alszik. A menekülési kényszer olyan erős lehet, hogy a még korábban teljesen szelíd állat is megvadulhat félelmében, és akár szó szerint nekimegy a beüvegezett ajtónak, hogy kitörjön, vagy leveti magát az erkélyről. Ilyenkor szerencsétlen állat nem gondolkodik, csak menekül, akár az élete árán is.

Ennek elkerülése érdekében kérjük meg a szomszédot, vagy egy rokont, hogy vigyázzon rá. Ha lehet, kedvencünket vigyük be a lakásba, és ha fél, nyugtassuk meg, simogassuk! Mindenkinek van mobiltelefonja, és sokaknak van otthoni kamerarendszere is. Ezt a 2 rendszert (a telefont és a kamerarendszert) össze lehet kötni, és akár telefonunkról is élőben tudjuk követni, hogy kedvencünk éppen hol van, és mit csinál.



Mit tud tenni egy gazdi, ha az állat már sokkos állapotban van?

Takarjuk be pléddel, nyugtassuk meg, és azonnal vigyük állatkórházba. Általában ilyenkor is van 0-24-ben nyitva levő intézmény. Erre előzetesen keressünk rá az interneten, hogy ne akkor kelljen keresgetni, amikor baj van. Az időfaktor sokat számít, életet menthet. Arra azonban számítsunk, hogy néhol bizony borsos ügyeleti díjat fognak elkérni (akár 40 000 forintot is, és abban még nincs benne semmilyen kezelés), ezért mindenképpen vigyük magunkkal vagy bankkártyát, vagy megfelelő mennyiségű készpénzt. Bár nem olcsó mulatság az éjszakai ügyelet, de kedvencünk minden pénzt megér, pláne ha az élete forog kockán.

Tudna-e a doktor úr valamilyen alternatívát ajánlani a petárdázás helyett?

Igen. Azt a pénzt, amit a petárdákra költenénk, inkább a menhelyek támogatására költsük. Legalább egy évben egyszer adakozzunk, és akkor ebben a nehéz gazdasági helyzetben még jót is tettünk.

Kellemes és „eseményektől mentes” boldog ünnepeket kívánok!

Batári Gábor



Maxi, a Mályvakutya

Részt vesz az egészségmegőrzésben, szereti a barátságos irodákat, a gazdiját és van véleménye az emberek dolgairól.



Többek között arról is megkérdezzük, mit gondol az emberek év végi fényes-hangos ünnepi szokásáról... Maxi "magyarhangja" Naszvádi Viktória a Mályvavirág kommunikációs munkatársa.

Hogyan találtatok egymásra?

Miután hosszú évekig, évtizedekig elfogadható érveim voltak arra, miért nem fér bele az életünkbe egy kutya, tavaly novemberben teljesen véletlenül, anélkül, hogy valaha követtem volna menhelyek oldalait, jött velem szembe Maxi képe, amit a mányi Apró Mancsok Menedéke osztott meg róla. Akkor már éreztem, bajban vagyok. Vívódtam magamban napokig, aztán megosztottam a családommal a gondolatot, arra számítva, hogy majd jól lebeszélnek – nem ez történt! Aztán a kislánnyal elmentünk a menhelyre, egy csomó kiskutya körülgrábla őt, aztán mind elmentek játszani, kivéve Maxit, aki leült mellé, és nem mozdult onnan. Így dőlt el, hogy hazajön velünk.

Milyen Maxi személyisége? Nevében a lelkesége?

Abszolút, nagyon játékos, élénk, és rendkívül határozott véleménye van a világról, amit általában késlekedés nélkül közöl is.

Előfordul, hogy együtt jártok dolgozni, sok kutya barátát irodát, helyet találni manapság?

Egyre többet, de szerintem még mindig nincsenek elegendően. De jó úton járunk! Maxit a Mályvavirág irodába mindig magammal viszem, a csapat nagy szeretettel fogadta őt, és ott is természetesen küldetésének érzi, hogy felhívja a figyelmünket minden mozgásra, történésekre. Maxi egyébként a HPV-prevenziós, fiataloknak szóló Cooltas képregényünknek is az egyik szereplője lett ([instagram.com/cooltas_malyva_tinik_hpv](https://www.instagram.com/cooltas_malyva_tinik_hpv)), hiszen a Mályvavirág Alapítványnál ő is sokat tanul a HPV elleni védekezésről!

Maxi hogyan viszonyul a zajos év végi tűzijátékokhoz? Mit tanácsol a gazdiknak?

Szeptemberben volt egy éves, így neki még csak egy szilveszteri petárdázást kellett átélnie, azt nagyon rosszul viselte, nagyon félt. A gazdiknak azt üzeni, hogy nagyon vigyázzanak négy lábú társaikra, még napközben menjenek és sétáljanak egy nagyot együtt, és ne hagyják magukra őket semmiképpen!

A kiskedvenceink a lelki-tükrünk, minden rezdülésünkre reagálnak... Mit tanultok egymástól?

Én két fontos dolgot tanultam tőle. Az egyik, hogy tényleg nem túlzás azt állítani, hogy elképesztő az a feltétel nélküli szeretet, amivel egy kutya a befogadó családja iránt érez, ha ő is érzi, hogy szeretik. Fantasztikus, hogy ő akkor a legboldogabb, ha együtt vagyunk, ezt megtanulhatnánk tőle, tőlük mindannyian. A másik, hogy egy pár virsli szinte minden problémára megoldást jelent!

Vajda Márta



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

Hirdetés

Patkós gyógyesszencia

Hungarikum

Önök szerint kedves Olvasók, lehet-e egy pálinka gyógyhatású? Lehet! 2018-ban a Szellemi Tulajdon Nemzeti Hivatala védjegyjelölés alá helyezte Dr. Patkós József gyógynövényes termékét.

Az alkotó rajztanár, drámapedagógus, újságíró, Apáczai Csere János-díjjal nyugállományba vonult mesterpédagógus és címzetes iskolaigazgató egy éles-váltással gyógynövényes italok gyártásában, forgalmazásában lett sikeres, számos díj, elismerés fémjelzi munkásságát... A prémium minőségű hungarikummá vált gyógyesszenciákról beszélgettünk Dr. Patkós Józseffel.

Patkós úr, életpályája során egész más területeken alkotott. Hogyan, miért lett a kézműves pálinkagyártásban érdekelt?

Szüleim 1996-1997-es halálát követően gyömrői házunkkal együtt egy gyümölcsöst is örököltem. Elsajátítva a cefre készítés fortélyait, évente jó néhány liter kisüsti pálinkát főztem. Egyre-másra vásároltam a gyógynövényekkel foglalkozó régi és új kiadású könyveket, és mivel egy jókora rét mellett nőttem fel, felismertem, hogy a Kárpát-medence legkiválóbb gyógynövényei ott nőnek a lábam alatt... Aztán elkezdtem tinktúrákészítéssel foglalkozni.

Hogyan fedezte fel a gyógynövények és az alkohol társításának eljárását?

Maria Treben könyveinek magyar nyelvű megjelenéseit tartom számon első mozgatóként. A világhírű, múlt századi osztrák füvesasszony munkássága nyomán kezdtem el tinktúrákészítéssel foglalkozni - két évtizeden át csupán kedvtelésből, magam, családtagjaim és barátaim örömeire. Saját kertem gyümölcséből főzött pálinka és szintén saját termésű gyógynövények adottak voltak.

Jól hangzik egyik-másik neve is: vörösfonya, csipkebogyó, 12 füves... Mik a jótékony hatásai a likőröknek?

A DR. PATKÓS GYÓGYESSZENCIA termékcsalád jelenlegi - kiskereskedelmi forgalomban, limitált mennyiségben jelenlévő - 14 fajtája között található, amely életerőt ad, élénkít, enyhíti a gyulladásokat, ízületi fájdalmakat (csipkebogyó), alkalmazható köhögés, hurut, allergiás panaszok esetén (menta, csalán). A máriatövis és a pitypang enyhülést hozhat az epe- és májbántalmakra, de alkalmazható méregtelenítésre, illetve cukorbetegség esetében is. Vértisztításra, érvedelemre, magas vérnyomás ellen elsősorban a galagonya és a 12 füves/dió fajtákat javaslom, baktériumok, vírusok ellen pedig a körömvirág, továbbá a cickafarkkóró kecsgetet jó megoldással. A daganatos megbetegedések megelőzésére, kezelésére, a prosztata rendellenes működésének megállítására, vagy mióma-gyulladás kezelésére alkalmazható gyógynövénytartalmú likőrök is színesíti a palettát (galaj, körömvirág, cickafarkkóró). Idegnyugtató, a szorongást és alvászavart enyhíteni képes gyógynövénylikőröket is készítek (galaj, levendula, menta).

A mértékkel fogyasztott alkohol gyógyír. Tudnak mértéket tartani Ön szerint az emberek?

Négy éve, mióta a termékeimmel járom az országot, azt tapasztalom: igen. Az alkoholista ember számára egy az enyémhez hasonló, prémium minőséget képviselő likőr, a legtöbb esetben drágának bizonyul. Ugyanakkor az emberekben növekszik a természetes gyógymódok iránti érdeklődés, bizalom. Korántsem hisz mindenki a kémiai úton előállított gyógyhatású készítményekben, ezzel párhuzamosan pedig mind többen ismerik fel a szintetikus gyógyszerek esetenkénti toxikus hatásait. Hogy a mértékkel fogyasztott alkohol gyógyír, különösen 60 és 70 éves kor felett - kétségtelen. Ennek széleskörű tudatosítása terén még vannak tennivalók, mert aki rossz véleménnyel van az italozásról, nehezen hisz el bármi jót a pálinkáról, még ha az gyógynövényes tartalmakat is hordoz...

Ezek a gyógyhatású italok aperitifként fogyasztottak vagy inkább az étkezések végén érdemes hörpinteni belőlük?

Elsősorban étkezés előtti, 1-2 centiliternyi fogyasztásukat javaslom, mindenképp takarékosági okokból: ne az étel igya fel az élettani szempontból értékes cseppeket, hanem minél előbb és mind teljesebben kerüljenek a szervezet véráramlatába, hogy odajutva ki tudják fejteni pozitív hatásukat! 20-30 perc után aztán jöhet az ebéd vagy vacsora.

Milyen sikertörténetek vannak a gyógyesszenciák kapcsán a tarsolyában?

Az embernek kudarcait és sikereit egyaránt fegyelmezetten kell elemeznie! Orvosok, orvostudományi egyetemi tanárok is vásárolnak készítményemből, a világhírű magyar szívsebész, Prof. Dr. Papp Lajos meleg szavakkal biztatott a folytatásra, mondván, hogy ami az életéből még hátra van, semmi mással ne foglalkozzam, csak ezt az utat járjam - mert ez az út a jövő. Ez az ösvény azonban olykor göröngyös, meredek és kimerítő a járása... Így valóságos érzelmi gyógyírt jelentettek népszerű tévéstudiók interjú-meghívásai, a 2022-dik évi Orvosi Kongresszusra történő invitálás, illetve az ott elhangzott előadásom meleg fogadtatása. Örülök, hogy folyamatosan növekszik a gyógyesszenciákból újra és újra vásárlók száma, ami arra enged következtetni, hogy érvényesül a készítmény emberi szervezetre gyakorolt jótékony hatása.

Önök melyik gyógyital a kedvence?

Amikor este iszom egy kupica galagonyát, szinte még le sem ér, már mintha érezném, hogy azt üzeni szervezetem: „ez jó neked”... A csipkebogyót, mentát is szeretem, és mindenképp a legtöbb aranyérmes és különdíjat hozó 12 füves/dió likőrt fogyasztom legszívesebben - de nehéz e kérdésre válaszolni, hiszen mindegyik a saját gyermekem... A gyógyital egy cseppe sem gyógyszer, de minden cseppe gyógynövény.

Ismerik a fogyasztók? Hol lehet megvásárolni?

Ugyan mind többen ismernek, a népesség egészét tekintve mégis kevesen. Ha valaki azt írja az internet keresőjébe: DR. PATKÓS GYÓGYESSZENCIA, megtalálja az állami védjegyjelölés alatt álló készítmények weboldalát, amelynek tanulmányozása után mérlegelheti, hogy magát, netán szeretteit meglepi-e néhány palack többszörösen díjnyertes gyógyító nedűvel. Tapasztalatom, hogy egy ilyen ajándéknak - kortól és egészségi állapottól függetlenül - mindenki örül.

Az év végi ünnepek közeledtével melyiket ajánlja ajándékba adni, vagy terítékekre tenni?

A már említett 12 füves/dió, csipkebogyó, galagonya fajták mellett tiszta szívvel ajánlom a rendkívül erős gyulladáscsökkentő cickafarkkóróra hatóanyagára építő vadászlikőr két fajtáját, a tavasz és az őszt névre keresztelt likőrök ajándékozását.

Mi az életigenlése, Patkós úr?

Szorgalmasan és minél telesebben bontakoztasd ki - Istentől kapott - adottságaid talaján - a magad tevékenysége nyomán szerzett képességeidet! Legfeljebb percekre. Órákra fáradj, ne csüggedj sokáig és bízz az újra szép holnap ígéretében!

Vajda Márta

(az interjú termék megjelenítést tartalmaz)

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

Karácsony ízei

A karácsony az év egyik legszebb időszaka. Tudjuk, hogy a tökéletes pillanatokért nem árt minél előbb elkezdni a készülődést és még időben kiválasztani a megfelelő fogásokat.

Az évvégi ünnepek közeledtével a háztartásokat belengi a karácsony illata, megteremtve ezzel jó hangulatot. Az ünnepi menü eleme lehet egy finom leves, halételek vagy ínycsiklandó saláta. Hogy megkönnyítsük a készülődést, néhány karácsonyi receptet kínálunk. Nem marad más hátra, mint kiválasztani a legtökéletesebbet!

Tonhalkrém kosárka

Hozzávalók (10 kosárkához)

1 csomag leveles tészta (270 g-os kiszerezés), 1 db tojás a kenéshez

A tonhalkrémhez

18 dkg tonhalkonzerv (olajban eltett), 7,5 dkg tejföl, 5 dkg majonéz, 1 dkg mustár, ízlés szerint só, ízlés szerint bors, 1 kis csokor petrezselyem, 1 gerezd citrom

A tálaláshoz

1 mk durvára őrölt bors, 1 szál petrezselyem, 1/2 db citrom reszelt héja



Elkészítés

A leveles tésztából 20 db kb. 6 cm átmérőjű kört vágunk egy pogácsaszaggató segítségével. A korongok felét, azaz 10 darabot kiszúrunk egy kb. 4 cm-es pogácsaszaggatóval is. Itt a külső karimára lesz szükségünk. A köröket lekenjük enyhén felvert tojással, majd mind-egyikre ráhelyezünk egyet a karimából. Lekenjük ezt is a tojással, és 200 fokra előmelegített sütőbe toljuk kb. 15 percre. Szép aranybarnára sütjük. Ha megsültek, a belsejüket beroppantjuk, mert a sütés közben az is megemelkedik, de könnyen benyomható.

Míg sülnek a kosárkák, egy tálba tesszük a lecsepegtetett tonhalat, hozzáadjuk a tejfölt, a majonézt, a mustárt és az apróra vágott petrezselymet, sózzuk, borsozzuk, belefacsarjuk a citrom levét, és alaposan összedolgozzuk. Habzsákba tesszük a krémet, és megtöltjük vele a kosárkákat. Megszórjuk durvára tört borssal és friss petrezselyemmel díszítjük, végül ráreszeljük a citrom héját.

A tonhal egészségre gyakorolt hatása

Fogyasztása csökkenti a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázatát, serkenti a növekedést, fejlődést, csökkenti a vérnyomást, koleszterinszintet, elősegíti a fogyást. A benne lévő tápanyagok az immunrendszer megerősítésében is részt vesznek, segítenek az energiaszint és a vörösvértestek számának növelésében, egyes rákos megbetegedésekkel szemben is védelmet nyújtanak. Sok értékes szerves vegyületet, vitamint és ásványi anyagot tartalmaz, telítetlen zsírokkal, fehérjével és antioxidánsokkal is tölve van. Gazdag B12- és C-vitaminban, niacinban, cinkben, mangánban, káliumban és riboflavinban. Sok omega-3 zsírsavat tartalmaz, így az LDL-koleszterin szintjét is csökkenti, védi az artériákat és az ereket a károsodásoktól, gyulladáscsökkentő hatása, védelmet nyújt a makuladegenerációval szemben.

Fűszeres birsalmakrémleves mandulachipszsel

Hozzávalók (6 főre)

1 üveg 800 g-os kiszerezés birsalmabefőtt, 50 g vaj, 1 tk mézeskalács-fűszerkeverék, 1 tk őrölt fahéj, 1 db narancs, 1 ek méz, 1,5 liter víz, 100 ml habtejszín

A mandulachipszhez

80 g nyers, szeletelt mandula, 20 g vaj, 1 csipet só

Elkészítés

A birsalmát lecsepegtetjük és a vajon 1-2 percig pirítjuk. Megszórjuk a fűszerekkel, ráreszeljük a narancs héját és belefacsarjuk a levét is. Meglocsoljuk



a mézzel, felöntjük a vízzel és 5-6 percig főzzük, majd leturmixeljük. Belekeverjük a tejszínt és ha sűrűnek találjuk, egy kevés vizet öntünk még hozzá. A mandulachipszhez a mandulát megpirítjuk a vajon, megsózzuk és ezzel tálaljuk a levest.

A birsalma egészségre gyakorolt hatása

Jól lebomló szénhidrátok, valamint A-, B3-, B6-, B9-, C-vitamin, kalcium, vas, magnézium, foszfor, kálium, nátrium található benne jelentős mennyiségben. Méregtelenítő, emésztést segítő gyümölcs a kiemelkedően magas pektintartalma miatt. A gyomorban megköti a vizet, teltségérzetet okoz, így fogyókúrában is nagy segítség. Jó szolgálatot tesz emésztési problémák esetén, rengeteg rostot tartalmaz. Segíti a szervezet anyagcseréjére folyamatait optimális állapotba hozni. Méregtelenítő hatása, a bélben megköti az ártalmas anyagokat, tisztítja a beleket. Gyulladáscsökkentő hatása, de csökkenti a vércukor- és a koleszterinszintet is. Fáradtság, koncentrációs panaszok esetén is segít. Hatásos ízületi fájdalmak, reuma esetén. Szabályozza a vérnyomást és a szív működését. Erős vírus- és baktériumölő hatása. Jó görcsoldó, enyhíti a menstruációs fájdalmakat. Erősíti az immunrendszert, kiváló antioxidáns hatással bír.

Sült lazac paszternákos karfiolpürével és lilakáposztáva

Hozzávalók (6 főre)

A püréhez

50 dkg paszternák, 50 dkg karfiol, 10 dkg krumpli, ízlés szerint só, ízlés szerint bors, 1 mk őrölt szerecsendió, 100 ml főzővíz, 1/2 citrom leve, 10 dkg vaj

A sült lila káposztához

50 dkg lila káposzta, 2 cm friss gyömbér, 2 ek olaj, 2 ek fehérborecet, ízlés szerint só, ízlés szerint bors

A lazachoz

1 csokor friss petrezselyem, 5 ek pankó morzsa (zsemlemorzsa), 1 tk fokhagymapor, ízlés szerint só, ízlés szerint bors, 60 dkg bőrös lazacfilé, 2 ek dijoni mustár

Fotók: streetkitchen.hu, istockphoto.com



Rukkolás gesztenyesaláta

Hozzávalók (2 főre)

50 ml olívaolaj, 1 db citrom leve, 1/2 tk méz, ízlés szerint só, ízlés szerint őrölt fekete bors, 8 dkg rukkola (konyhakész), 1 db zöld alma, 1 db piros alma, 20 dkg főtt, hámozott gesztenye, 3 dkg mandulapálcika

Elkészítés

A salátaöntethez összekeverjük az olívaolajat, a citromlét és a folyékony mézet, majd kevés sóval és borsal ízesítjük az öntetet. Hozzáforgatjuk a megmosott, lecsepegtetett rukkolát, valamint a megmosott, kimagozott, felkockázott almákat. Ha a fentiekkel elkészültünk, hozzáadjuk a főtt gesztenyét a salátához, a tálalás előtt pedig megszórjuk mandulapálcikával.



A gesztenye egészségre gyakorolt hatása

Tele van vitaminokkal és ásványi anyagokkal. A gesztenye gazdag C-vitaminban, ami egyedülállóvá teszi a diófélék között, a napi bevitel 20%-át fedezni tudja. Számos vitamin és ásványianyag forrása, réz, mangán, B6-vitamin, tiamin, folsav, riboflavin és kálium is található benne. Jó rostforrás, segíti a szív egészséges működését. Antioxidánsokat tartalmaz, melyek segítenek megvédeni a szívet az oxidatív stresszel szemben, amely állapot növelheti a stroke és a szívbetegségek kockázatát, kiváló vérnyomásszabályozó. Javítja az emésztést, támogatja az egészséges baktériumok növekedését a belekben. fogyasztása hasznos a cöliákiában szenvedők számára. Szabályozza a vércukorszintet. A gesztenyében található antioxidánsok segítenek elnyomni a rákos sejtek – prosztata-, mell- vastagbélrák - növekedését és terjedését.



Zserbó pohárkrém

Hozzávalók (4 főre)

A piskóta szirupjához

1 ek cukor, 50 ml víz, 1 ek rum

Az összeállításhoz

10 dkg bolti piskóta, 10 dkg sárgabaracklekvár, 2 ek darált dió, 4 szem egész dió

A diós krémhez

25 dkg hideg mascarpone, 100 ml hideg habtejszín, 20 dkg darált dió, 5 ek porcukor, 1 db citrom héja, 1 tk vaníliaaroma

A csokikrémhez

150 ml habtejszín, 15 dkg étcsoki

Elkészítés

A sziruphoz a hozzávalókat 2 perc alatt összeforraljuk, majd leöntjük vele a piskótát, és 2-3 cm-es kockákra vágjuk. A diós krémhez a mascarpone-t 2-3 percig habosítjuk, majd beleöntjük a tejszínt, és azzal is habosítjuk egy kicsit. Belerakjuk a többi hozzávalót, elkeverjük, majd egy habzsákba töltjük és hűtőbe tesszük felhasználásig.

A csokikrémhez a felmelegített tejszínt ráöntjük a feldarabolt csokira, majd kihűtjük. Ha hideg a krém, 2 perc alatt kihabosítjuk egy habverővel, és ezt is egy habzsákba töltjük. Végül 4 kisebb pohárba rétegezzük az összetevőket: piskóta-lekvár-diós krém, a végén pedig rányomjuk a csokikrémet, illetve megszórjuk egy kevés darált dióval, és a tetejét, egész dióval díszítjük.

A dió egészségre gyakorolt hatása

Vértisztító hatású, nagyszerű forrása a telítetlen zsírsavaknak, néhány szem dió egy-egy magas zsírtartalmú, nehéz étkezés után normalizálhatja a koleszterinszintet. Fogyasztása segít megőrizni a vérek rugalmasságát, vértisztító, serkenti az emésztést, bélféregűző hatású. Hatékony gyomor- és bélhurut ellen. Kutatások kimutatták, hogy a diófogyasztás csökkenti a 2-es típusú cukorbetegséget nőknél. Fontos szerepe van a rák megelőzésében.

Molnár Éva

Vegán ünnepi ételek terítéken

Az ÉLETIGENLŐK magazin gasztro rovatában a közkeletelt hagyományos ételek receptjei mellett elindítottunk egy sorozatot, amiben idény-jelleggel 2-3 vegán finomság jelenik meg. Karácsonyra hangolódva most ünnepi menü került terítékre Botka Tímea receptgyűjteményéből.

SÜTŐTÖKKRÉMLEVES PIRÍTOTT TÖKMAGGAL

A sütőtök az, amit megeszek, de nem erőltetem. Annyi embernél láttam a sütőtöklevest, nem bírtam ki, vettem egy sütőtököt. Nézegettem a recepteket, többet összemostam, így készült a mennyei leves.

Ahogy én készítettem

Egy nagyobb sütőtök felét megpucoltam, kockára vágtam. Egy fej vöröshagymát margarinon megdinszteltem, majd a kockára vágott tököt rátettem. Kb 7 dl vizet öntöttem rá. Sóval, borsal, szerecsendióval, mézskalács fűszerkeverékkel, gyömbérel fűszereztem. Amikor megfőtt, turmixoltam, majd növényi főzőtejszínt kevertem hozzá, végül összeforaltam. Tálaláskor kevés tejszínnel és pirított tökmaggal tálaltam.

BOGRÁCSBAN FŐTT TÖLTÖTT KÁPOSZTA TOFUSZALONNÁVAL

A paradicsom, paprika ára elég drága, ezért a lecsó készítését elvettem. A szomszédból éreztem a bográcsban főtt étel illatát. Volt még a hűtőben 1 kg savanyú káposzta, úgy gondoltam, bográcsban készítek egy töltött káposztát.



Ahogy én készítettem

Főztem egy adag rizst. Az 1 kg káposztát átmostam. A fagyasztóból kivett füstölt tofuból kinyomtam a levét, vékonyan felszeleltem, bevagdostam. Forró olajban mindkét oldalát megsütöttem, előtte füstóval megszórtam. Másik tofuból is kinyomtam a levét. Azt apró kockára vágtam, megszórtam füstóval és szalonnára sütöttem. A vegán daráltat villával összetörtem. Fűszereztem sóval, borsal, őrölt köménnyel, fokhagymaporral. A rizst és a kockára sült szalonnát hozzákevertem. Vizes kézzel gombócot formáltam, majd a harasztba belecsmagoltam. A bogrács aljára betettem a fele káposztát. Erre pakoltam a harasztba csomagolt gombócokat és tofuszalonnával beborítottam. Babérlevelet helyeztem felé, erre tettem a káposzta másik felét. Készítettem egy rántást, felengedtem vízzel és a káposztára annyit öntöttem, hogy ellepje. Lassú tűzön néha megrázva pár óra alatt megfőtt a káposzta. Tálaláskor vegán tejföllel kínáltam.





MÉZES ZSERBÓ

Ez az a süti, ami hetek óta izgatta a fantáziámat, nagyon régen nem ettem. Azt gondoltam, vegán verzióban nem tudom elkészíteni, de a tészta hozzávalóit könnyen lehet cserélni. Bátran álljatok hozzá, az ünnepi asztal fénye lesz. A legnehezebb a másnapot kivárni, amikor a tészta lapja megpuhul.

Ahogy én készítettem

60 dkg lisztet 10 dkg porcukorral egy tálba szitáltam. Tettem hozzá 2 kávéskanálnyi szódaikarbónát. 2 tojáshoz megfelelő akternatívát kell a liszthez tenni. Én tojáspótló port használtam, mert gazdaságos, és a sütemények sokkal finomabbak, puhábbak, könnyebb tésztájúak lesznek. 10 dkg kézmeleg margarin került még a lisztbe, és 2 kanál növényi natúr joghurt. A süti tésztájából elengedhetetlen a méz, de tudjuk, ennek is van alternatívája, az agevan szirup. Ebből 4 evőkanálnyi tettem a lisztbe. A tészta lágyítása miatt 4 evőkanál növényi tejet is tettem hozzá. A süti tésztája finomabb ha "zsírosabb, testesebb" növényi tejet használunk. Én az Alpro 3,5 %-os növényi tejet használtam. Csipet só nem maradhat ki az alapanyagok közül. A hozzávalókat összegyűrtam, majd 4 egyforma méretűre vágtam. Vékony téglalapformára kinyújtottam és 180 fokra melegített sütőben egyesével kisütöttem a lapokat.

Kb 5 perc alatt készre sülnek. Rácsra tettem, hagytam kihűlni. Vigyázni kell, mert ilyenkor könnyen törik a tészta. Egy lábasba tettem 1 zacskó vanília pudingport és 1 evőkanál étkezési keményítőt. A keményítőt azért tettem a pudingporhoz, mert több alkalommal a krém visszalágyult, amikor kihűlt. Az étkezési keményítő ezt a folyós állagot gátolja meg. A pudingport 5 dl növényi tejjel, ízlés szerint édesítővel, 1 zacskó vaníliás cukorral elkevertem és puding állagúra főztem. Amikor készen lett, tettem hozzá 15 dkg margarint. Ettől krémesebb lesz a puding. Lefedtem a tetejét folpackkal és hagytam, hogy kihűljön. A folpacktól nem "bőrösödik" be a puding. Az első lapot megkentem baracklekvárral, majd erre tettem a pudingot. Rákerült a következő lap, majd ismét lekvár, puding, lap, majd megint lekvár, puding és az utolsó lapot tettem a sütemény tetejére. Óvatosan kézzel a süti tetejét megnyomkodtam. Majd elkészítettem a csokimázát. Kb 10 dkg étcsokit felmelegítettem. Kb 10 dkg margarinnal, kb 4 evőkanál vízzel gőz felett megmelegítettem, majd gyorsan ráöntöttem a zserbó tetejére. 1 éjszakát így pihent a tészta. Másnapra a lapok bepuhultak. Ekkor szeleteltem fel és így kínáltam.

Botka Tímea



BOTKA TÍMEA

Élet = Vegán személyes blog

www.facebook.com/Élet-Vegán-101497971738707

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

Laczai Zoltán:

A hangterápia varázslatos gyógyító ereje



A hangterápia a hangtálak által keltett hangok rezgésének erejével segít a szervezet gyógyító folyamatainak beindításában azáltal, hogy a hangtálak megszólaltatásával létrehozott rezgésekkel az emberben felgyülemlett és besűrűsödött és alacsony rezgésű energiákat feloldja, átalakítja, majd gyógyító rezonanciával tölti fel. A zengőtálak ereje közvetlenül a testre és a test közelébe helyezve fejtik ki hatásukat. A hagyományos hangtálak több fém ötvözetből készülnek, ezért egy összetett hangzást és rezonanciát hoznak létre.

Hogyan és mire képes hatni a hangtálakkal végzett hangfürdő?

A hangtálak rezgéseire a test szövetei, sejtjei nagyon jól reagálnak, mivel testünk 60-80%-a víz. A kezelés része a test hangnyelése általi állapotfelmérés, és igény szerint egészségmegőrzési irányelvek megvitatása. Egy kezelés időtartama 60-70 perc. Ajánlott gyakoriság: hetente maximum egy alkalom.

- fizikai kimerültség, tanulási, koncentrációs nehézségek enyhítésére
- az izomzat lazítására, nyaki, háti, deréktáji, ízületi fájdalmak enyhítésére, megszüntetésére,
- légzési problémákra, fejfájás megszüntetésére
- alhasi, emésztési problémák, görcsök enyhítésére
- nőgyógyászati megbetegedések - ciszta, mióma felszívódásának elősegítésére
- pajzsmirigy működésének harmonizálására
- salaktalanítás, méregtelenítés javítására, alvási nehézségekre

- szenvedélybetegségek, pszichoszomatikus betegségek kiegészítő kezelésére
- a stressz, a rohanó életmód okozta feszültségek oldására
- érrendszeri problémákra, magas vérnyomás kezelésére
- szorongás, lehangoltság, érzelmi feszültség enyhítésére
- immunrendszer harmonizálására
- menedzserbetegségek kezelésére

Ha szeretnél élő alkalmakon részt venni, ahol meg tapasztalhatod a hangterápia csodás erejét, akkor keress meg az alábbi elérhetőségeimen:

web: <http://iashhangterapia.hu>

Facebook: www.facebook.com/zoltan.laczai

e-mail: laczai.zoltan@iashhangterapia.hu

Tel: +36/20-286-0543

„A nevetés nagyon fontos. Minden nap kell nevetni. Azzal tudod magad fizikailag, lelkileg kikapcsolni.” (Lang Györgyi)

ZÁRVA VOLT AZ ÜZLET

Két feleség beszélget:
- Hallom, letartóztatták a férjedet.
- Hát igen, az idén túl korán kezdte meg a karácsonyi bevásárlást.
- Hogyhogy? Hiszen már majdnem karácsony van!
- Úgy értem, mielőtt még az üzlet kinyitott volna...

CSERESZNYE

Az agresszív kismalac egy fenyőfán üldögél. Arra megy a medve és megkérdezi:
- Mit csinálsz itt kismalac?
- Cseresznyét eszek.
- De hát ez egy fenyőfa!
- Kuss! Hoztam magammal!

FLORIDA

Kissné Miami-ban szilveszterezik. Egy üzletbe betérve rémülten mutat a pulton egy bogárra.
- Jaj, istenem, csótány!
- Igen, asszonyom - bólogat a kereskedő -, ez Florida...
- Micsoda? Maga név szerint ismeri őket?!

NEVETSÉGES

Szilveszterkor az étteremben a pincértanuló egy egész malacsültet szolgál fel a vendégeknek. A főpincér nincs vele megelégedve. Magához hívja.
- Legközelebb, ha ilyen ételt talál, legyen szíves a fülebe egy kis petrezselymet tenni, a szájába egy citromkarikát, s a farkára külön kössön egy arany szalagot. Megértette?
- Hogyne, Uram! De nem leszek úgy nagyon röhejes?

PARKETTA

A skót kisfiú megkérdezi az apjától:
- Apa, mi lesz karácsonykor a fa alatt?
- Parketta, kislfiám.

KÖZELEG AZ ÜNNEP

Két rendőr elmegy az erdőbe, hogy fenyőfát vágjanak. A térdig érő hóban gázolva órák hosszat keresik a megfelelő fát, de csak nem találják. A nap lenyugszik, feltámad a jeges szél, a távolban felvonyít egy állat. Az egyik rendőr odafordul a másikhoz:
- Na, ebből nekem elegendem van! A legközelebbi fát kivágjuk, akár fel van díszítve, akár nincs!

BALESET

- Mi történik a Mikulással, ha karambolozik?
- Szánja bánja...



ÉLETIGENLŐK rákellenes életmódmagazin | Impresszum

Főszerkesztő: Vajda Márta

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

Vendég szerzők: Botka Tímea, Hibály Csilla, Mison Judit, Tóth Zoltán László, Turi Emese

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

A magazinban megjelenő hirdetések tartalmáért a kiadó nem vállal felelősséget!



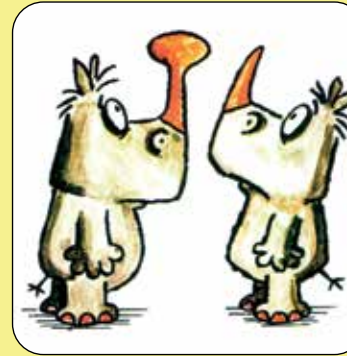
Az Életigenlők rákellenes életmódmagazin megjelenését támogatják:



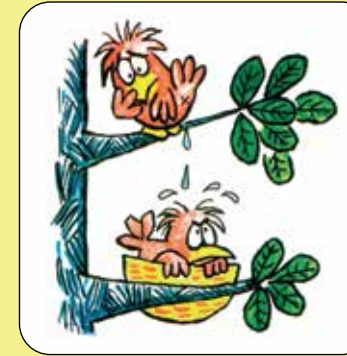
TESTÜNK tünetekkel és jelekkel üzen számunkra, amelyek veszélyes betegségek kialakulására figyelmeztetnek. A tünetek természetesen nem minden esetben jelentenek rákos betegséget. Ha bármilyen gyanús elváltozást talál magán, késlekedés nélkül forduljon orvoshoz. Ne felejtse el, hogy az időben felfedezett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

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

8 figyelmeztető jel



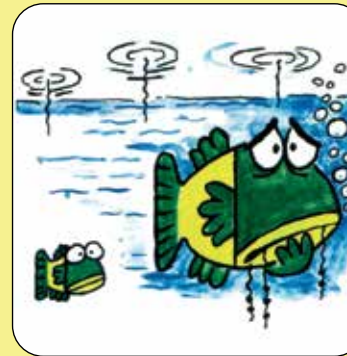
1. Szemmel látható változások szemölcsön, anyajegyen



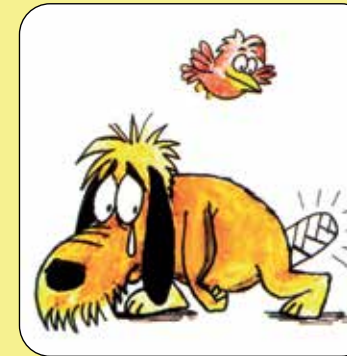
2. Széklettel és vizelettel kapcsolatos változások



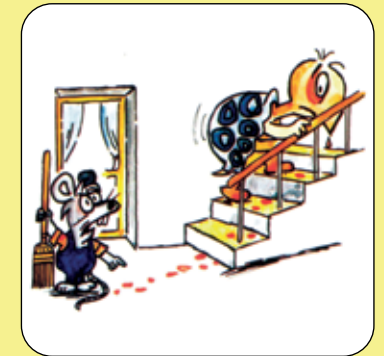
3. Makacs köhögés vagy rekedtség



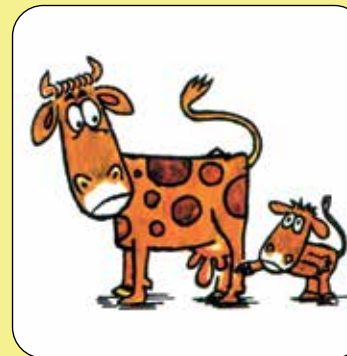
4. Állandó nyelési nehézségek



5. Nem gyógyuló fekély vagy sérülés a bőrön



6. Szokatlan vérzés, váladékfolyás



7. Tapintható duzzanatok a mellben vagy a test más részén



8. Ok nélküli testsúly-csökkenés



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

**Kedves Olvasók!
Kedves Partnerek!
Kedves Életigenlők!**

**Boldog karácsonyt
és életigenlő újévet
kívánunk!**



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

