

# ÉLETIGENLŐK

MEGGYÓGYULTAM!



## VERSENYFUTÁS AZ ÉLETÉRT

Interjú Ignác Magdolnával

GASZTRO



## KÓSTOLD MEG SZŰRÉSEINKEN!

Jenei Tamás séf receptjei

ONKO-HÍREK



## MELLESLEG TÉGED IS ÉRINTHET!

Mellrákellenes konferencia



ÉLETIGENLŐK RÁKELLENES  
ÉLETMÓDMAGAZIN

2022. ŐSZ  
DÍJMENTES  
ELETIGENLOK.HU

## STRESSZCSÖKKENTÉS ALEXANDER-TECHNIKÁVAL

Bátori Zsuzsanna írása

## TEGYÜK SZERETHETŐVÉ A RÁKELLENES ÉLETMÓDOT!

Konferenciatudósítás

## „RAGADD TORKON A RÁKOT!”

Interjú Naszvadi Viktóriával

## EGYSZER FENN, EGYSZER LENN

Interjú Halász Alexandrával

## ZENE ÉS A TÁNC AZ ÉLETEM!

Interjú Karda Bea énekesnővel

# KÖNNYEK HELYETT... SZŰRÉSEK!

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



10<sup>00</sup>  
16<sup>00</sup>

**SZEPTEMBER 10.** Eger, Nemzedékek tere

**SZEPTEMBER 17.** Pápa, Külső Várkerti szabadidőpark (14<sup>00</sup>–20<sup>00</sup>)

**SZEPTEMBER 24.** Budapest XV. kerület, Újpalota, Rákos úti Szakrendelő előtt

**SZEPTEMBER 25.** Pusztaszabolcs, Szabolcspuszta TSZ iroda udvara

**OKTÓBER 1.** Gödöllő, Szabadság tér

## KEREKASZTAL-BESZÉLGETÉSEK

Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot!

**EGER – SZEPTEMBER 10.** 13<sup>30</sup>–15<sup>00</sup>

**GÖDÖLLŐ – OKTÓBER 1.** 13<sup>00</sup>–15<sup>00</sup>

## MINDENKIT MEGAJÁNDÉKOZUNK!

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

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



## A könny íze...

**Ősszel, ahogy a természet, az emberek is elcsendesednek, összegeznek, betakarítanak. Sírnak vagy nevetnek. Esetleg sírva nevetnek.** Ez utóbbi a legjobb dolog az életben. A humorra való nyitottságunk, a viccelődési hajlandóságunk és az öniróniánk igen fejlett, a közmondásaink, szólásaink nagyon találóak.

„Sírva vigad a magyar” - vajon ha ezt az ismert - már-már közmegegyezéses - mondásunkat ízelgetjük, kinek mi jut eszébe? A saját magunkon való nevetni-tudás? Az azonos problémákkal küzdők egymásra találása?

„Az nevet, aki utoljára nevet...” - és ennél a közmondásnál vajon a türelem, a kitarásra való hajlandóságunk vagy netán a kárörvendés jut eszünkbe?

Sírni tudni kell, a sírást vállalni kell! A megfelelő időben, a megfelelő helyen igenis fontosak a könnyeink. Az el nem siratott veszteségek, ilyen-olyan rendű-rangú traumák utáni elfojtások el nem múló szomorúsághoz, szorongásokhoz, majd betegségekhez vezetnek. A mártíromság nem jó tulajdonságunk, ugye?

**„A könny íze” címmel írom ezt a hangolómat. Miért?**

Nagyátlagban semmi okom nincs keserű könnyűzt érezni, a legtöbbször sírva-nevetek jókedvemben és nyelem a jóízű örömkönnyeket.

A rák ellen... Alapítvány munkájához 22 éve kerültem közel, 2000-2003 között újságíróként vettem részt a szervezet sajtóban való megismertetésében és az 1%-os kampányainak menedzselésében, önkéntesként. Aztán kurátora voltam 8 éven át 2008-2016 között, majd 2017-től a vezetői, menedzselési képességeimen múlik, hogy merre-kikkel, milyen eredménnyel haladunk a rákellenes életmód népszerűsítésében.

Az elmúlt 5 évben sok olyan eredményt sikerült elérni, amikkel társadalmi-szakmai körben elismertséget váltottunk ki, és a legfontosabb célközönségünk, az

emberek tetszését is elnyertük. Ennél többet álmodni sem tud egy menedzser.

Több mint 55 szűrést szerveztünk, 15 Életigenlők magazint adtunk ki nyomtatott verzióban is, komoly tematikus tartalmat szolgáltató médiaportált üzemeltetünk, reform ételfőzést-kóstolást menedzselünk, onkosegítő hálózat kialakításán dolgozunk, és több szektort egy asztalhoz ültető konferenciát is megvalósítottunk szaktekintély előadókkal, 120 fős hallgatósággal. *Az idei tavaszi 12 helyszínes szűréseinkről, és a konferenciáról a magazin oldalain képes-tudósítással is beszámolunk.*

Am az utóbbi 2-3 évben, sajnos a könyveim egyfajta tehetetlenség állapotában folynak... A társadalmi ügyek megvalósulása részben elhivatottság, kreativitás, önzetlen emberi munkát feltételez, ez elvitathatatlan, de pénz nélkül sajnos nem lehet professzionálisan szervezni semmit. A mai világban pedig nemcsak, hogy nem adnak ingyen semmit, hanem mindent nagyon drágán adnak.

A bevételek egy közhasznú társadalmi szervezet életében is nagyon fontosak, mert a szervezet megélhetése ugyanolyan módon történik, mint egy cég, egy család életében. Amit térítésmentesen adunk a célközönségnek, az nincs ingyen. Az iroda-fenntartás, a munkáltatás, a szervezett programok járulékos és közvetlen költségei, az egyenlőtlenül zajló 1%-os kampány költségei, mind az egekben vannak. Ezeket kigazdálkodni ma egyre kilátástalanabbnak tűnik. De természetesen azért vagyok vezető, hogy tegyem a dolgomat, ezzel a mottóval: *„A lehetetlent azonnal megoldjuk, a csodákra kicsit várni kell!”*

Mindenkinek türelmet és mértékletességet kívánok! A magazin minden oldalát ajánlom most is szeretettel

**Vajda Márta**  
főszerkesztő



# A zene és a tánc az életem!

„Ha megbetegszünk, igent kell mondani a gyógyulásra” – mondta a beszélgetésünk legelején Bea, és ahogy meglátta a 12 szirmú egészségvirágunkat, szinte kislányos örömmel mutatott rá a „zene, ének, tánc” szíromra, ami az életében lételem.

*A 80-as, 90-es évek színpadain állandó szereplő volt, és mai napig az éneklés, táncolás jelenti számára az élet szebbik oldalát. Imádja az életet, szereti, ha külső-belső harmóniában van. Gyógyulása történetét is szívesen megosztja, mert vallja, hogy az életben az egészség a legértékesebb. Vajon milyen stádiumokon ment keresztül, vannak-e olyan neki bevált módszerek, amiket mindenképpen szeretne tudatni az olvasókkal? Milyen a mai közönség, mi a véleménye a „retróság” divatjáról? Ezekről beszélgettünk Karda Bea énekesnővel, akit a táncdal-fesztiválok királynőjé között is emlegetnek.*



Magyar Köztársaság Elnöki Ezüstérem (2000)  
Magyar Jótékonyági Díj (2013)

## **Hogyan hat rád Bea a mostani felgyorsult, feszültségekkel teli világunk?**

A beszélgetésünk legelején szeretnék zenei pályafutásom régebbi időszakából a Piramis csodás zeneszerzője Gallai Péter dalából idézni: „repülj még, még velem / túl a fénytengeren,/ testünk így könnyű már, lenn / hagytunk minden bánatot”.

Tehát, ahogy a dalban is halljuk, el kell hagyni minden keservet, bánatot, hagyni kell tovasuhanni a fénybe. Ez nekem is szól, mert van hajlamom a megtorpanásra, az elkeseredésre. Ám szeretek adni, szeretnék gyógyítani műsoraimmal, nemcsak pusztán szórakoztatni, hanem valami megfoghatatlan többletet adni. Többször mondták már nekem egy-egy koncert után, hogy lehoztam a napsugarat, a művészet fényét. Rám igazán a pozitív gondolkodás jellemző. Nagyon érzékeny vagyok, de ahogy apukám is javasolta nem adom fel soha, ezért van egészséges önbizalmam.

## **A fesztiválok idején, nyári hangulatban beszélgetünk, amikor mindenki kicsit elfeledkezik a világ bajairól... Voltak fellépéseid?**

Sok mindentről lemaradtunk a pandémia miatt, de az idei nyár már megadta a lehetőséget a szabadtéri fellépéseknek, mehettünk a szabad levegőre, a napfényre. A kültéri fellépés lehetősége összehasonlíthatatlanul emeli a műsor fényét, az élmény színvonalát, már

csak azért is mert én nyári születésű ember vagyok. Nem hittem volna, hogy hetvenen túl is a szórakoztató műfaj lesz a főhivatásom, valami más elfoglaltságra gondoltam, bár ezt nem lehet abbahagyni. Bárhova elmegyek, ha hívnak, ha egészségem engedi. A fellépés nálam kettős, egyfelől feltölt, ragyogtat, gyógyít, de nagyon fárasztó is tud lenni, a távoli helyszínre való eljutás sokszor a nehezebb része. De amikor a színpadra kilépek minden szép és el is felejték mindent, csak a zene van és a közönség szórakoztatása.

**Milyen most a közönség, akiknek a dalokat készítitek? Divat a retró – szereted ezt a kifejezést?**

A közönség nekem közönség, egyformán szeretem őket, akár idős, akár fiatal vagy gyerek. Ma már a publikum igen vegyes, minden korosztály nagyon szereti a retrót, a megható, dallamos, élvezetes melódiákat, amelyek vígasztalnak vagy éppen örömet szereznek, egyszerűen gyógyítják a lelket. Szívesen viszek színpadra modern slágereket is. A Nox és a Romantic együttes szerzőpárosa nekem komponált egy „Újjászületés” c. albumot, erről például a Búcsúzik az ezüst nyár című dalmot végig tapsolja és éneklis velem a közönség, ezért ezzel szoktuk általában a koncertet zárni. Az én műfajomat tekintve nincs bajom a retróval, de jobban szeretem a zene kifejezést.

**Mi a véleményed a ma született sztárokról? Énekskolát hoztál létre, működik még?**

A mai sztároknak teljesen mások a lehetőségeik, akár három perc alatt ismertté tudnak válni, de ha nincs elég kitartásuk vagy megfelelő körülményeik a csúcson való folytatáshoz, akkor belefásulhatnak a küszködésbe, kiégnek és végül feladják, de a szerencsésebbek, ügyesebbek tartósan a felszínen maradhatnak, ehhez persze ész, akarat és hit kell.

Alapítottunk egy Karda Bea Énekstúdiót Sasvári Sándor musical-színész nővérével, Annamáriával. Jártak hozzánk 6-tól 68 évesig, tíz évig (2004-2014) jól működött, de amikor elkezdődtek a televíziós válogató- és versenyműsorok az énekelni tanulók ott mérették meg magukat.

**„Istenem, ma miért nincsenek ilyen szép szívhez szóló dalok, aminek értelme is van, és van mondanivalója” – olvastam több hasonló hozzászólást a táncdalfesztiválok idejéből YouTube-on futó slágerek alatt... Más idők voltak azok, de talán az sem szerencsés, hogy a rosszul értelmezett celebség, és az influencerség mindenkit azonnal színpadképessé tesz?**

Most is születnek szép, érthető, hangulatos dalok, de a korszellem a nem nagy énektudást, dallamosságot kívánó, a ritmust, a rappelést előnybe részesítő ze-

neműveknek kedvez. Ez a világ ilyen lett, és aki nem tud megbarátkozni vele irigy, megkeseredett emberré válik. Azzal én megbarátkoztam, hogy a világ megváltozott, hogy stílus- és szemléletváltás történt, hogy a celebség, influencerség, a szerepelni vágyás került inkább előtérbe. Bár meg kell hagyni a tehetségkutató versenyeken gyakran jönnek régi melódikus zeneszámokkal az új generáció üdvöskéi. Lényeg, hogy én tudok örülni mások sikerének.

**Ebben az interjúban a gyógyulásod történetét is elmeséled. Vannak olyan kérdéseink, amiket mindenkinek hasonló sorrendben felteszünk.**

**Emlékszel a pillanatra, amikor meghallottad a diagnózist?**

Szeretetben, harmóniában nőttem fel, de egy rossz házasság, majd apukám halála szomorúvá tett, s ez is szerintem előkészítette a betegséget.

2006-ban tudtam meg, mellrákos vagyok, az emlőben találtak két rosszindulatú csomót. Amikor megtudtam a diagnózist, csak ültem hosszú percekig, nem fogtam fel. Először anyukámnak mondtam el, ő már túlesett ezen a betegségen és megerősített, hogy ha ő kijött belőle, én is ki fogok jönni. Ettől a perctől, ettől a varázslatos beszélgetéstől fogva tudtam, hogy mindent megteszek, egy másodpercre nem adom fel, és biztos voltam benne, meggyógyulok.



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

Fura dolog, de én soha nem vizsgáltam magam, semmit nem éreztem, nem voltak rosszulléteim. Édesanyám érintettsége miatt behívtak szűrésre és ott vették észre. Ezért hangsúlyozottan mondom minden negyven év feletti nőnek, hogy menjenek emlőszűrésre. Én hiszem, a rossz házasságomból adódó boldogtalanság és édesapám halálából következő lelki trauma járult hozzá a betegséghez.

**A diagnózis után mi következett? Műtöttek? Kemóztak és/vagy sugaroztak? Ha igen, hogyan érezted magad a kezeléseik idején?**

Kemót nem kaptam, kiműtötték a két csomót, és aztán kaptam huszonöt alkalmas sugárkezelést, meglepően jól viseltem. A kemótól nagyon félttem, már előre szöke paróka után néztem, hogy ha kihullik a hajam, tudjam hol szerezhetem be, de szerencsére nem kellett kemoterápiában részt vennem.

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

Még elővigyázatosabban élek, pozitívan állok hozzá az élethez, örülök, hogy tudok segíteni másokon, ez számomra a kiegészítő terápia.

**A családod, barátaid hogyan reagáltak a betegségére, megosztottad velük?**

A férjem és a szűk családom bíztattak, mindenben segítettek. Az első betegségemről hét évig nem beszéltem. Rájöttem, hogy igenis kell beszélni róla azért, hogy segítsek nőtársaimnak, három éve másodszori túlélő vagyok. Tehát ne adjuk fel, ki lehet ebből a betegségből jönni.

**Változtattál-e életmódodon, napi rutinjaidon, étkezésseden, gondolkodásodon?**

Nem sokat, pedig kétszer is érintett ez a betegség. Nagyon vigyázok az étkezéssel, kevesebb szénhidrátot eszem, de nem mérek ki semmit patikamérlegen, amúgy mindent eszem fehér liszt és szinte cukor mentesen. Járok közösségbe, de sokkal óvatosabb vagyok. Pozitív szemléletem van, és semmit se görcsösen csinállok. Fontos a szeretet, a béke, s hogy kerüljük a negatív, rosszindulatú embereket.

**Van-e olyan felismerésed, egyéni jótanács, amit fontosnak tartasz megosztani az olvasókkal?**

Soha ne érezd úgy, hogy egyedül vagy, soha ne unatkozz, nézz tévét, meditálj vagy olvasd egy jó könyvet és találkozz számodra kedves ismerősökkel, barátokkal.

**Van egy 12 szirmú virága A rák ellen... Alapítványnak, ami egyre ismertebbé teszi a rákellenes életmódot, a megelőzést vagy a gyógyulást... Az elején említett „zene, ének, tánc” mellett melyik kettőt választod közülük és miért?**

Minden szirmot fontosnak tartok az egészség szempontjából. Számomra a zene-tánc mellett kiemelten a pozitív gondolkodást tartom lényegesnek, ezt szeretném fokozni, erősíteni magamban. A másik a mozgás, séta – hogy képes legyek eljárni tornázni, és hogy még egy-két évtized múlva is két lábon, stabilan álljak, járjak a földön.

**Mi az életigenlésed Bea?**

Soha ne add fel szemléletmód és a fegyelmezettség határoz meg a mindennapokban. Nagyon fontos, hogy tudjak szeretetet adni és kapni, tudjak segíteni az embereknek a lelki békéjük megteremtésében, s ehhez készülök egy újabb feladatra, amely érzem, hogy most óriási kihívásra inspirál.

Vajda Márta

# Versenyfutás az életért



Van, aki nemcsak igent mond a gyógyulásra, hanem futómozgalmat indít, amivel másokba is lelket önt jó példájával.

*Fáradhatatlanul segíti a hozzáfordulókat, tagja több rákellenes közösségnek, betegkluboknak. Ignác Magdolna meggyógyult és könyvet is írt a gyógyulása történetéről. Részt vett az áprilisi „Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot!” konferencián, interjút adott, hogy a most gyógyulóknak erősítse a pozitív hozzáállást.*

## **Mikor, hogyan vetted észre a betegséget?**

Semmilyen tünetem nem volt. Így elég hosszasan meditáltam elmenjek-e hatvanöt évesen az utójára esedékes szűrésre. Húsz éve mindig mentem, amikor megkaptam a papírt és soha semmi gond nem volt. De győzött a magamért érzett felelősség. A mammográfiai vizsgálaton szűrtek ki.

## **Hogyan tudtad meg a diagnózist, emlékszel a pillanatra?**

Teljesen szürreális kép maradt meg bennem. Amikor visszahívtak a megismételt, részletesebb vizsgálatra, egy fiatal, új asszisztent tanítottak be. Mintha ott sem lettem volna, álltam egy szál bugyiban, közben a falon lévő nagy monitoron magyarázták hol van a tumor, amit ki kellett nagyítani. Megdöbentett a látvány. Pontosan olyan volt, mint egy rák háta és csápjai. A hát maga a tumor volt, a csápok pedig a szerteágazó mikromeszesedés. Mire egy hét múlva a vékonytűs biopszia eredménye a kezemben volt tudtam, meggyógyulok.

## **A diagnózis után mi következett? Műtöttek, ke-móztak, sugaraztak? Hogyan érezted magad a kezeléseik idején?**

Kemoterápiával kezdtem. Igaz, időt akartam nyerni, mert volt egy nevezésem életem első félmaratonjára, mivel a diagnózis előtt néhány hónappal kezdtem el futni. A doktornő mosolyogva rábeszélte, tegyem el és egy év múlva lefutom. Kegyetlenül megviseltek a kezeléseik.

Vizont amikor a tízedik nap körül kezdtem jobban lenni, rendszeresen futottam. Az ötödik kezelés úgy földbe döngölt, majd két hétig tartott a regenerációm és futni sem tudtam. Mondtam, köszönöm nem kérem az utolsó, jöjjön a műtét. Bal oldali mastectómia teljes nyirokblokk eltávolítással. Kaptam 25 sugárkezelést is. De pont a felénél én már ott álltam a futóverseny rajtjában. Azt is mondhatom, mire vége volt a sugárkezelésnek, én soha nem éreztem magam fáradtnak. Mentálisan én már akkor gyógyultnak minősítettem magam.

## **Döntöttél-e mentális, fizikális, lelki kiegészítő terápiára, alternatív módszer mellett, ami segítette a gyógyulásodat?**

Végtelenül hálás vagyok onkológusomnak, aki az első találkozáskor azt mondta: „Meg fog gyógyulni, de meg fog érte szenvedni.” Én ehhez tartottam magam. Készítettem egy motivációs asztalt, amin olyan dolgok voltak, amit szeretek csinálni. Sízokni, festőecset, könyvek, táncruha és egy bakancslista feliratú könyv. Minden reggel erre a látványra ébredtem. A kezeléseik során eljártam a különböző betegsegítő szervezetek rendezvényeire, illetve az OOI betegtájékoztató orvosi előadásaira. Számomra nem volt alternatív módszer, én a kiegészítő terápiákban hiszek. Létrehoztam egy kis művész kört, ahová éveken át jártak érintettek festést tanulni. Természetesen maradt a sok mozgás, futás, ami kiegészült a magashegyi túrázással.

## **Változtattál-e életmódodon, napi rutinjaidon, étkezéseden, gondolkodásodon?**

Megtanultam nemet mondani. Napi rutinomból a mozgás nem maradhatott ki. Az étkezésen alig változtattam. Eddig is úgy gondoltam, mindent lehet, csak mértékkel. Ami módosult, az a szénhidrátok csökkentése. Ugyanis a kemó alatt a gyomrom azonnal jelezte, hogy jó vagy rossz szén-

hidrátot vittem be. Így kialakult miket hagyok el. Édességet alig eszem. Viszont egy-egy futóverseny után megjutalmazom magam. Gondolkodásomban eddig is bent volt az a bizonyos bakancslista fogalom. Írtam év elején mikor, mit akarok csinálni. Amikor kicsit másként alakult akkor átírtam, mert mindig van A, B és C terv is. A legfontosabb, hogy legyenek célok. Nem, nem úgy, hogy majd ha meggyógyulok, hanem csinálom a céljaimat és közben gyógyulok. Ami ekkortól beépült az életembe az a karitatív, önkéntes tevékenység több mellrákos szervezetben.

### **Kik voltak a segítségedre a gyógyulásod idején?**

Meg kell tanulni ebben a betegségben segítséget kérni és elfogadni. Voltak ismerősök, akik a kemoterápia előtti napon eljöttek és nagyon jókat beszélgettünk. És persze a család, aki folyamatosan segítette a merész, képtelen ötleteim megvalósítását. Orvosaim közül a sugárterápiás orvosom, aki maga is fut és a kontrollokon a versenyeket is megbeszéltük.

### **Miért határozta el, hogy futómozgalmat indítasz és hogy könyvet írsz?**

Úgy gondoltam, ha nekem majd hetvenévesen a mozgás, a futás hatalmas segítség, akkor másoknak is erőt, mintát adhatok. Így lettem BSI Második esély futónagykövete. Egyedi, pink színű „LEGYŐZHETETLEN” feliratú pólóról szinte az egész országban megismernek. Májusban az ALDI női futógálán én szervezem és viszem a sorsársaimat a közös gyaloglásra. Mindemellett futó, túrázó sorsársaimmal sok rendezvényen ott vagyunk. A könyv írásának ötlete az álom ötödik év eléérésekor született. Úgy gondoltam ennyi idő tapasztalata már elég arra, hogy példaként és segítségként szolgáljon érintetteknek, családtagoknak és teljesen kívülállóknak is. Fontosnak tartom



a még meglévő félelem feloldását a rákkal kapcsolatban. Muszáj róla beszélni. Ennek egyik formája a könyv.

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

Pozitív gondolkodás, örömteli tevékenység, mozgás, séta. Ha ebben a háromban összhangot, harmóniát teremtünk, minden benne van.

### **Mi az életigenléseid, Magdi?**

72 éves vagyok. Imádom élni és ezért mindent megteszek.

Vajda Márta





# Tetszett a hozzáállásom az onkológusomnak

Legtöbbünk számára nemcsak közhelyes elmélet, hanem tény, hogy a betegségeket érdemes megelőzni, de ha már megbetegedtünk, akkor nagyon fontos az „életigenlés”, hogy igent mondjunk a gyógyulásra és együttműködőek legyünk.



**Aki akarja a gyógyulást, az nem csupán az orvosokra hárítja a felelőséget, maga is tesz a gyógyulásáért. A betegségből gyógyultak tapasztalataira nagyon kíváncsiak a rákbetegséggel jelenleg küzdők. Mik azok az „arany szabályok”, amiket egy daganatos betegségből gyógyulónak tudnia kell?**

**E**zokról beszélgettünk a Mindennapok Női Szemmel Egyesület által idén ősszel megrendezésre kerülő "Mellesleg téged is érinthet - szűrővizsgálat az egészségedért!" mellrák elleni konferencia kapcsán az egyesület egy önkéntes tagjával, a ma is aktív, 72 éves Ménesi Zsuzsannával, aki az egyik legjobb gyógyírnak a pozitív hozzáállást és a jókedvet tartja.

**Hogyan hatott rád, amikor meghallottad a diagnózist?**

Nem ijedtem meg, valahogy úgy éreztem, milyen jó, hogy időben észrevették, és csak az lebegett a szemem előtt, hogy meg fogok gyógyulni.

**Mikor, milyen stádiumban és hogyan vetted észre a betegséget? Szűrésen, önvizsgálattal?**

A mammográfias szűrővizsgálat és az ezt követő ultrahang vizsgálat alkalmával derült ki a diagnózis: 3 mm-es daganat.

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

A diagnózis után a 3 mm-es daganatot műtét során eltávolították. Ezt követően szerencsém volt, hogy egy nagyon higgadt, nyugodt onkológus doktornőhöz kerültem, akiben maximálisan megbíztam, és aki lelkiileg is felkészített a műtét utáni kezelésekre. 8 kemoterápiás kezelést kaptam, majd sugárkezelés következett. A kezelésektől enyhe hányingert éreztem, a szagokra viszont nagyon érzékeny voltam, a számban pedig fém íz éreztem. Minden kezelés végén fáradt voltam, de a terápia alatt ugyanúgy végeztem a napi tevékenységeimet, mint korábban. Ehhez ragaszkodtam. Havonta vért vettek tőlem. 3 hónap után az onkológusom közölte, hogy jók az eredményeim, meg fogok gyógyulni.

**A folyosó-hangulat segít-e abban, hogy egymásnak is adjanak át tapasztalatokat a kezelésre várakozók? Hogyan élted meg az otléteket?**

A kezelésekre igyekeztem mindig utolsónak érkezni, hogy ne találkozzak betegtársakkal, mert nem hiányzott nekem a negatív energia, amivel egymásra hatnak. Szinte minden beteget utóval hoztak-vittek, de én nem akartam felszállni semmilyen járműre. Jobban esett, hogy sétálok és kiszellőztetem a fejem, levegőn vagyok. Ahogy hazaértem, azonnal letusoltam, haját mostam, mert a bőrömön éreztem a kezelésektől egy kellemetlen vegyszer szagot. A párom nem érezte rajtam, de én magamon igen, mert jó a szímatom!

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

Azt mondta az onkológus doktornő: „Zsuzsika, semmiféle hókusz-pókuszoslásnak nem vagyok híve, az immunrendszernek hagyni kell, hogy működjön, és legyőzze a betegséget!” Az Onkológiai Klinika által felajánlott tudományos kutatási gyógymódot nem vettem igénybe, mert bíztam abban, hogy e nélkül is meggyógyulok. A kezeléseket után felírt gyógyszert 5 évig szedtem, kiegészítve nagy dózsisú C és D vitaminnal, amit az orvosom írt fel. Már a betegségem előtt is szedtem a Béres Calcivid 7 éttrend kiegészítőt. Az orvosom szerint ez nagyban hozzájárult ahhoz, hogy a tumor nem volt olyan előrehaladott állapotban, és hogy gyorsan fel is épültem belőle. Mindez 12 éve történt. Először félévente, utána évente, és végül 2 évente kellett vissza járni ellenőrző vizsgálatokra. Hála, azóta mindig jó eredményeim vannak, és a mai napig tartom a kapcsolatot az onkológus doktornőmmel. Remélem, a továbbiakban is hasonló egészségben élem az éveimet!

### **A családod, barátaid hogyan reagáltak a betegségedre, megosztottad velük?**

Senkit nem akartam bevonni a családból, mert a páromon is láttam, hogy ő jobban kétségbe volt esve, mint én! Nekem kellett őt vigasztalni. Mondtam is neki: „Itt vagyok még, nem haltam meg, de nem is fogok!” Elég volt, hogy én láttam, átéltem a műtétet, a kemoterápiás és sugárkezeléseket. Úgy gondoltam, hogy a környezetemet minek terheljem ezzel?

### **Változtattál-e életmódodon, napi rutinjaidon, étkezéseden, gondolkodásodon?**

Az onkológus kezelőorvosom tanácsait maximálisan megfogadtam: vörös húsokat, felvágottakat, belsőségeket, fehér lisztes pékárukat nem fogyasztottam. A doktornő a céklát javasolta, és szerencsére kívánta is a szervezetem. A cukros dolgokat nem kívántam, de a főzelékeket annál inkább! Kenyérféléből a félbarnát részesítem előnyben, a teljes kiőrlésűt nehezen emésztetem meg. A folyadékfogyasztásom is megváltozott: Napindítóként frissen facsart narancsot és citromot ittam. És gyógyteákat (pl. borsmenta, homoktövis, hársfa, citromfű) ittam, mindenféle ízesítés nélkül. Reggel elkészítettem egy nagy kancsó teát, napközben térültem-fordultam és iszogattam belőle.

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

Az a véleményem, hogy aki nem pozitívan gondolkodik, legyengíti az immunrendszerét. Minden ember életében adódik probléma, ezt hátra kell dobni, és a jövőben



abból meríteni. Tehát nem a régi dolgokkal kell foglalkozni, inkább érdemes arra törekedni, hogyan tudjuk kiküszöbölni, hogy még egyszer ez ne forduljon elő. Azt tanította ez a betegség, hogy senkinek nem szabad elbizniasítania magát, hogy én makkegészséges vagyok, mert egyik óráról a másikra is történhet bármi. Nem akkor kell kétségbeesni, amikor nagy baj van, hanem folyamatosan figyelni a szervezet reakcióit.

Továbbá hiszem, hogy az öltözködésünk is befolyásolja a hangulatunkat. Lehetőleg olyan színeket viseljünk, amiben jól érezzük magunkat. Arra is ügyeljünk, hogy az előnyös oldalunkat hangsúlyozzuk ki. Ne azt nézzük, hogy a másikon mi áll jól, mert nem biztos, hogy abban mi is csinosak vagyunk. Az egyedi stílus kialakítása javítja a komfortérzetünket. Egy idő után mindenki rátalál erre, csak oda kell figyelni!

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

1. Pozitív gondolkodás: elkerülöm a negatív emberek társaságát, és csak előre tekintek.
2. Örömteli tevékenység: a keresztrejtvény-fejtés. Anynyira „kívánja” az agyam! Megtalálom ebben is az örömet.
3. Nevetés: szeretek megnevettetni másokat, és azt különösen, ha az unokáim engem vidítanak fel.

### **Mi az életigenlésed Zsuzsi?**

Eljött az idő, saját magamat előtérbe helyezni.

Vajda Márta

A Mindennapok Női Szemmel Egyesület és A rák ellen... Alapítvány közösen foglalkozik a témával, az október 13-án megrendezésre kerülő „MELLESLEG téged is érinthet – szűrővizsgálat az egészségedért!” mellrák elleni konferencián, hiszen napjainkban egyre fontosabb felhívni a figyelmet a szűrővizsgálatok fontosságára.

# Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot!

2022. április 8-i konferencia összegzése

„Oda kell figyelniük az egészséges életmódra mindenekelőtt. Ennek megfelelően a megelőzést helyezzük előtérbe. Egy olyan kihívással állunk szemben, amelyet csak akkor győzhetünk le, ha együtt tudunk dolgozni egymással, megosztjuk tapasztalatainkat, segítő kezet nyújtunk egymásnak.” – emelte ki köszöntőbeszédében **Prof. Dr. Kásler Miklós**, emberi erőforrások minisztere. „Ma már nélkülözhetetlen, hogy minél többen felismerjék, milyen fontos a betegségek – különösen a rákbetegség – megelőzésének ismerete, a szűréseken való részvétel minél szélesebb körben való népszerűsítése, a konferencia ezek fontosságát emeli ki többféle megközelítésben.” – hangsúlyozta **Prof. Dr. Kiss István**, daganatkutató orvos, a házigazda A rák ellen... Alapítvány kuratóriumi elnöke.

„Lehetséges-e szerethetővé tenni a rákellenes életmódot? Igen lehetséges!” - vallja A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány a 2022. április 8-i konferencia szervezőjeként. A hagyományteremtő szándékkal rendezett konferencia apropóját adta, hogy kormányprogram szintre emelkedett a Nemzeti Egészségügyi Stratégia egyik fontos része, a Nemzeti Rákellenes Program.

A 4 pillér mentén szervezett konferencia az Emberi Erőforrások Minisztériuma konferenciatermében került megrendezésre, fővédnöke **Prof. Dr. Kásler Miklós** emberi erőforrások miniszter, védnökei **Prof. Dr. Horváth Ildikó** egészségügyért felelős államtitkár és **Prof. Dr. Polgár Csaba**, az Országos Onkológiai Intézet főigazgatója voltak.

A konferencia szaktekintély előadói 4 szektor képviselésében 15 előadásban mutatták be, milyen eszközök és milyen együttműködések állnak rendelkezésre, hogy a Nemzeti Rákellenes Program hatékonyan megvalósulhasson.

**Főbb kérdések voltak:** mik az egészségmegőrzés eszközei a 21. században? Mi az egyes szektorok szereplőinek feladata, lehetősége a Nemzeti Rákellenes Program hatékony megvalósításában? Hogyan lehet-

séges az embert teljes egészében, azaz holisztikusan vizsgálva gyógyítani? A komplementer medicina hiteltel, hatékony ágazatai hogyan emelhetők be a hazai evidence based medicina (EBM) gyógyászat protokoll szabályai közé?

120 fős hallgatóság vett részt az eseményen, köztük kórház főigazgatók, intézményvezetők, orvosok, természetgyógyász-orvosok, egészségügyi szakdolgozók, önkormányzatok és Egészségfejlesztési Irodák munka-





társai, rákellenes egészségmegőrzésben tevékenykedő civil szervezetek képviselői, daganatos betegklubok vezetői és tagjai, média képviselői. Az aktivitás is azt bizonyította, hogy nagyon időszerű kérdések kerültek terítékre, az egyes pillérek plenáris előadásai után többen kérdéseket tettek fel, amelyet az előadók helyben, készséggel megválasztak, illetve amire nem lehetett ott rögtön választ adni, ígérték, hogy a konferencia után visszatérnek rá e-mailben vagy interjú formájában az Életigenlők magazin oldalain válaszolnak.

A téli-ünnepi számban terveink szerint megkérdezzük az új kormány egészségügyért felelős államtitkárát, valamint adózási kedvezmény témában a Pénzügyminisztérium illetékesét, és az onkológiát érintő szakmai kérdéseket is egy csokorba gyűjtve Prof. Dr. Polgár Csaba OOI főigazgatót is meginterjúvoljuk.

Emléktábla átadással és méltató-beszédekkel vettek búcsút **Dr. Juhász György** alapító-főorvostól, aki 1985-ben egyike volt a 7 fő által létrehozott A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítványnak. Az emléktáblát búcsúzó gondolatok kíséretében **Dienstmann Tamás** felügyelőbizottság elnöke adta át a szervezet kuratóriumi elnökének **Prof. Dr. Kiss Istvánnak**, akik a konferencián jelenlévő családtagoknak részvétüket fejezték ki. Az átadott emléktábla A rák ellen...

Alapítvány irodájában került elhelyezésre. Emlékező-beszédet mondtak Prof. Dr. Kiss István és Dr. Svastics Egon onkológus-sebész.

Az eseményt szájuüregi és bőrrákszűrés, valamint általános állapotfelmérés kísérte, amelyet a konferencia-hallgatóság egyharmada igénybe vett.

**A konferenciát támogatták** az Emberi Erőforrások Minisztériuma, a Miniszterelnökség, a Nemzeti Népegészségügyi Központ, a Béres Alapítvány, a Mandala Életfa Kft, az Y-Food Kft, a Katona Borház, a Garenal Powder. Ezúton is köszönjük!

## KONFERENCIA UTÁN KEREKASZTALOK

A megfogalmazott állásfoglalás a konferencián feltett kérdésekből és azt követően szakmai körökből érkezett javaslatokból került összeállításra, megvitatásra kerül A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány által országsszerte szervezett őszi szűrések helyszínén kerekasztal-beszélgetések formájában és eljuttatásra kerül a települések, kerületek egészségfejlesztőihez, önkormányzatok illetékeseihez, oktatási szakemberekhez, valamint az országos és a helyi online-offline médiához.

**Kerekasztal-beszélgetésre kerül sor Egerben 2022. szeptember 10-én** a Nemzedékek terén rendezett Egészség- és Családi Nap keretében megvalósuló szűrőnapon, valamint **Gödöllőn 2022. október 1-én** a Szabadság téren rendezett Egészségnap keretében. A rák ellen... Alapítvány szervezi a kerekasztalokat helyi szakértők felkérésével, hasonlóképpen a tavaszi konferencia felépítéséhez 4 szektor képviselőit hívják meg a beszélgetésekre.

**A két kerekasztal eredményéről tudósítunk az év végi Életigenlők magazin oldalain, továbbá az elhangzott javaslatokról a 2023. április 10-11. között 2. alkalommal megrendezésre kerülő konferencián beszámolunk.**

## 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. Profi kommunikáció és összehangolt célok, valamint 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 köztudatban. Kellenek hozzá jó törvények, jól működő gazdasági szektor, hatékony civil szervezetek, közösségi programok, jó tartalmak, népszerű ügyvivők, „ismert arcok”, ügymenedzselő marketingesek, közhasznú tartalmakra fogékony média. Javaslatként érkezett, hogy a Nemzeti Rákellenes Program megvalósításában vegyenek részt az érintettek, akik közlelről tapasztalják meg a beteg-utak esetleges hiányosságait, javaslataikkal hatékonyan segíthetik az egészségügyben tervezett fejlesztéseket. Elhangzott az is, hogy a Nemzeti Rákellenes Program szövegét társadalmi egyeztetésére tegyék közzé.”

# Könnyek helyett... szűrések!

12 helyszínen szűrtünk, 765 fő részére 2.243 vizsgálatot végeztünk

**A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány Könyvek helyett... szűrések! 2022. évi tavaszi programsorozata 12 helyszínen került megrendezésre április 8. – július 30. között.**

Szakorvosokkal, életmód-tanácsadókkal, egészségügyi szakdolgozókkal együttműködve nagy sikerrel zajlott le a programsorozat. A szűrőnapokat támogatták a helyi önkormányzat képviselői, civil szervezetek, média. Köszönjük az együttműködést a szűrőbusz biztosításáért a Nemzeti Népegészségügyi Központnak! Köszönjük az Extra Béres Csepp támogatást a Béres Alapítványnak, a szemnyomásmérő diagnosztikai eszköz biztosítását a Rapidus Optikának!

A résztvevőket minden helyszínen megajándékoztunk Béres Cseppel, Életigenlők magazinnal, hűtőmágnással, InBody általános állapotfelméréssel, dietetikai és rák megelőző tanácsadással.

**„TEGYÜK SZERETHETŐVÉ A RÁKELLENES ÉLETMÓDOT!” KONFERENCIA kísérőprogramja BUDAPEST V. KERÜLET – 2022. április 8.**

110 vizsgálat zajlott le összesen, 40 fő vett részt mindkét rákszűrésen, 30 fő általános állapotfelméréseken. Férfiak és nők egyforma arányban vettek részt a szűréseken. A korosztály összetétele középkorúak 50%, idősebbek 50%. **A rákszűréseken daganatkiszűrés, rák megelőző állapot nem volt**, néhány esetben kisebb elváltozásra hívták fel a figyelmet az orvosok. Általános állapotfelméréseken két kirívó eset volt, mindkettő komoly túlsúly és szervi elzsírosodás.

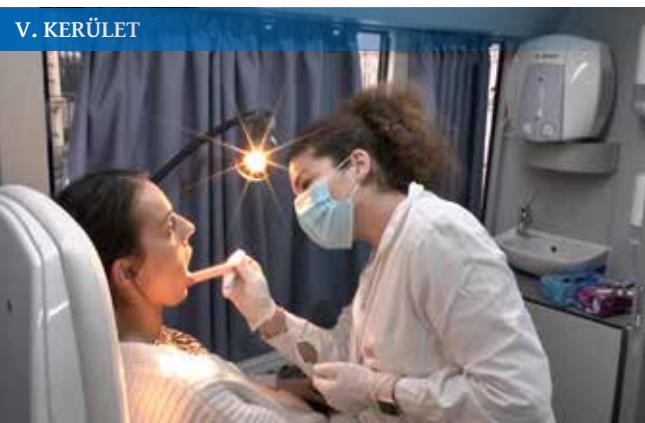
**SPORTLÓK RÉSZÉRE IS FONTOS A SZŰRÉS CSEPELEN – 2022. április 9.**

28 résztvevőnek összesen 84 vizsgálatot végeztek el orvosaink, életmód-tanácsadónk. A nemek szerinti megoszlás nők 50%, férfiak 50%. Korosztályi megoszlás: 18-24 éves korosztályból nem voltak, 25-44 éves korosztály 30%, 45-64 évesek 50%, idősebbek közül 20% vett részt. **Szájüregi szűrésen rosszindulatú elváltozás nem volt, bőrvizsgálat során egy esetben történt rák megelőző állapot kiszűrése.** InBody vizsgálat eredményei között kiugróan rossz értékek nem voltak.



**SIKERES SZŰRŐNAP A XXI. KERÜLETBEN – 2022. április 23.**

128 fő + 3 gyerek vett részt a vizsgálatokon, összesen 336 vizsgálatot végeztek el orvosaink, életmód-tanácsadónk. A nemek szerinti megoszlás nők 60%, férfiak 40%. A korosztályi megoszlásban a megszokott statisztika született: 18-24 éves korosztály nem volt vizsgálaton, 25-44 éves korosztály 20%, 45-64 évesek közül 40%, az idősebbek közül 40% vett részt. **Szájüregi rákszűrésen rosszindulatú elváltozás nem volt**, néhány jóindulatú elváltozást talált a fogorvos. **Bőrvizsgálat során orvosunk 4 rosszindulatú elváltozást (basalioma) talált.** A gyerekeknél minden megmutatott anyajegy rendben volt. Általános állapotfelméréseken kiemelkedően rossz értékek nem születtek.





### GYERMEKNAPI SZŰRÉS A BÉNYEI MAJÁLISON – 2022. április 30.

60 érdeklődőnek 123 vizsgálatot végeztek el a szakemberek. A nemek aránya 40% nő, 60% férfi. Korosztályban vegyes volt a nap: 3 gyerek és 18 év körüli fiatal is eljött (10%), a középkorosztályból érkeztek a legtöbben (70%), 65+ korcsoportból kevesebben vettek részt (20%). **Bőrvizsgálaton nem történt daganatkiszűrés, szájüregi vizsgálat során 2 főnél rákmegelőző állapotot talált a fogorvos (leukoplakia).** InBody mérések során a 40 év alatti korosztályból 8 főnek komoly súlytöbblete volt.



### SPORTOS EGÉSZSÉGNAP ZUGLÓBAN – 2022. május 7.

74 érdeklődőnek 197 vizsgálatot végeztek el a velünk szűrő szakemberek. A nemek aránya 55% nő, 45% férfi, korosztályban fiatalabbak és középkorúak vettek részt: 5 gyerek és 18-25 év közötti fiatal is eljött (10%), 25-44 évesek 50%-ban, a 45-64 korúak 40%-ban érkeztek, 65+ korcsoportból nem vettek részt. **Szájüregi vizsgálat során 1 rákmegelőző állapotot szűrt ki fogorvosunk, bőrvizsgálaton 2 basilioma és 3 melanóma gyanú merült fel.** A gyerekeknél mutatott anyajegyek rendben voltak. InBody mérések során a legtöbb esetben megfelelő értéket mért az egészségfejlesztő.



### KOMPLEX EGÉSZSÉGNAP PÉCSÉN – 2022. május 14.

87 érdeklődő részére 339 vizsgálat került elvégzésre. A korosztály vegyes volt, 18-24 év közöttiek 10%, 25-64 évesek 50%, idősebb korosztály 40%. 5 gyermeket is elhoztak a szülők bőrvizsgálatra. A nemek aránya 40% férfi, 60% nő. **Bőrvizsgálaton 5 rákmegelőző állapotot szűrt ki orvosunk,** a gyerekek anyajegyei rendben voltak. **Szájüregi vizsgálatok során egy rákmegelőző állapot került kiszűrésre.** Általános állapotfelmérésen korosan magas értékek nem születtek, idősebb korosztályban előfordult magasabb vérnyomás. Szemnyomás-mérésen extrém magas érték nem volt. Alexander-technika tanárunk 90%-ban feszes, kemény izomzattal találkozott, ami a rossz testtartás miatt alakul ki. Mindenki személyre szóló tanácsot kapott, hogy minőségi javulás legyen tapasztalható testtartásában.

## GYÖNGYÖS



### KAPCSOLÓDÁSOK NAPJA GYÖNGYÖSÖN – 2022. május 14.

97 fő számára 316 vizsgálatot végeztek el szakembereink. A korosztály vegyes volt: középkorúak 40%, idősebbek 50%, fiatalok 10%. 5 gyermeket is elhoztak a szülők bőrvizsgálatra. A nemek aránya 40% férfi, 60% nő. Bőrvizsgálaton 2 főnél basalioma, 10 főnél dysplasticus naevus, 5 főnél aktinicus keratosis került kiszűrésre. A gyerekek anyajegyei rendben voltak. Szájüregi szűrésen néhány jóindulatú elváltozást talált fogorvosunk (fibroma, gombás fertőzés). InBody vizsgálaton 25 főnek voltak jó tartományban az értékei, 4 sportoló is érkezett, nekik tökéletes értékeik voltak. 1 fő volt nagyon elhízott, 130 kiló fölött 3-4 fő volt. Érfalrugalmasság-mérés során 55%-ban volt tapasztalható enyhe elváltozás, extrém magas koleszterinérték 6 főnek volt, 2 fő esetében zsírmáj került kiszűrésre.

## KISPEST



## SZŰRÉSEK A MOZGÁSSTÚDIÓBAN

### A XII. KERÜLETBEN – 2022. május 21.

60 felnőttnek 170 vizsgálatot végeztek el szakembereink. Egy gyermeket is hoztak szülei bőrvizsgálatra. Korosztály vegyes, férfiak 20%-ban, nők 80%-ban képviseltették magukat. A szájüregi rákszűrésen daganatkiszűrés nem volt. Bőrvizsgálaton 1 displasticus naevus és 2 basalioma kiszűrése történt.

## XII. KERÜLET



### SZŰRŐNAP A TEMPLOM MELLETT KISPESTEN – 2022. május 21.

68 főnek 187 vizsgálatot végeztek el a velünk szűrő szakemberek. A nemek aránya kiegyenlített volt, 40% férfi, 60% nő vett részt. A korosztály vegyes volt, 25-44 évesek 30%, 45-64 évesek 40%, 65 év felettiak 20%. 3 gyermekkel is érkeztek bőrvizsgálatra. A szájüregi vizsgálatok során daganatkiszűrés nem történt. Bőrvizsgálaton 1 basalioma, 4 melanóma és 13 displasticus naevus kiszűrése történt. InBody méréseken 1 főnek nagyon alacsony, 13 főnek magas volt a zsigeri zsír értéke, és több elhízás szerepelt a vizsgált személyek között.

## ESŐILLATÚ SZŰRŐNAP

### A RÉVFÜLÖPI KIKÖTŐBEN – 2022. május 28.

70 felnőttnek és 7 gyermeknek 220 vizsgálatot végeztek el szakorvosaink, életmód-tanácsadóink. A nemek aránya kiegyenlített volt 50% férfi, 50% nő vett részt. A korosztály vegyes volt: 25-44 évesek 40%, 45-64 évesek 40%, idősebbek 20%. A gyermekekkel elsősorban bőrvizsgálatra érkeztek, közülük a 11 éven felüliek az InBody vizsgálaton is részt vettek, fogorvosunk megnézte a fogazatukat. A szájüregi szűrésen daganatkiszűrés nem történt, bőrvizsgálaton 1 főnél basalioma, 4 főnél solaris keratosis kiszűrése történt. Az InBody vizsgálat eredményei szinte mindenkinél a megfelelő tartományban voltak.

## RÉVFÜLŐP



### A WESTENDNÉL IS TETTÜNK AZ EGÉSZSÉGÉRT – 2022. június 16.

Tavaszi programsorozatunk záró állomásán a fiatalabb és a középkorosztály vett részt a szűréseken, 3 gyermeket is elhoztak szülei bőrvizsgálatra. Az érdeklődők között szinte patikamérlően volt a nők és férfiak aránya, 50-50%. **53 fő részére 161 vizsgálatot végeztek el szakembereink**, mindenki kapott személyes szabott tanácsot is. **Szájüregi daganatkiszűrés nem történt, 3 bőrdaganat megelőző állapotot szűrt ki onkológusunk.** Az InBody eredmények jók voltak, 4 főnél volt magas zsigerizsír-érték, közülük 2 extrém magas. Alexander-technika tanáraink munkáját is nagyon érték a résztvevők. Reformkonyháánk menüsora szokás szerint óriási sikert aratott.

## WESTEND



### TAVASZZÁRÓ SZŰRÉSEK NYÁRI ZÁPORBAN LEÁNYFALUN – 2022. július 30.

Igazi búcsú-hangulatban, nyári záporban, esőillatban vártuk a falu apraját-nagyját négyféle vizsgálattal. Kínálatunkban általános állapotfelmérés, Alexander-technika tudatos testhasználat tanítás, MAGNE-VIT-módszer bemutatása és Garenal+ italpor kóstolás szerepelt.

## LEÁNYFALU



### FŐZZ VELÜNK, REFORMUL! ételkészítés és kóstoltatás

Tavaszi programsorozatunk 4 helyszínén kóstolhatták meg és vihették el recepten a résztvevők séfünk egészséges és finom ételeit. A menüsor igazán ínycsiklandó volt. (leves: gazpacho, főétel: kacsamell pogácsa, újhagymás rizottó, karamellizált répa, desszert: kókuszos chia puding málnával, áfonyával)

Szerk.



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](http://www.preventa.hu)

 [info@hyd.hu](mailto:info@hyd.hu)  1118 Budapest, Villányi út 97.  +36 1 365 1660  /preventa.hu

[www.preventa.hu](http://www.preventa.hu)

# Ragadd torkon a rákot! – Make Sense Campaign



A Magyar Fej-Nyaki Onkológiai Társaság és a Mályvavirág Alapítvány Kardvirág Programjának keretén belül szervezi a magyarországi „Make Sense – Ragadd torkon a rákot!” elnevezésű kampányt.



Szeptember 19-től 23-ig tart világszerte a Make Sense kampány, amelynek elsődleges célja a figyelemfelhívás: a kampány abban segít, hogy minél több emberhez jussanak el a fej-nyaki daganatokkal kapcsolatos legfontosabb információk, és ezáltal elősegítsék a korai diagnózis felállításának lehetőségét. A Fej-nyaki daganatellenes kampányhét keretében a kampány hetében országsszerte több helyszínen szerveznek ingyenes fül-orr-gégészeti szűrést és szájüregi rákszűrést is, amelynek együttműködő partnere a Mályvavirág Alapítvány és A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány. Ennek apropóján beszélgettünk Naszvadi Viktóriával, az alapítvány kommunikációs munkatársával.

**Magyarország vezet a fej-nyaki daganatok okozta halálozás tekintetében a világon. A kiemelt rizikófaktorok közé tartozik a dohányzás, az alkoholfogyasztás és a humán papillomavírus fertőzés (HPV). A kampánykezdeményezés mióta zajlik Magyarországon? Hogyan kapcsolódott be a Mályvavirág a szájüregi rákszűrést népszerűsítő kampányba?**

A Mályvavirág Alapítvány a nőgyógyászati daganatokkal érintettek segítségért és a HPV megelőzéséért dolgozik. A humán papillomavírus nem csak a méhnyakrákos megbetegedések közel 100%-ának az okozója, hiszen a hímvessző, a végbél és a szájgarati rák

## A RÁK ELLEN... ALAPÍTVÁNY EZT TESZI A DAGANATMEGELŐZÉS TERÉN

A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány 2017 óta szervez szájüregi rákszűréseket, 2019-től a Nemzeti Népegészségügyi Központtal együttműködésben. Az Életigenlők magazin online és offline változatban 2017 óta jelennek meg daganatból gyógyultak sikertörténetei. 2018 óta ONKOSEGÍTŐ szolgáltatás kidolgozását kezdte el az alapítvány, amely Magyarországon az első rákellenes civil szervezet, 1985-ben hoztak létre orvosok és közéleti személyiségek az Országos Onkológiai Intézet falai között.



## MÁLYVAVIRÁG ALAPÍTVÁNY

facebook.com/malyvavirag  
www.instagram.com/cooltas\_malyva\_tinik

kialakulásáért is felelős lehet a vírus. Utóbbi kapcsán kerültünk kapcsolatba 2021-ben Dr. Dános Kornél fül-orr-gégész, fej-nyaksebész szakorvossal, rajta keresztül indult el az együttműködésünk a Magyar Fej-Nyaki Onkológiai Társasággal is, melynek elnöke Prof. Dr. Tamás László. Így vettünk részt a tavalyi Make Sense kampányban, aminek a „Ragadd torkon a rákot!” nevet adtuk. Célunk megegyezett a nemzetközi szervezők szándékaival, azaz, hogy felhívjuk a figyelmet arra, hogy a korai felismerés a fej-nyaki daganatok esetében is rendkívül fontos, hiszen, ha időben diagnosztizálják a betegségeket, az nagymértékben javítja a kezelési és túlélési eredményeket. A Társasággal való együttműködésünkben mi az operatív és a kreatív feladatokról felelünk, ők pedig a szakmai háttérrel biztosítják. Az idei lesz a második közös kampányunk, nagyon várjuk már, és mindent megteszünk annak érdekében, hogy minél több emberhez eljusson figyelemfelhívó üzenetünk.

**Az együttműködés keretében tavaly az alapítvány Facebook oldalán elérhetővé tették a kisfilmeket, amelyekben gyógyult betegek osztják meg tapasztalataikat, valamint orvosok tájékoztatták az érdeklődőket a fej-nyaki daganatokkal kapcsolatos legalapvetőbb tudnivalókról. Idén pedig fejlesztettetek egy honlapot is, amely a fej-nyaki daganatos érintetteknek segít. Hogyan fogadják az emberek?**

A honlap valójában egy digitális betegútkísérő, amely az érintettet a tünetek megjelenésétől, a diagnosztizálástól kezdve segíti információkkal, végig a kezeléseket, a rehabilitációt és egy esetleges kiújulás rögös útjain. Az oldalt a kampányhéten fogjuk bemutatni, és reméljük, hogy komoly segítséget jelent majd a betegeknek és hozzátartozóiknak is, hiszen egy helyen megtalálják az összes fontos tudnivalót arról az állomásról, ahol éppen tartanak, és ahol rengeteg kérdés, bizonytalanság és félelem kavarg bennük. Azt szeretnénk, ha a betegútkísérő egy stabil pont lenne számukra, egy olyan bázis, amihez mindig fordulhatnak segítségért, információért.

Tavaly a szakértőkkel készült rövid összefoglalókból kiderültek a leglényegesebb tudnivalók egy-egy

betegség kapcsán, az érintettek filmjei pedig azt üzenték, nem vagy egyedül, látod, nekem is sikerült, neked is menni fog! Ezek a visszajelzések alapján nem csak felhívták a figyelmet a fej-nyaki daganatok tüneteire és kezelési lehetőségeire, de támaszul is szolgáltak az érintettek és sokszor hozzátartozóik számára is.

**A Make Sense kampányon keresztül az EHNS célja, hogy felhívja a figyelmet a fej-nyaki daganatok tüneteire, hogy elősegítse a minél korábbi diagnózist és a beteg megfelelő helyre történő beutalását, valamint, hogy javítsa a teljes és progressziómentes túlélési esélyeket. Mit tesz a Mállyavirág ezek érdekében? Mely szervezetek, szakmai partnerek kapcsolódtak be?**

Mint a legtöbb betegség esetén, a fej-nyaki daganatoknál is rendkívül fontos a prevenció és a korai felismerés. Célunk, hogy kampányaink során minél több ember megismerhesse a betegségek tüneteit, és ha valaki észleli akár csak az egyiket, azonnal jusson eszébe, hogy erről már olvasott, hallott, tudja, hogy egy-egy ilyen tünet akár egy komolyabb betegséget is jelezhet, és ezért a lehető leghamarabb orvoshoz fordul. Ahogy említettem, tevékenységünket a fej-nyaki daganatok területén szakmailag a Magyar Fej-Nyaki Onkológiai Társaság támogatja. Nagyon boldogok vagyunk, hogy a rák ellen, az emberért, a honlapért! Társadalmi Alapítvány is mellénk állt, partnerünk lett a kampányban és a szűrési akció szervezésében, és így nagyobb erővel közvetíthetjük ezt a fontos üzenetet.

**Mik a Mállyavirág közeljövőbeli tervei a daganatellenes munkában?**

Folytatjuk tovább természetesen a nőgyógyászati daganattal érintettek segítségét, és HPV-prevenációs munkákat is. Utóbbi kapcsán örömmel számolok be egy újdonságról: Mállyva Tinik Programunk keretében szeptember elsejétől az Instagramon egy tizenéveseknek szóló, edukációs célú, napi képregénysorozatot indítunk Cooltas címmel, azért, hogy a HPV és a megelőzés ne legyen tabu sem a gyerekek között, sem pedig a családban. Azt szeretnénk, ha a szórakozva tanulás közben mindenki megfelelő mennyiségű információt kapna arról, hogy a humán papillomavírus fertőzés, amely számos daganatos betegség okozója lehet, megelőzhető!

Vajda Márta



# Egyedülálló információs bázis

*mellráksegítő szolgáltatás bemutatása –  
interjú Dr. Rosta Lászlóval*

A konferenciák az értékes előadások mellett kapcsolatépítésre is alkalmat kínálnak, a szünetekben van lehetőség együttműködések kialakításáról röviden szót váltani.

*A 2022. április 8-án megrendezett Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot! konferencián vett részt Dr. Rosta László PhD kémikus, aki azután lépett oda hozzám, hogy a 3. pillér – a civil szektor szolgáltatásai a daganatmegelőző munkában – egyik előadásában Dr. Svastics Egon onkológus-sebész prezentációjában szó volt A rák ellen... Alapítvány által 2018-ban elindított, telefonos formában egyelőre nem rendszeresen működő „onkosegítő” szolgáltatásról. Mint kiderült a rövid beszélgetésből, neki van egy Emlőportál néven ismertté vált információs adatbázisa, amely már több esetben nyújtott segítséget a hozzáférhetőnek. Megkérdeztük rövid interjúban, mi ez a szolgáltatás, kik és hogyan juthatnak hozzá.*

***Mikor, hol, hogyan és főleg miért indította el az „egyedi” szolgáltatását?***

Másfél évtizede foglalkozom biofarma elemzéssel – azaz a tőzsdén jelen levő gyógyszergyártó vállalatok üzletvitelének és termékeinek kiértékelésével. Ezen cégek többsége kiemelten fontosnak tartja a rákellenes gyógyszerek fejlesztését és forgalomba hozását, így munkám során azok tulajdonságaival és klinikai vizsgálataival kapcsolatban széleskörű ismereteket szereztem. Erről ismerőseim is tudomást szereztek és rajtuk keresztül több emlődaganatos beteg is fordult hozzám kérdéseivel. Mivel úgy láttam, hogy igény van



ilyen jellegű szakmai segítségre, ezért 2019-ben létrehoztam az emloportal.hu weboldalt, mely kategorizált formában, átfogó részletességgel bemutatja az emlőrák jellegzetességeit, valamint legfontosabb vizsgálatait és kezelési módszereit.

***Mi a szolgáltatás lényege?***

A velem történő konzultáció a szigetszentmiklósi irodámban vagy pedig online videochat formájában az interneten keresztül történik. Az Emlőportál weboldalán, facebook oldalán vagy pedig Messengeren hozzám forduló emlődaganatos betegeket minden esetben először is tájékoztatom arról, hogy kémikus vagyok, nem orvos – így vizsgálatot végezni vagy megrendelni, illetve receptet felírni nem tudok. A konzultáció lényege az emlőrákkal kapcsolatos hazai és külföldi szakmai irányelvekről, klinikai vizsgálatokról, tudományos publikációkról, valamint a hivatalosan engedélyezett gyógyszerekről szóló hiteles tájékoztatás.

A szolgáltatás az Emlőportál saját adatbázisaira, valamint az informatikai felhőben található onkológiai és panomikai adatbázisokra épül, felhasználja továbbá a nemzetközi biostatistikai és bioinformatikai kutatások emlőrákkal és más daganatos betegségekkel kapcsolatos eredményeit is. Egyik fő célom az, hogy a betegek minél érthetőbb és hasznosabb, tudományosan

**DR. ROSTA LÁSZLÓ**

kémikus PhD, az Emlőportál ügyvezetője

<https://emloportal.hu>[www.facebook.com/emloportal.hu](http://www.facebook.com/emloportal.hu)

megalapozott válaszokat kapjanak a saját betegségükkel kapcsolatos kérdéseikre és aggályaikra.

Ugyancsak fontosnak tartom, hogy olyan információkkal lássam el őket, melyek alapján ők az onkológussal és az Emlőterápiás Bizottság (Onkoteam) más tagjaival is könnyebben és célszerűbben tudnak majd kommunikálni a gyógykezelésről. Mindenkinek hangsúlyozottan felhívom a figyelmét arra, hogy az egészségükkel kapcsolatos bármilyen döntés előtt egyeztessenek a kezelőorvosukkal.

**Kik, milyen kérdésekkel érkeznek Önhöz?**

Többnyire emlődaganatos betegek fordulnak hozzám, de volt, aki az anyukájával kapcsolatban keresett meg, és volt, aki a feleségén szeretett volna segíteni a tőlem kapott szakmai információk alapján.

A kérdések többnyire a gyógyulással és annak elérési lehetőségeivel függenek össze. Említenék néhány gyakori példát. Szükség van a kemoterápiára? Mit jelent a Ki-67 értéke? Végeztessen genetikai vizsgálatot? Az emlőmegtartó műtét vagy a masztectómia lenne célszerűbb? Milyen biomarkerek lennének fontosak az én esetemben? Melyik tumormarkert érdemes megnézni? Tényleg szükség van sugárkezelésre? Mit tehetek én a gyógyulás érdekében? Milyen vizsgálat lenne most a leghasznosabb számomra? Az én daganatomra van célzott terápia? A szövettanom alapján mik a kiújulási esélyek? Más kezelés lehetséges? A receptor státuszából milyen következtetést lehet levonni? Van értelme a fizetős folyadék-biopsziának? Mivel lehetne megtárogatni a gyógyulásom? A jelenlegi kezeléseim mennyisége és milyensége megfelelő-e? Mik az esélyeim a túlélésre? Mi a véleménye a másik mell levételéről?

Természetesen a kérdések megválaszolásán túl elmondom a betegeknek azokat a szakirodalmi referenciákkal és klinikai vizsgálatokkal igazolt javaslataimat is, melyek figyelembevételével nagyobb lehet az esélyük a gyógyulásra. Gyakorlati példák igazolják, hogy megalapozott szakvéleményre nyitott onkológusokkal együtt ez remekül tud működni.

**Konkrét személyre szabott tanácsadásról beszélhetünk?**

Igen, kimondottan személyre szabott beszélgetésről, információcseréről van szó – melynek adott esetben az is része, hogy részletesen áttanulmányozzam a beteg leleteit, meghallgassam az aggályait és gondjait, majd pedig úgy fejtssem ki számára a mondanivalómat, hogy ő azt tényleg megértse.

A Hargitai Márta által nagyszerűen koordinált Mellvéd közösség Facebook csoportjában szakértő is vagyok. Szeretnék a továbbiakban is empátiákkal és a

legmagasabb tudományos színvonalon segíteni a hozzám forduló emlődaganatos nőknek és férfiaknak. A köszönetek és pozitív visszajelzések nekem is erőt adnak a további munkához.

**Hol alkalmazzák az országban a szolgáltatást, tervezi-e bővíteni?**

Személyesen egyelőre még csak az irodámban, illetve online interneten. Jó lenne országosan, rendszer szinten kialakítani a daganatos betegutak optimalizálását onko-segítők, onko-navigátorok közreműködésével. Ebben szakértőként szívesen részt vennék én is. Vannak fejlesztési ötleteim is – talán hasznát lehetne venni némelyiknek a 2030-ig terjedő Nemzeti Rákellenes Program megvalósítása során.

**Milyen feltételekkel vehetik igénybe a daganatos betegek, illetve esetleg a hozzátartozók?**

Bizonyos esetekben, illetve általánosan megválaszolható egy-két kérdés esetén térítésmentesen is lehet hozzám fordulni. Többnyire azonban személyre szabott konzultációt kérnek a betegek tőlem. Ilyen esetekben a kérdések számától, valamint az adatbáziselemzés komplexitásától függően adok egyedi árajánlatot. Ha azt az illető elfogadja, akkor megkérem, hogy töltsen ki a Megrendelőlapot, melynek aláírásával nyugtázza egyben azt is, hogy az általam mellékelt Adatkezelési Tájékoztatót elolvasta és megértette.

Vajda Márta



Hargitai Márta ráktúlélő "Pink-lendület" című mandalaképét ajándékozta Dr. Rosta Lászlónak

# „MELLesleg téged is érinthet!”

konferencia a mellrák elleni küzdelemért



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

*A Mindennapok Női Szemmel Egyesület (Nőiszem) valamint A rák ellen, az emberért, a hónapért! Társadalmi Alapítvány együttműködésében kerül megrendezésre 2022. október 13-án, csütörtökön a szűrővizsgálatok fontosságát felhívó konferencia, melyet egy kerekasztalbeszélgetés követ. Az eseménynek a Rudas Bisztró Panoráma terme ad otthont.*

**A** Nőiszem Egyesület, mint a magyar lányok és nők érdekvédelmében tevékenykedő, a társadalmi folyamatokat vállaltan „női szemmel” vizsgáló civil szervezet kiemelten foglalkozik az egészségtudatosság és a betegségmegelőzés témakörével. Ezért októberben, a mellrák elleni küzdelem hó-

napjában a szűrővizsgálatokra felhívó kampányával szeretné megszólítani a hölgyeket, melynek keretében nagy hangsúlyt adni annak, hogy az ingyenes mammográfiai szűrővizsgálatokon való részvétel segítségével a korai felismerés milyen drámaian növelheti e betegség kapcsán a túlélés esélyét.

## KORAI FELISMERÉS – JÓ TÚLÉLÉSI ESÉLYEK

A legtöbb családban a nők töltik be a „családi motor” szerepét, s a mindennapi küzdelmeik során sokszor érzik úgy, csak görgetik maguk előtt a hétköznapiakat. Mivel a munkájuk mellett teljes mellszélességgel ellátják a háztartást és gyermekeket nevelnek, magukra szinte alig jut idő. Az önzetlen, másokat tápláló erőről még maguk a női is azt hiszik soha el nem fogy. Az önmagukra szánt idő pedig sokuk számára álom... míg egyszer csak megérkezik a diagnózis...

A „MELLesleg téged is érinthet” című konferencián kiemelten foglalkoznak a szűrővizsgálatok elhanyagolásának lelki okaival, az önvizsgálat fontosságáról, melyet nem lehet elég korán elkezdeni, valamint azzal is, milyen gyakran érdemes szűrésekre járni, milyen korcsoportnak és milyen vizsgálatok ajánlottak.

A konferencia célja, biztatni a nőket, édesanyákat és lányokat, hogy menjenek el szűrővizsgálatokra, ne halogassák azokat, mert **Magyarországon évente kb.**



**MINDENNAPOK  
NŐI SZEMMEL EGYESÜLET**  
Nőiszem Blog

1508 Budapest Pf.: 54.  
E-mail: [noiszem@gmail.com](mailto:noiszem@gmail.com)  
[facebook.com/noiszemmel](https://facebook.com/noiszemmel)

**8000 emlőrák esetet diagnosztizálnak és körülbelül 2000 nő veszti életét a betegség elleni harcban.** Ezzel hazánkban a mellrák a leggyakrabban előforduló daganatos megbetegedés a nőknél. Az emlőrák-kockázata 8-10% körül van a magyar női népesség körében. **Minden 10. nőnél alakul ki a betegség élete során.**

A szervezők kiemelten fontosnak tartják, hogy felhívják a figyelmet a téma súlyosságára. Kitérnek arra is, hogy az önvizsgálat, valamint a korai szűrések során felismert betegség nagyságrendekkel megnöveli a gyógyulási esélyeket.

### EMBERT PRÓBÁLÓ BETEGSÉG

Az októberi kampány részeként egy kiadvány is készül, melyben inspiráló történetek olvashatók majd olyan bátor nőktől, akik már átérték, megtapasztalták a betegség árnyoldalait, megküzdöttek az életükért és a gyógyulás útjára léptek. Megszívlelendő gondolatokat és tapasztalatokat osztanak meg ezen embert próbáló betegséggel kapcsolatban. Szó lesz arról is, hogyan segíti a NŐI ERŐ, a pozitív gondolkodás a betegség átveszelését, s az étkezés megreformálására is hasznos egészségügyi tanácsokkal szolgálnak.

### Dióhéjban néhány fontos gondolat, megszívlelendő tanács, hogy NE te legyél a következő!

- Szánj időt, és törődj magaddal!
- Végezd el havonta az önvizsgálatot!
- Fordulj orvoshoz, ha bármi szokatlant észlelsz!
- Járj el az ingyenes szűrővizsgálatokra!
- Mozogj heti rendszerességgel!
- Kerüld a túlzott alkoholfogyasztást és az egészségtelen táplálkozást!

Az eseményt élőben, online országosan közvetíti majd a Nőiszem a Facebook oldalán annak érdekében, hogy minél több ember figyelmét felhívja az életmentő szűrővizsgálatokra.



## KÖNYVEK HELYETT... SZŰRÉSEK!

5 HELYSZÍNEEN BŐR- ÉS SZÁJJÜREGI RÁKSZŰRÉS  
SZAKORVOSOKKAL, ÉLETMÓD-TANÁCSADÓKKAL



10<sup>00</sup>  
16<sup>00</sup>

**SEPTEMBER 10.** Eger, Nemzedékek tere

**SEPTEMBER 17.** Pápa, Külső Várkeri szabadidőpark (14<sup>00</sup>-20<sup>00</sup>)

**SEPTEMBER 24.** Budapest XV. kerület, Újpalota, Rákosi úti Szakrendelő előtt

**SEPTEMBER 25.** Pusztaszabolcs, Szabolcspuszta TSZ iroda udvara

**OKTÓBER 1.** Gödöllő, Szabadság tér

### KEREKASZTAL-BESZÉLGETÉSEK

Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot!

**EGER – SEPTEMBER 10.** 13<sup>00</sup>-15<sup>00</sup>

**GÖDÖLLŐ – OKTÓBER 1.** 13<sup>00</sup>-15<sup>00</sup>

### MINDENKIT MEGAJÁNDÉKOZUNK!

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

Szervező: A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány  
Együttműködő partner: Nemzeti Népegészségügyi Központ  
Könyvek helyett tartás velünk 1%-oddal! Adószámunk: 19009557-2-43



# Az egészség- megőrzés és az öngyógyítás folyamatai

a MAGNEVIT bemutatása –  
interjú Dr. Lázár Györgyivel

Az, hogy szeretnénk-e tudni  
betegségeinkről, egy nagy  
kérdés, inkább nem, mint igen.  
De az, hogy szeretnénk-e olyan  
módszerrel megismerkedni, amivel  
jelentős mértékben javulnak  
panaszaink, meggyógyulunk, arra  
egész biztos igen a válaszuk.

*Amióta világ a világ itt a földön mindenki sokáig szeretne egészségesen élni, de olykor szembe kell nézni a betegségekkel. Mit tud a MAGNEVIT módszer? Kik a kidolgozói? Milyen eredmények vannak a terápiás módszer működése mögött? Ezekről kérdeztem Dr. Lázár Györgyit.*

**Györgyi mikor, hol, hogyan kerültél kapcsolatba a MEGNEVIT terápiával?**

Gyógyszerész vagyok, és az egész életemet arra tettem fel, hogy az embereknek segítek fájdalommentes, egészséges életet élni. Szakmai pályafutásom úgy alakult, hogy 1993-ban egy egészség központot hozhattam létre Hódmezővásárhely központjában Dr. Czeizel Endre szakmai segítségével. WHO útmutatások alapján szűrővizsgálatokat végeztünk azzal a céllal, hogy megelőzzük súlyosabb betegségek kialakulását. Ekkoriban az édesapám súlyosan megbetegedett, és megtapasztaltam az általam oly nagyra becsült gyógyszeres terápiák korlátait. Mivel nagyon



szerettem volna segíteni édesapámon, intenzíven elkezdtem keresni olyan lehetőségeket, melyekkel a szervezet öngyógyító mechanizmusait tudjuk serkenteni. Édesapám szenvedései és halála tovább fokozta bennem ezt elkötelezettséget. A MAGNEVIT terápiás eszközhöz a biorezonanciás technika, és egy permanens mágnes alkalmazó technika révén jutottam el 2000-ben több éves kutatás során.

**Mi a MAGNEVIT terápia lényege?**

A MAGNEVIT terápia egy olyan egyedülálló módszer az orvostechikai eszközök világában, amely permanens, azaz állandó mágneses kezelőfejekkel működik. Nagy jelentősége van annak, hogy a kezelőfejek mind az északi, mind a déli mágneses pólust képviselik. Az északi pólus ugyanis mindig nyugtató, a déli pólus pedig stimuláló hatású. A szervezetünk pedig intelligensen kiválasztja a számára szükséges hatást. Ezt a mágnességet szinergizmusban ötvözi a készülék változó frekvenciájú elektromos impulzusokkal. Az



eszközt akupunktúrás pontokra helyezve igen nagy hatékonysággal tudjuk stimulálni a szervezet öngyógyító mechanizmusait. Ily módon, akár többszöröse is növelhető a hatás. A készüléket azonban nem csak akupunktúrás pontokon lehet alkalmazni, hanem célszerűen, az adott problémának megfelelően.

**Kétféle MAGNEVIT készülék van forgalomban. Az egyik egy egyszerűbb, adott esetben akár otthon is alkalmazható változat. A másik pedig szakemberek számára készült professzionális eszköz.**

**Kiket, milyen tünetekkel lehet hatékonyan gyógyítani? Egyáltalán gyógyításról van szó?**

Először a második kérdésre válaszolnék. Mint már korábban említettem, a készülék a szervezet öngyógyító mechanizmusait stimulálja. Ebből a szempontból a megelőzésben is döntő szerepe lehet. Szakember megítélése szerint lehet önálló gyógymód vagy komplementer terápia.

Tapasztalataink szerint a módszer igen széles körben alkalmazható. Az elmúlt évek során nagyon sok szakember kapcsolódott a programunkhoz. Reumatológusok, ortopéd orvosok, neurológusok, belgyógyászok, fül-orr-gégészek, bőrgyógyászok, urológusok, gyermekgyógyászok, sport rehabilitációs orvosok, természetgyógyászok alkalmazzák sikerrel saját területükön. Külön kiemelném a MAGNEVIT fájdalomcsillapító, szövetregeneráló, valamint a keringésre gyakorolt pozitív hatását.

**Hol alkalmazzák az országban a módszert?**

A módszer alkalmazásában kiemelt szerepe van a Honvéd Kórháznak. Nagyon sok köszönettel tartozom Dr. Sandra Sándor professzornak a szakmai háttér biztosításáért. Ezen túlmenően az ország területén számos kórházban és magán orvosi praxisban fellelhető. Ter-

mészetgyógyászok, kozmetikusok, gyógymasszőrök, gyógytornászok és mozgás terapeuták is előszeretettel alkalmazzák. Az interneten rákeresve könnyen fellelhetőek ezek a helyek. A MAGNEVIT klinikai kipróbálása jelenleg is folyamatban van.

**Milyen feltételekkel vehetik igénybe a páciensek?**

Jelenleg az egyetlen, a beteg számára térítésmentes kezelési lehetőség, a Honvéd Kórházban van. A készülék használata széleskörű, bárki számára elérhető, kivéve a szívritmus szabályozóval (pacemaker) élőkét.

**Megelőzésre is használható a MAGNEVIT?**

Mint már korábban említettem, kifejezetten ajánlott. Érdemes ugyanis már enyhébb tünetekre is odafigyelni, és elkezdni a kezelést, hogy elkerüljük a súlyosabb betegség kialakulását.

**Úgy tudom van egy kiegészítő terápia, ami az oxigén jó hatásával van összefüggésben...**

**A MAGNEVIT-OXYVIT mit tud, amitől szépek, egészségesekek maradunk sokáig?**

A megfelelő mágneses térnek, a jó minőségű víznek és az oxigénnek döntő szerepük van az egészség fenntartásában. A hiperbár oxigén terápia segítheti a szervezet megfelelő oxigén ellátását. A legtöbb krónikus vagy akut betegséget ugyanis oxigén hiány jellemzi. Törekszünk ezt a terápiát is a MAGNEVIT szintjén elterjeszteni, hogy minél több ember igénybe vehesse. Különösen a jelenlegi pandémia korában.

**Mi az életigenlése, Györgyi?**

Szeretnék minél több boldog, egészséges embert látni a világon. Mélységesen hiszek egy szeretetteljes, szép jövőben. Ez mozgatott egész életemben.

Vajda Márta





# Egyszer fenn, egyszer lenn...

avagy értékeljük, amink van, és engedjük el, ami nem megy!  
Interjú Halász Alexandra feng-shui szakértővel

Mondják: „Ne ragaszkodjunk, tudjunk befejezni”. Hogyan engedjük el a már idejét-múlt szokásainkat szenvedésmentesen?

*Kapkodjuk a fejünket annyi minden kényszer-lassítás és változás vesz körül. A megszerzett életszínvonalunkat nehezen adjuk alább. Vagy ha ez szóba kerül félni, szorongani kezdünk... Azonban lehet, hogy pont ez a válságos időszak mutat rá, mennyi mindent – esetleg főlösegesen – felhalmaztunk, megszoktunk „kényelmi” szolgáltatásokat, használati tárgyat, vagy akár társakat is. Túl mohó volt az életformánk? Nem tudtunk értékelni már szinte semmit? Mikor érdemes pontot tenni annak a végére, ami nem megy? Ezekről kérdeztem Halász Alexandra közismert feng shui szakértőt.*

**Alexandra mi az a 3 dolog, amit azonnal, gondolkodás nélkül engedjünk el, mert egyértelmű, hogy csak hátráltat?**

Nehéz a sok szempontból hármát kiemelni... azzal kezdeném, ami nem pusztán hátráltat, de egyenesen rombolja az életet, kárt okoz, tönkre tesz: a rossz szokásokat. Ezekről mindenki tudja, hogy rombolóak: nem ti-

tok, hogy például a dohányzás mit okoz, hiszen minden dobozra még rá is van írva, mégis milyen nehéz abba hagyni! A legjobb, ha tényleg nem sokat gondolkodunk rajta – ha sokat gondolkodunk, a végén még rágyújtunk, hogy levezzük a nagy szellemi erőfeszítést...

Sokkal ravaszabb „kategória” a jó életünket veszélyeztető káros dolgok közül a romboló emberi kapcsolatok világa. Ezek azért veszélyesek, mert sokszor nem is vesszük észre, mekkora kárt tesznek az életünkben. Egyetlen ártalmas, sunyi, kártékony, irigy, áskálódó ember képes tönkretenni családot, céget, szerelmet (gondoljunk csak Othello és Desdemona drámája mögött a felbujtóra, Jágóra). Ha két ember krónikusan nem tud kibékülni egymással, mindig érdemes megvizsgálni, nincs-e egy „Jágó” a háttérben, aki uszítja őket? Az ilyen rejtett ellenségek látszólag a barátaink, „a mi érdekünkben szólnak”, „nem akarnak bebeszólni, de...”. Néha még krónikus betegeskedés háttérben is egy rossz emberi kapcsolat áll! A kertész gondolkodás



A természethez mindig érdemes fordulni: a fáknek, a víznek, a szép látványoknak igazi lélek-gyógyító ereje van

nélkül kitessékeli a kertjéből az elcsípett kártevőt: mi se gondolkodjunk ezen sokat! A nagy gondolkodásnak sokszor az a vége, hogy még meg is sajnáljuk a kártevőt, aki erre még rá is játszik... Nyugodtan le lehet tiltani a közösségi médiában felbukkanó beszólogatókat, a „trollokat” is, anélkül, hogy leállnánk velük vitatkozni: mindenki jobban jár, ha ezek nem kapnak figyelmet.

Ha már beszéltem a szokások és az emberi kapcsolatok világáról, akkor nézzünk szét a tárgyaink között is azzal a szemmel, hogy mi az, ami nem csupán hátráltató, de egyenesen káros, veszélyes? Meglepő, mennyi ilyen van! Lejárt szavatosságú ételek, fűszerek, kozmetikumok, sőt gyógyszerek... zártatos kapcsolók, amik miatt folyamatosan fenyeget a lakástűz veszélye... Nehéz bútorok, amik alig állnak a lábukon, és ránk dőléssel fenyegetnek. Erkélykorlát, amit csak két szög tart, billegő lépcső, túlpakolt polc, csúszós csempe, sziszalaggal körbetekert, félig elnyírt fűnyíró-kábel. Nem is folytatom! Balesetek, veszélyek forrása mind. Leplezzük le és szüntessük meg őket!

### **És mi az a 3 dolog, amit érdemes újragondolással átszervezni?**

Nézzük meg ezt az előző három pontra vonatkoztatva! Nem mindig lehet a rossz szokástól megválni. Amíg nincs más stressz-oldó, mint a cigi, addig nélküle rosszabb lenne. Olyan, mint egy mankó. Mégis idővel érdemes lecserelni a rossz szokást egy kevésbé rosszra, végül akár egy hasznos szokásra. Több olyan embert ismerek, aki a munkahelyi stressz miatt először dohányzott, aztán átváltott a rágózásra, és most már kocogással vezeti le a stresszt. Az ember, mint a lények többsége, a szokásai rabja: de a szokásainkat mi választjuk meg.

Emberi kapcsolatainkat sem árt néha „átszervezni”: a kellemtelen egyén nem mindig zárható ki az életünkből, mert lehet, hogy pont egy közvetlen hozzátartozó bizonyul „meghitt ellenségnek”. Ha így van, akkor a határok meghúzósa (például nem álluk készenlétben éjjel-nappal

az anyós szemrehányó telefonhívásait fogadni, hanem megbeszéljük vele, hogy mikor tartunk „fogadóórát”, rengeteget tud segíteni). A zsarnok főnök vagy érzelmi zsaroló kolléga gyakran behúzza a nyakát, ha határozott ellenállásra talál. És az is fontos, hogy tudjunk feltöltődni. Ha vannak elkerülhetetlen „energiavámpírok” az életünkben, akkor ez különösen fontos!

Ami pedig a kellemtelenkedő tárgyainkat illeti, itt egyértelmű a feladat: megjavítani vagy megjavíttatni, átalakítani, más szerepet adni neki – vagy megválni tőlük! Életveszélyes műszaki cikkeket például miért is kéne dédelgetni? Még használható, de felesleges dolgaink pedig menjenek békével olyan új gazdához, akit hűen fognak szolgálni. Ami nekünk kacat, másnak kincs lehet!

### **Nagyon nehéz időket élünk. Ebben tudatosan részt venni komoly erőfeszítés, hát még, ha valaki szorong, fél. Hogyan rendezkedjünk be arra az életre, ami most vár ránk?**

Erre nehéz röviden válaszolni. Úgy gondolom, érdemes azoktól tanulni, akik már megélték nehéz helyzeteket, válságokat: vagyis az idősektől. Nem csoda, hogy most reneszánszukat élék a házi kenyérsütés, befőzés receptjei, a „háztájizás” régi módszerei (pl. a mulcsozás, a komposztálás, az esővíz-gyűjtés, vagy hogy hogyan készítsünk permetszert csalánléből.) És igen, meg kell tanulnunk tőlük a takarékoság módszereit is! Ha megvannak a módszerek, kevésbé fenyeget a pánik...

A szorongást fokozza, ha az ember elszigetelődik: nem csak gazdasági válsághelyzetben, hanem mindig. Márpedig mostanában az izoláció, az elzárkózás komoly veszély. Igazi, élő, megtartó emberi kapcsolatokra van szükség! A covid-helyzet erre nagyon is jól rámutatott. A mai ember elszigetelődéséért sokszor vádolják az internetet, a modern technológiát: pe-

A fűszálak a reziliencia jó példái: nem harcolnak az akadályokkal, hanem megkeresik az utat a fény felé



Az otthoni veszélytelenítés hatása az érezhetően csökkenő stressz: háztartásunkra ebből a szempontból is figyeljünk oda



dig meglepő, hogy „az internet népének” összefogása hány embernek segít (elvesztett macska megtalálásától telekocsi fuvar szerzéséig). Persze, az internetes kapcsolatok nem az élő jelenléti kapcsolatok pótlására valók, hanem azok mellett hasznosak. Az összefogás segíti a nehéz idők átvészelését, ez mindig is így volt a történelemben!

Nehéz időkben foglalkoznunk kell a lelkünkkel és a testünkkel is. Ezt azért érdemes külön mondani, mert stresszhatásra, például válságban pont ezt szoktuk elfelejteni. Idegeskedünk, mintha az bármit is megoldana, nem alszunk rendszeresen, elfelejtünk enni vagy éppen összezabálunk bármit... ezek a dolgok hosszabb távon rengeteg kárt okoznak az alap-válság felül. Tehát ilyen időkben tudatosan oda kell figyelnünk testi-lelki egészségünkre. Manapság divatos szó a reziliencia, ami egyfajta lelki állóképességet jelent: a reziliens ember jobban bírja az élet csapásait, és ha ki is billen lelki egyensúlyából, azt hamar vissza tudja nyerni. Keressük hát a derűs tekintetű idősök társaságát! Ők ismerik a reziliencia titkait, ha nem is így nevezik. Például a hit erejét.

***Van a kiszólás: akkor értékelünk igazán valamit/valakit, amikor elveszítjük, amikor már nincs. Lelkileg vagy fizikálisan nehezebb a vesztes ténnyét elfogadni?***

Igen, ez gyakran így van. Amikor béke van, nem értékeljük igazán a békét... amikor egészség van, nem értékeljük igazán. De ha kitör a háború (akár a szomszédban), akár megbetegszünk, mindjárt kiderül, mit veszítünk, veszíthetünk el! A levegő is természetes – amíg van. Szerintem nem is lehet elválasztani a lelki vagy fizikális veszteséget, már csak azért sem, mert rendszerint kéz a kézben járnak.

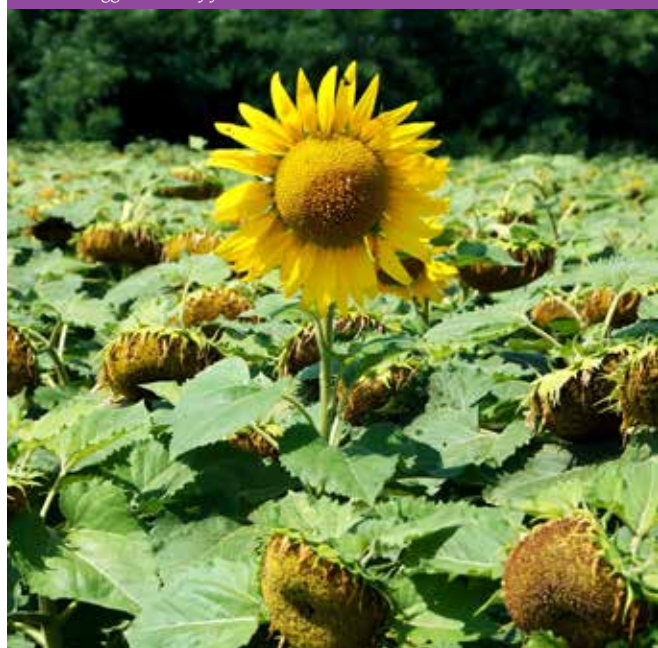
A veszteség az élet természetes velejárója, és mi emberek nagyon nem szeretünk dolgokat elveszíteni. Annira nem, hogy még a rossz (és felesleges) dolgokhoz is ragaszkodunk, például a rossz szokásainkhoz. Hát még a jó dolgok esetében! Egy-egy igazán jó emberi kapcsolat... igen, ezek kincsek. Addig kell méltányolni őket, amíg megvannak! Elsősorban az élő feleségnek kell virágot vinni, nem a sírjára... az élő férj érdemli meg a dicséret szavakat, amiket sokszor csak az özvegy mond ki „a drága Béláról”... akit egész életében csak szapult.

Jó ötlet lehet hála-naplót vezetni. Ez nem bonyolult: csak annyiból áll, hogy a nap végén írjunk le három dolgot (akár a határidőnaplónk megfelelő oldalára): mi volt ma az a három dolog, amiért hálás tudok lenni? Hamar ki fog derülni, hogy mennyi minden van... Ez segít átállítani a fókuszot a panasz helyett a jó dolgokra. Márpedig a legsötétebb napokon is akad pár fénysugár! Egy másik ősrégi segítő „módszer” a jó cselekedetek világa: jót tenni, segíteni másoknak, például meghallgatni őket segít, hogy tovább lássunk az orrunknál: nem csak a mi veszteségünk van a világon. Ha más fájdalmát enyhítjük, az a miénket is enyhíti.

***Szerinted kiből nőnek ki korunk nyertesei? Milyen képességprofilokkal lehet jól sáfárkodni ma?***

Minden válságnak vannak nyertesei. Ahogy a tenger hullámai között is lehet fuldokolni, és lehet szörfözni rajtuk: sok múlik a hozzáálláson. A rossz helyzetben sok nyereség lehet: a karantén-helyzet hónapjai alatt például sokan megtanultak finom és egészséges házi kenyeret sütni, jógázni kezdtek, új szakmát szereztek (online), átértékelték a baráti kapcsolataikat, és bizony szerelmek is szövédték!

Reziliencia: mindig van, aki fel tudja emelni a fejét akkor is, amikor mások csüggedten lehajtják





A hála napi szintű tudatosítása segít válság-állóvá válni

Milyen képesség kell a boldoguláshoz? Nos, ugyanazok, amikkel a szörfös rendelkezik: ő nem panaszkodik a hullámokra, hanem még várja is őket, ugrásra készen. Bár-mikor kész irányt változtatni – kell is a hullám hátán szá-guldva – hajlékony, azonnal reagál. Ha egy szörfös töri a fejét a szörfdeszkán, hogy akkor most mi is legyen, hamar a víz alatt találja magát! Gyorsan kell mozdulni, akár a delfin, agyalás, tépelődés, vívódások nélkül. Most nem lehet éveket töprengeni egy karrier-váltáson... mert így, ha az élet kihúzza alólunk a céget, akkor ott vagyunk a víz alatt! A szörfös nem akar dirigálni a hullámoknak, hanem együtt mozdul velük: ráhangolódik a közegre, ami körülveszi. Aki most nem akar, vagy nem tud megváltozni és alkalmazkodni a változáshoz, az könnyen elveszíti az egyensúlyát és kapálózhat, mentőővre várva...

És még egy gondolat: a kérdésben ott a „sáfárkodni” szó. Ez is fontos. Ez a régi kifejezés a pénzügyi bevétel-kiadás vezetését jelentette. Nagymamáink kockás füzetben vezették a „sáfárkönyvet”, és bizony ma is ez a pénzügyi tudatosság alapja. Tudnunk kell, hogy mi-ből jön és mire megy a pénz! Ez most, pénzügyi válság idején különösen fontos!

**Akik most veszteségekkel néznek szembe, mit tanácsolsz nekik, hogyan éljenek most „hirtelen” másként?**

Azt, hogy ne hirtelen tegyék! A hirtelenség is egy stressz-szforrás, és sokszor átgondolatlan, kapkodós, félresikerült akciókat eredményez: ahogy a pánik általában rossz tanácsadó. Tehát, fontos a cserkész-jelszó: légy felkészült! Légy felkészült a veszteségre már akkor, ha az a dolog még megvan, még nem veszítettük el. A betegséget legjobb megelőzni akkor, amikor még egészségesek vagyunk – és akkor rendszerint már be se kell

következnie. Ha már megkapja a súlyos diagnózist az ember, és akkor kezd hirtelen életmódot váltani, ijed-tében nagyobb kárt is okozhat a testének, mint kéne... szóval gondolkodjunk előre! Ez nem negatív gondolkodás, hanem pont ellenkezőleg: a realitással szembenézési és felkészülési önbizalmat ad. A pozitív gondolkodás nem azt jelenti, hogy strucc módjára homokba dugjuk a fejünket és úgy teszünk, mintha minden csodás és ró-zaszínű lenne. Sajnos, sokan elkövetik ezt a hibát!

Ha már bekövetkezett a baj, amire nem voltunk fel-készülve: ami legtöbbet tudja adni azok az emberi kap-csolatok. Bajok esetén olyan az emberi kapcsolatok há-lója, mint a cirkuszi artisták alatt kifeszített védőháló. Tehát, ha bajban vagy, ne zárkózz be! Aki bezárkózik a fájdalomával, annak segíteni sem lehet, és sokszor az elzárkózás tartóssá válik, és az illető olyanná, mint a szomjas hal: körülveszi a víz, az éltető emberi kap-csolatok energiája, mégse veszi észre... ez a megkeseredés és a magány világa. Semmiképp se jussunk el ideig, mert innen már nehéz a visszaút.

Végül egy gondolat: mi az, ami nem vészett el? Ves-zettség idején elfelejtjük, hogy mi minden NEM vészett el. És elfelejtjük méltányolni ezeket... És mi az, ami nem is vészhet el? Mi az, amit nem tud elvenni a leg-nagyobb válság sem? Ami a fejedben van: a tudásod? A szép emlékeid? Ami a szívedben van: a szereteted? A hited? Mik azok az értékek, amiket nem hagysz el-venni a válság által: emberség, becsület, kitartás? Ezek azok a stabil horgonyok, amik megakadályozzák, hogy életünk hajóját elsodorják a hullámok. Mindenkinek vannak ilyen horgonyai... keresd meg ezeket!

Vajda Márta



Alattomos veszélyek a lakásban: botlás-veszélyes drót, csúszós szőnyeg

# Stresszcsökkentés Alexander-technikával

*Akkor is hasznos, amikor egy veszélyhelyzetbe kell menekülni, vagy hirtelen kell megoldást találni. A másik esetben a feszültség olyan mértékben felerősödik, vagy időben olyan hosszú ideig tart, hogy hatására a szervezet működésében zavarok keletkeznek. A szorongás, agresszió vagy akár a depresszió hosszú távon is megmaradhat, erősen rontva az egyén teljesítőképességét és hiányt okozva a harmónia kialakításában. Súlyos stressz hatására kialakulhat a pánik betegség is, ami az egyén hétköznapi életvitelében is komoly problémákat okoz.*

A stressz alapvetően két kategóriába sorolható. Amikor a stressz arra indít, hogy kihozzuk magunkból a legjobbat, egy vizsgahelyzetben, vagy egy állásinterjún, akkor jó stresszről beszélünk, hiszen a felfokozott idegállapot arra indít, hogy jól, még jobban teljesítsünk.

A stressz kezelésére, csökkentésére többféle módszer, lehetőség kínálkozik. Számomra a leginkább használható és számottevően pozitív megoldást adó módszer az Alexander-technika. A módszer több mint száz éves, és eredetileg a testhasználat javítására dolgozta ki Frederick Matthias Alexander, aki saját túlzott izomfeszültségeitől tudott megszabadulni e módszer által.

Az Alexander-technika arra tanít, hogy folyamatosan tudatos kontroll alatt tartsuk testhasználatunkat és ahol felesleges feszültséget érzünk, azonnal korrigáljunk, ezzel megteremtve a javított izom-használatot. Nagyon leegyszerűsítve: befeszült a nyakam, észreveszem és egyszerűen megszüntetem nyakizmaim feszességét, vagy érzékelem, hogy felhúzza tartom a vállaimat és amint ez tudatosan számomra, leengedem azokat. A kulcsszó: ENGEDEM! Nem húzom-vonom, visszafeszítem, visszateszem, hanem megengedem, hogy az adott testrész visszanyerje természetes rugalmasságát. Azzal, hogy tudatosan figyelek magamra, a testtartásomra, mozgásomra, a gondolataimat is tudom egy konstruktív, jó irányba terelni. Nem engedem, hogy az érzelmeim vegyék át az irányítást a testhasználatomon! Ha rossz kedvű vagyok, mert valami nem sikerült, vagy vitám volt a párommal, önkéntelenül összehúzó magam. Ilyenkor a gerinc összenyomódik, a bordakosár beszűkül, nehezebben kapom a levegőt, mert összenyomom a tüdőmet és a fejemet is hátra fe-



**BÁTORI ZSUZSANNA**

Alexander-technika tanár

+36 30 333 3701 | batorizsu@gmail.com

szítem. Ha dühös vagyok, támadó pozíciót veszek fel, ami szintén komoly feszültséggel jár a karokban, lábakban, nyakban, de még az állkapocsban is. Amikor boldog vagyok, még a madárcsicsergést is másképpen hallgatom, egész testem kitágul, gerincem elnyeri hosszúságát, lazává válik minden izmom, könnyebbé válik a járásom is. Tehát a legkisebb bosszúság, bánatás, félelem, szorongás túlzott izomfeszültséget okoz a testben. Ha megtanulom ezt az izomfeszültséget normalizálni, ezzel arányosan csökken a stressz-szintem is. Néhány éve végeztünk egy kísérletet arra vonatkozóan, hogy a stressz szint alakulását mennyiben befolyásolja az Alexander-technika alkalmazása. A mintavétel elemzése során megállapítható volt, hogy amíg a magas stressz-szinttel érkező tűzoltó parancsnoknál már egy húsz perces Alexander-technika óra is több mint 40%-os szint csökkenést mutatott, addig az átlag érték is elég magas, 20-30%-os javulást jelentett. Számunkra ez bizonyítékul szolgált, hogy a túlzottan megfeszült izmok oldása jelentős mértékben járul hozzá a stressz csökkentéséhez.

Mivel a stressz egyúttal szorongást is okoz, ennek következtében testünk izmai befeszülnek, izmaink rövidülnek. A folyamatos feszültség hatására az izmok elveszítik ruganyosságukat, és keményné válnak. Ez az állapot könnyen rögzülhet és válik általános test-érzéssé, ami megnehezíti számunkra, hogy könnyen felismerjük. Sajnos már csak akkor figyelünk fel rá, amikor fájdalom jelentkezik az izmokban, vagy ízületekben, amelyeket az izmok egymáshoz szorítanak.

Leggyakrabban jelentkező fájdalom a nyak-hát-váll körüli izmokban jelentkezik. Ez magában foglalja a gerinc problémákat is. Hány és hány ember küzd de-



rékfájással, lumbágóval vagy porckorong sérvvel! Ennek nyilvánvalóan sok oka lehet. Az első és talán legfontosabb a mozgásszegény életmód és a sok ülés!!! A „civilizációban” élő emberek napjai nagy részét az ülő állapot tölti ki: ülünk az asztalnál, az autóban, a munkavégzés közben és a tv előtt, a számítógép előtt, vagy akár csak „pihenünk” egyet a fotelban. Nemcsak az izmok és a csontváz-rendszer mozdulatlansága, de annak helytelen használata is egy idő után fájdalomhoz vezet. Jó lenne megtanulni helyesen ülni... Nem a nagy gonddal megtervezett székek, fotelek használata adja a megoldást, hanem a testhasználat helyes alkalmazása. Kedves barátnőm mondja mindig, hogy aki megtanul helyesen ülni, annak mindegy, hogy szalmabálán, hokedlin, vagy fotelben ül, nem fog fájni a háta! A gerincünket általában megtámasztani szoktuk, pedig nem megtámasztani, hanem alátámasztani kellene! A medencénk alján van egy páros csont, olyan íves, mint a hintaszék alja, erre kell ráhelyezni a törzsünk és fejünk súlyát, figyelve arra, hogy a medence vízszintes maradjon. A gerinc egy csodálatos szerkezet, kicsit olyan, mint egy kígyó, amelyik minden irányban mozdulni tud. Hagyjuk meg ezt a mozgási szabadságot, ne nyomjuk össze a csigolyáinkat! Élvezzük, hogy mindenféle mozgás kivitelezésére alkalmas!

Gyakran találkozom vállukat fájlaló emberekkel, akik a karjukat sem tudják a fejük mellé emelni fájdalom nélkül. Sokszor észre sem vesszük, hogy folyamatosan felhúzzuk a vállainkat – hol egyiket, hol másikat, hol mind a kettőt – és ebben az állapotban tartjuk percek, órákon, napokon, sőt éveken át. Ettől a feszés tartástól - rendellenes használatától - az izomfájdalom állandósul és folyamatosan erősödik, akár a teljes funkciót veszélyeztetve. Jellegzetes jelenség a vállak közé behúzott fej, kicsit úgy, mint a teknősbéka, amikor éppen csak kidugja a fejét a páncéljából. Nagyjából ezt is jelenti testbeszéd vonatkozásában, elbújok, ösz-



szehúzom magam, ne is lássanak, mert ha láthatatlan vagyok, nem tudnak bántani. A gond az, hogy a behúzott nyakkal a gerinccsigolyákra nehezedő nyomás fokozottá válik, a nyakizmok feszességével egyenes arányban válik akadályozottá az érrendszeri és idegi összeköttetés az agy és a test között, ami funkcionálisában komoly problémák forrásává válik. Eredményezhet szédülést, fejfájást, komoly hányingerrel járó migrénes rohamokat, vagy akár a kar és kézfej zsibbadásához, fájdalomhoz is vezethet. A folyamatos túlzott izom-használat következtében a nyak alatti részen az izmok megvastagodnak, és ahogy a könnyelvben nevezik „banya-púp” alakul ki. Ezt az izomköteget azután igen nehéz eloszlatni... A vállak leengedésében sokat segít, ha a könyökünket gondoljuk hátra-kifelé-lefelé. De csak gondoljuk!... és megengedjük a változást.

Jellemző a kar izmainak megfeszítése, ami együtt járhat a kézfej és az ujjak görcsösségével is, különösen a hüvelykujj válhat engedetlené. Próbáljunk figyelni arra, hogy az ujjak lágy mozgásával, mintha zongoráznánk a levegőben, lazítsunk azok feszességén. Ugyancsak számottevő probléma forrása a lábujjak feszítése, amit a papucs használata tovább ront. Esténként, amikor végre cipő nélkül lehetünk otthon, picit tornáztassuk meg a lábujjainkat és ha lehet, kis tüskés labdát (műanyag kutya-játék) görgessünk a talpunk alatt néhány percig. Garantáltan jól fog esni!

Komoly feszültség forrás a csípőízület, gyakran előfordul, hogy nehezen állunk fel, vagy „be kell járatni”, mielőtt elindulnánk. Nem is gondolunk arra, hogy a csípőre gyakorolt súlyterhelés járás közben az ember testtömegének ötszöröse lehet. A comb és farizmok rendellenes feszessége nagy mértékben vezet a csípőízület kopásához, a vele járó - kezdetben fáradtság esetén, később folyamatosan jelentkező - fájdalomhoz. Kerüljük a keresztbe tett láb-tartást, lehetőség szerint



ne a combunkra helyezzük a súlyt ülő pozícióban és természetesen mozogjunk minél többet. Nem kell feltétlenül edzőterembe járni, vagy futni, a rendszeres séta is jótékony hatású.

Gyakran előfordul, hogy éjszaka csikorgatjuk a fogunkat, ami egyértelmű jele a bennünk lévő feszültségnek. Sajnos az állkapocs beszorítása nem csak ál-munkban érhető tetten, naponta küzdünk meg ezzel a feszültséggel. Legegyszerűbben úgy oldhatunk rajta, ha jó nagyokat sóhajtok, ami nemcsak az állkapocs leengedésében segít, de egy jó nagy adag oxigénhez is juttat bennünket.

Van egy rossz hírem: mindaz a sok feszültség, ami a különböző testrészeink izmaiban jelentkezik, a nyakban is megjelenik. Tehát bárhol feszültség keletkezik a testünkben, az a nyak izmait garantáltan befeszíti. Alexander arra a felfedezésre jutott, ha a fej - nyak - hát (gerinc) dinamikus kapcsolata optimális, automatikusan tudjuk koordinálni testhasználatunkat. Ezt nevezte elsődleges kontrollnak, ami akkor működik megfelelően, ha a nyakizmok elengedettek, így lehetővé téve a fej finom egyensúlyozását a gerinc tetején. A fejünknek felfelé kell irányulni ahhoz, hogy ne nyomja össze a gerincet. Ennek segítése érdekében képzeljük el a fejünket egy héliummal teli lufinak, ami könnyedén száll felfelé, vagy egy vízen ringatózó bójának, ami lágyan követi a víz hullámain. A fontos az, hogy ne statikus, hanem dinamikus kapcsolat legyen a koponya és a gerinc között, a folyamatos mikro-mozgások révén megteremtődhet az egyensúly.

Miközben folyamatosan figyelünk testünk, izmaink jelzésére, lehetőségünk van változtatni a megszokott használaton, csökkenteni az izmok feszültségén. Ezt tanítja az Alexander-technika. Segítségére révén nagymértékben csökkenthetjük a stressz-szintünket, ami egy kiegyensúlyozottabb, vidámabb, harmonikusabb, boldogabb élet lehetőségéhez segít bennünket. Ennek eléréséhez kívánok sok sikert, hitet abban, hogy a bennünket betegítő stressz csökkenthető!

**Bátori Zsuzsanna**





# Az igazság kimondása

Igazmondó mesehősök lenyűgöznek gyereket, felnőtteket egyaránt. A jó mesék tanítanak, irányt mutatnak, mesebeli tájakra visznek és elvarázsolnak a képzelet szárnyán. Mikor mondunk igazat, vagy éppen inkább hallgassunk?

*A gyerekek nem kezdenek el azonnal mérlegelni, mikor bízhatnak, kiben bízhatnak. Mikor mondjanak igazat, vagy éppen inkább hallgassanak, mert van úgy, hogy az igazság kimondásával megbántanak másokat, kellemtelen helyzeteket is teremthetnek. Nehéz eldönteni, mikor jó az, ha igazat mondunk. Ha valakinek őszintén megmondjuk a véleményünket, el tudja-e fogadni azt, tudjuk-e, mit, milyen reakciót fog kiváltani belőle. Összeroppan, dühös lesz, megnyugszik tőle? Mennyire tudja azt kezelni, feldolgozni, elfogadni, vagy ellenkezőleg, megsértjük vele, sokkhatásként is érheti. Úgy igazat mondani, hogy mérlegeljük azt, mikor lehetünk kendőzetlenül őszinték, nem is olyan egyszerű.*

Az emberek lelki és pszichés fejlődésére jelentős hatást gyakorolnak a mesék. A gyerekek a történeteken keresztül megismerhetik a jó és a rossz fogalmát, hogy akarjanak célokra kitérni maguk elé, elősegíti a problémamegoldás képességének kifejlődését. A gyerekek képzeletére bízva, mit ért meg belőle, és hogyan helyezi el azt a világban. Az igazmondó juhász meséjében, Mátyás királyunkat meglátogatja a burkus (porosz) király, aki azt mondta neki: Úgy hallotta, van neki egy aranyszőrű báránya. Így igaz, mondta a király, de van egy olyan juhászom is, aki sohasem hazudik. Fogadást kötnek, amiben mind a két király a fele országát teszi fel tétnek, ha a juhász hazudik, úgy a burkus, ha viszont igazat mond, akkor Mátyás nyeri azt el tőle. A történet végigkíséri a juhász vívódását, hű maradjon-e önmagához, és igazat mondjon-e a királynak, vagy

hazudjon neki, míg végül megtalálja a megoldást, amivel mégis őszinte lehetett, így nemcsak megbocsájtást nyer, de még meg is jutalmazták érte. A Só című mesében, a király megkérdezi a lányait, hogyan szeretik őt. A két idősebb királylány azt a választ adja a királynak, amit az hallani szeretne: Mint a forró nyárban a szellőt, mint a galamb a tiszta búzáat. Mikor a legkisebb lányát kérdezi, ő annyit mond: Úgy édesapám, mint az emberek a sőt. A király megharagudott a lányára és száműzte a palotából. A leány találkozott egy ifjú királlyal, aki feleségül vette, az öreg királyt pedig meghívták vendégségbe. A szakácsnak meghagyták, hogy amit a vendég elé feltálnak, semmiben nem lehet só. Persze a sok jó



ételnek szörnyű íze volt. A király szóvá is tette, ezért elmondták neki, miért nincs só az ételében. Mi a tanulság a meséből? Gyakran természetesnek vesszünk valamit, vagy valakit, ha pedig felhívják erre a figyelmünket, akár sértődés is lehet belőle. Miért? Talán, mert nem gondolunk bele, számunkra természetes az, hogy az nekünk van, vagy az a valaki megteszi értünk azt, amiről úgy gondoljuk, az jár nekünk, pedig egyáltalán nem biztos, hogy az tőle elvárható lenne, lehet, hogy erőn felül teljesít. Sokszor nem tűnik fel, csak akkor vesszük észre, ha egyszer már nincs, mert hirtelen hiányozni fog. Emiatt is annyira tanulságosak a mesék, jó példa erre az Üssed – üssed botocskám. A gazda elhiszi, amit a hazug kecske mond neki, hisz neki, hogy igazat mond. Majd, amikor rájön, hogy becsapták, nagyon megbánja, hogy az elvetemült kecske hazugságai miatt elkergette a fiait. Pedig jóhiszemű, és igazságos akart lenni. Szerencsére a mese jól végződik. Hasonló a helyzet a Lumpenstikli mesében is, a szegény lány apja az, aki azt hancegi a királynak, az ő lánya szalmából aranyat tud fogni. A király csodálkozik ugyan, de meg sem fordul a fejében, hogy nem az igazat mondták neki. Elgondolkodtató mind a két mese. Vajon szándékosan hazudtak? A kecske, merő gonoszságból, vagy az apa azért tette, mert szeretett volna jobb életet biztosítani a lányának, ha felhívja rá a király figyelmét? Lehetséges-e, hogy ezeknek a mesehősöknek, a való életben, akár valamilyen pszichés megbetegedésük is lehetne? Például a Mythomania. Ezt a pszichológiai állapotot először Anton Delbrück, svájci születésű pszichiáter vizsgálta először, aki a kényszeres hazugságok okait kutatta beteginél. A kóros hazudozók fő motivációja, hogy megpróbálnak lenyűgözni másokat. Gyakran unalmasnak és üresnek találják az életüket, ezért erősen elutasítják azt. Gyakran a Mythomániában szenvedő egyének története teljesen hihetőnek hangzik, ami megnehezíti, hogy a környezetükben lévők rájöjjenek, kóros hazudozóval állnak szemben, de nem mindenki Mythomániás aki hazudik. Ennek megállapításához más tüneteknek is tartoznia kell, amelyek az igazság téves bemutatásához kapcsolódnak. A legtöbb esetben a kóros hazudozók tökéletesen tisztában vannak azzal, hogy nem mondanak igazat, így másokat tudatosan becsapnak, szinte tökélyre fejlesztik, hogyan manipuláljanak másokat, hogy érzelmi, vagy anyagi előnyük származzon belőle.

Kedvelt mesehős Münchausen báró, aki olyan életművet tudott mindenről hazudni, hogy mindenki hitt neki. A Münchausen-szindrómában szenvedő betegek, mint a mesehős is, hihető történeteket találnak ki betegségekről, tünetekről, csak hogy az orvosi figyelem középpontjába kerüljenek. A Münchausen-szindrómában szenvedők odafigyelésre, gondoskodásra vágnak.

Nem eshetünk azonban abba hibába, hogy ha akár egy hazudozóval, akár a fent említett tüneteket mutató beteggel találkozunk, hogy mi magunk diagnosztizáljunk, és kijelentsük, igen ez az. Mert ez nem ilyen egyszerű, és nagyon komoly következményei lehetnek. Minden esetben csak szakorvosok állíthatják fel a diagnózist, és mondhatják ki, az adott személyről a szakvéleményt!

Vannak viszont humorral megáldott embertársaink, akik mondanak valamit, de ők is tudják, hogy senki sem fogja elhinni, hiszen, pont az a cél, hogy megnevettessenek, mosolyt csaljanak mások arcára. Gyakran megkapják barátaiktól, hogy nem vagy normális. Erre talán úgy válaszolhatnak, mint egy régi és kedvelt mondás: Naná, hogy normális vagyok, megmondták a hangok is.

De visszatérve a mesékhez, gondolnánk-e Az ördög három arany hajszála című Grimm meséből az ördögöt igazmondó mesehősnek? Pedig így van. Mind a három neki feltett kérdésre az igazat mondta. Ezzel pedig a mese főhőse, nem csak saját magán, de nagyon sok emberen is segíteni tudott. Mindenki jól járt, csak az ördög nem. Mert hiába tudta, mi-miért történt, mit kellene csinálni, mégis ő lett volna a legjobban felháborodva, ha arra kérték volna, segítsen a bajbajutottakon. Így nem is sajnálhatjuk, amiért az öreganya megszabadította a híres arany hajszálaitól. Van egy mondás: Mondj igazat, kiverik a fogad. Jelen esetben inkább úgy kellene fogalmazni: Mondj igazat, kitépik a hajad. Van viszont egy másik mondás: A hazug embert hamarabb utoléri, mint a sánta kutyát. Mit értünk ez alatt, hogyan értelmezzük? Mondjunk igazat, csak figyeljünk rá, ne bántsunk meg közben másokat. Olvassuk újra a meséket, nézzünk mesefilmeket, merüljünk el újra a mesék álomvilágában. Egyszer volt, hol nem volt, és az igazmondó mesehősök boldogan éltek, míg meg nem haltak, itt a vége, fuss el véle.

Turi Emese



## Dr. Gelléri Ágnes: Szorongások nélkül

Gügyögni, játszani  
erő-ágacskáinkat  
nyújtogatni,  
megbántódni,  
engesztelődni  
csapongva  
felnőtté formálódni.

A szeretet hagyományát  
a biztonság oltalmát  
az egészség adományát  
megszállottan kutatni  
és közélni és közélni.

Csodálkozni és beleidomulni,  
ráébredni:  
a méltóság áramszedői  
beföldelnének az elszürkülésbe.  
Kitörni,  
a tükörtől elfordulni,  
ráncredőinket elsatírozni  
és jajj, most már megpihenni.

Szemlélődni,  
és újra, újra próbálgatni,  
hasznosság szerepünkért  
Canossát járni.  
Egyszer csak hunyorítani  
cinkosan, bölcsen,  
mert a kérdőjel-hegyek ormán  
még mindig lehet egy árva-hitű  
havasi gyopár,  
mely bársonyos szelídséggel  
a fénybe emel.



*Élete a művészet volt,  
ezzel mondott igent mindenre,  
ami múlhatatlan -*

## Markó Iván

Életigenlő nagyjaink túlvilági törzsasztalának új tagja lett, Markó Iván, Kossuth-díjas táncművész-koreográfus személyében.



*2022. április 21-én, 75 éves korában bekövetkezett halála apropóján emlékezünk korunk egyik legnagyobb táncosára, a mesterre, a színpad varázslójára, Prosperóra, a világsztárra tanítványra, Aleszja Popova szavaival.*

**K**órházban érte a halál, mivel szervezete feladta a folyamatos harcot a nikotinnal, a szesszel és a stresszel. Ez a halálos küzdelem, bizony életigenlésként könyvelhető el, miként ő is „Monsieur száz százalék” volt, mint Gilbert Bécaud, francia énekes, zeneszerző, nem adta alább a totális, minden erőn fölüli erőbefektetésnél a tökéletes táncmű megalkotása, a katarzisba úzó színpadi látvány elérése érdekében, mert élete a művészet volt, ezzel mondott igent mindenre, ami élő és hatékony, nem múlandóságra ítélt hiábavalóság. Ehhez viszont ajzó, olykor ihletettségre hajszoló segédezőkre volt szüksége. Életét adta az életigenlésért és az odavezető út szervezetét nem kímélte.



### ÉLETIGENLÉSEK

#### **Erős akarat, kitartás, szívósság**

A balettintézetbe csak harmadszori próbálkozás után, 1958-ban vették fel, korábban mindkétszer azzal utasították el, hogy nem való táncosnak. A családban addig senki sem foglalkozott táncsal, ő azonban a kudarck ellenére sem adta fel: naponta négy órát gyakorolt ott-hon, nagyméretű tükör híján a politúros ágytámlában ellenőrizte mozdulatait.

#### **Alkotóművészet, a legjobb tízben, Győri Balett, új stílus, világhír, táncpedagógia, egy szóval zsenialitás**

1972-ben a világhírű francia balett művész, Maurice Béjart hívta meg brüsszeli együtteséhez, a XX. Század Balettjéhez, szólistaként a Tűzmadár címszerepében debütált. Az ott töltött hét év során teljesedett ki mű-



vészete, 1974-ben a nemzetközi tánckritikusok a világ tíz legjobb táncosa közé választották a lírai alkatú, tiszta klasszikus technikájú, szuggesztív előadóművészt.

Hazatérve az Állami Balettintézet végzős évfolyamának tagjaiból megalapította a Győri Balettet, melynek 1979-től vezető szólistája, koreográfusa és balett igazgatója volt. Ő koreografálta egyebek közt a Nap szerettei, a Szamuráj, a Bolero és a Csodálatos Mandarin című nagy sikerű előadásokat. Egyik létrehozója, 1981 és 1991 között igazgatója is volt a Győri Tánc- és Képzőművészeti Szakközépiskolának. Különleges figyelmet fordított az ifjú tehetségekre, ő fedezte fel Aleszja Popovát is, aki ma az Operaház Kossuth-díjas prímabalerinája. A Győri Balett a modern táncművészet legszínvonalasabb magyarországi képviselője lett, a széles körű külföldi tapasztalatok alapján kialakított új stílus a világhírnévig repítette a társulatot. Egy csapásra hódították meg a várost, a régiót, Budapestet, egész Magyarországot, és óriási nemzetközi sikereket is elértek. Vendégszerepeltek Bécsben, Párizsban, Athénban, a milánói Scalában, a párizsi Nagyoperában, Amerikában, Japánban, Izraelben, Bayreuthban, a szöuli olimpián. Markó 1985-től több mint egy évtizeden át a Bayreuthi Ünnepi Játékok állandó koreográfusa volt.



**Két magyar táncfilm is megőrökíti művészetét: Jézus, az ember fia (1986) és a József és testvérei (2000).**

### **Jézus, az ember fia című balettje címszerepét maga alakította**

Nem véletlenül, élete főalakításának tartotta, hogy életradó Messiása megváltó művére igent mondvá megjeleníthesse a színpadon.

Aleszja Popova így mesélt róla az Origónak, Markó Iván, az egyik legbátrabb ember volt, akit valaha ismert: „A Jóistennel nagyon jóban volt, és ezt a kapcsolatot senki, sem művészeti vezetők, sem politikusok nem befolyásolhatták. Ezért is történhetett meg, hogy 1986-ban, vagyis a rendszerváltás előtt, a kommunizmusban megcsinálta a Jézus, az ember fia című előadást, amelynek a bemutatóján ott voltak a vezető magyarországi papok, akkor, amikor erről nem lehetett beszélni. Óriási dolog volt. Ő kitartóan kiállt a hite mellett. Ő így született a Földre, és beteljesítette azt, amiért jött. Az istenhitét a munkásságán keresztül mindenki érezte, a tanítványai, a kollégái és a közönség is.

### **Pazar írói tehetség**

Életútjáról, pályafutásáról 2014-ben jelentetett meg könyvet, A magány mosolya címmel.

Művészetét 1981-ben érdemes művészi címmel, 1983-ban Kossuth-díjjal ismerték el. 2004-ben Budapestért Díjat, 2005-ben a Pro Renovanda Cultura Hungariae Alapítvány fődíját, 2007-ben Radnóti Miklós-díjat és a Magyar Köztársasági Érdemrend középkeresztje (polgári tagozat) kitüntetését, 2008-ban Prima Primissima díjat kapott.

**Batári Gábor**



Ignác Magdolna:

# Legyőzhetetlen

## Versenyfutás az életért

A rákról beszélni kell, minél többet hiszen lassan korunk népbetegsége. A félelmet kell eloszlatni. Mert az idejében felfedezett mellrák ma már az egyik legjobban gyógyítható tumoros megbetegedés.



*A könyv hiánypótlóan egy ilyen történetet mutat be. A járható, de nagyon rögös út a kézbekapott megmászható diagnózissal, az orvosokkal való találkozásokon át a kemoterápiás kezelésekre néha megmosolyogtató útvesztőin, a félve várt műtéten és további kezeléseken át vezet a gyógyuláshoz.*

Milyen jelentősége van a különböző mellrák típusoknak? Mi is az a kezelési protokoll és milyen szerepe van az onkoteamnek? Hogyan és hol tudnak a betegsegítő szervezetek, közösségi csoportok támogatást nyújtani? Vannak-e kiegészítő terápiák? Hogyan tudnak a családtagok segíteni? Kell-e változtatni a napi rutinton, az étkezésen? Milyen sze-

repe van a mozgásnak? Hogyan élhetünk a kezeléseket követően teljes életet? Mi is az a bakancslista? Rengeteg és még több kérdés, ami szinte minden emberben felmerül amikor saját maga, családtagja vagy ismerőse kézbe kapja a diagnózist.

Mindezekre beszélgetős formában, egy kávéra invitálva próbál a könyv választ adni. Az orvosok támogatása és a kezelésekre való gyógyulás az egyik részét teszik ki. A másik részt a betegeknek kell hozzá tenni. Ehhez ad további tanácsokat, ötleteket az átélte történetein keresztül a nyirokáttevés mellrákból gyógyult szerző a könyv második részében. A könyv magánkiadás.

**Megrendelhető:** [ignacz.magdolna@gmail.com](mailto:ignacz.magdolna@gmail.com)

Fotó: Zalkány Gergely



# Várad Tibor: Itt és most

## *A jelenlét titkai*

A szerző előszava a könyvhöz:

„Rendellenesen felpörgetett világban élünk. Mindenki rohan valahová. Kapkodunk, sietünk, türelmetlenkedünk. Ebben a rohanó világban nincs időnk és erőnk megfigyelni a dolgokat. Nem mélyedünk el alaposan és figyelmesen sem az emberekben, sem önmagunkban. A figyelmetlenségből aztán tévedések, hibázások, félreértések, mulasztások és konfliktusok születnek.

Sok fájdalom és kellemetlenség elkerülhető lenne, ha jobban figyelnénk önmagunkra és másokra. Boldogabb és harmonikusabb életet élhetnénk, ha minél többször tudatosítanánk mindazt, amit látunk, hallunk, érzünk vagy gondolunk. A nagyobb tudatosságból aztán nagyobb bölcsesség, szabadság és szeretet születik. Áldásos hatású számunkra és a környezetünk számára is, ha minél többet időzünk az „itt és most”-ban. A tudatosság pillanataiban kapcsolódunk valódi Én-magunkhoz, eredeti természetünkhöz, ami nélkülözhetetlen része a belső-tudati fejlődésnek.

Mindezeket figyelembe véve fontosnak éreztem, hogy tartsak egy háromrészes előadás-sorozatot ebben a témában, elmondva egyrészt a jelenléthez kapcsolódó leglényegesebb tanításokat, illetve olyan egyszerű gyakorlatokat adva át, amelyek segítségével bárki képes fokozni a tudatosságát. Jelen könyv ennek az előadás-sorozatnak az írott és szerkesztett változata. Az előszóban elhangzott előadások szinte egy az egyben megtalálhatók ebben a kötetben, minimális módosításokkal.

Remélem, hogy ezzel a könyvvel elősegíthetem, hogy figyelmesebben-tudatosabban éljük az életünket, és felfedezzük a pillanat szentségét. Kívánom, hogy minél többen inspirációt és motivációt tudjanak meríteni ebből a műből egy teljesebb és tudatosabb élethez.”

Várad Tibor



**A könyvben többek között az alábbi alapvető kérdésekre is választ találhat a kedves Olvasó:**

- Milyen módon teszi teljesebbé az életünket a jelenlét?
- Hogyan szentelhetünk meg minden pillanatot?
- Miért kapunk pofonokat az élettől?
- Mit jelent a tudat és a szív ébersége?
- Miként járul hozzá a jelenlét szeretetünk növekedéséhez?

Több mint 30 tudatosságfokozó gyakorlattal!

**Megvásárolható  
a Napfényes Élet Alapítvány webáruházában,  
irodájában és az alábbi helyeken:**

**webaruhaz.napfenyes.hu**

**Napfényes Élet Alapítvány**  
Bp. V. Belgrád rakpart 26.

**Napfényes Gyógyközpont**  
Bp. VI. Teréz krt. 46.

**Napfényes Étterem és Cukrászda**  
Bp. V. Ferenciek tere 2.

**Napfényes Cukrászda és Pékség**  
Bp. VI. Bajcsy Zsilinszky út 65.



# „Más szemében a szálkát a magadéban a gerendát sem...”

*igemagyarázat az igazmondó juhász mesebeli történeteiből megszívlelhető tanulságokkal tűzdelve*

Ez a szövegrészlet a vakmerő ítélet bírálatát tartalmazza; az embertárs alaptalan és így hamis megítélése helyett önkritikára szólít.

*Ne ítéljetez, hogy ne ítéltessetek. Mert amilyen ítélettel ítélték, olyanul ítéltettek; és amilyen mértékkel mérték, nektek is olyanul mérnek. Miért nézed a szálkát testvéred szemében, a magad szemében pedig miért nem veszed észre még a gerendát sem?*

*Vagy hogyan mondhatod akkor testvérednek: Hadd vegyem ki szemedből a szálkát! - mikor a magad szemében ott a gerenda. Képmutató, vedd ki előbb saját szemedből a gerendát, és ahhoz, hogy kivehesd testvéred szeméből a szálkát, akkor majd jól fogsz látni. (Mt 7,1-5)*

**T**ele vagyunk vétkekkel, hibákkal, mégha úgy-mond megértünk is, de ítélgetjük felebarátunkat szakmáiban, Jézus szerint ezért öntisztogatásunk hamisnak bizonyult, mert tévedéseinktől, olykor szándékos vétkeinktől nem is láthatjuk tisztán felebarátaink esetleges tévképzeteit, tévútjait csak görbe tükör által homályosan. Jézus teológiai szempontból azzal indokolja a mások erkölcsi cselekvésmódja felett mondott ítélet helytelenségét, hogy ezzel megsértjük Isten felségjogait. Ezt azonban azzal a gyakorlati megfontolással is kiegészíti, hogy a másokat megítélő ember kockázatos lépésre vállalkozik, ha valaki szigorú ítéletet hoz, ezzel azt sugallja, hogy Isten is hasonló mércét alkalmazzon vele szemben. Az embertárs felett kimondott kárhozható ítélet tehát nemcsak visszaélés, hanem veszélyes cselekedet is. A keresztény erkölcs a szeretetre és nem a félelemre épül. Az evangéliumi igehirdetők azonban nem tudtak lemondani arról, hogy adott esetben megfélemlítéshez is folya-



modjanak. Amikor a meggyőzés kevésnek bizonyul, a hívő észre térítése érdekében újra és újra felmutatják az ítélő Isten képét.

Itt érhetjük tetten az igazmondást, ami tulajdonképpen igaz ítélet, akár Máttyás király juhászának igazmondását, de mint a fentebbiekből láthatjuk, nem tudunk igaz ítéletet hozni, mert gerendányi bűneink torzítják tisztánlátásunkat és a másik szálkányi bűneit sokkal súlyosabbnak látjuk, a magunkéit pedig sokkal kisebbnek vagy egyáltalán nem érzékeljük.

Mert az igazmondó juhász is leleménnyel, ravaszdisággal, torzítással tud eljutni az igazságra, közölni, ami ténylegesen van és ahogyan van, mint ellentette a nagyot mondó legény az igazságosságot elhozó álmához, a királylány kezéhez.

Az embertárs műve feletti ítélet gyakorta annak a következménye, hogy a másik a mienktől eltérő véleményével, látásmóddal és felfogással rendelkezik. A másik ember tetteire vonatkozó ítélet vagy értékelés mindig a látszatra épül, és nem számol a cselekvő belső helyzetével. Ezért az ilyen ítélet felszínes, alaptalan és méltánytalan. Az ember tartózkodjék a könnyelmű ítéletektől. Ha ugyanis ilyesmit tesz, ez azzal a veszéllyel jár, hogy saját fogyatékoságait is kimutatja, amelyek nem kisebbek, mint a 'testvér' hibái, sőt nagyobbak, parabolánk szerint is neki gerenda van a szemében a testvérnek meg szálla, így saját sokszor fertelmesebb romlottságáról is tanúságot tesz.

Az evangélista szigorúan ítél, és a végén a rossz 'bírákat' 'képmutatóknak' nevezi, akik az első evangéliumban a törvényt legjobban tisztelő, de a közösség többi tagjával szemben legkritikusabb írástudók és farizeusok (5,20; 6,1; 23, 1-36). Mindez arról árulkodik, hogy Máté közösségétől sem volt idegen a megszólás gyakorlata. Úgy látszik, hogy a szigorúság és a lelkesedés közönyössé tette a lelkeket ahelyett, hogy az együttérzés és az irgalom sajátosan keresztény erényeit keltette volna életre bennük. A példázatban szereplő farizeus nemcsak jámborságával és törvénytiszteletével dicsekszik, hanem kötelességének érzi a vámos, vagyis a gonosz, a rabló és a házasságtörő emberek (Lk 18, 11-12) becsmérést is. A Máté által kárhozottat farizeizmus Jézus ellenfeleinek jellemzője, de követői fellelhetők a keresztény közösségekben, a 'testvérek' között is (3.4.3. v.).

Miről szól a hegyibeszédi igéből lett magyar szó-lás a "Más szemében meglátja a szálkát, magáéban a gerendát sem veszi észre"?

Jelentése: másnak a legkisebb hibáját is felemlegeti, míg a saját nagy vétségét figyelmen kívül hagyja.



Természetesen nem kell a szólást szó szerint érteni. Itt egy kis keveredés is van. Eredetileg volt egy szólásunk, ami úgy hangzott, hogy:

"Nem minden szálkából gerendát csinálni" = nem szabad a jelentéktelen eseteket, a kis hibákat felnagyítani vagy minden apróság miatt nagy hűhót csapni. Egy másik mondás például erre, "a bolhából elefántot csinál".

És tudjuk, hogy "A szem a lélek tükré" tehát a lelkiismeret tisztaságát mutatja meg. Aki elkövetett valami kis hibát és nem tiszta a lelkiismerete, annak nem tiszta a tekintete, nem egyenes a nézése, lesüti a szemét, zavartan pislog vagy akár könnyezik is, mint akinek szálla ment a szemébe. A szólás arról az illetőről szól, aki valaki másnak az apró hibáját, zavartságát hangsúlyozza, miközben jól tudja, hogy ő maga az igazi vétkecs.

Batári Gábor



**YAMAMOTO  
INTÉZET**

## 30 ÉVE A PÁCIENSEK SZOLGÁLATÁBAN

– hagyományos és természetes gyógymódok –

**onkológiai betegek  
kiegészítő oncothermiás  
kezelése szakorvosi háttérrel**

### Reumatológia szakrendelés:

OEP által finanszírozott,  
házi orvosi beutalóval igénybe vehető  
fizioterápia, masszázs,  
foglalkozás-egészségügyi ellátás

**Főorvos: Prof. Dr. Hegyi Gabriella MD. PhD**

1196 Budapest, Fő u. 50/A

**+36 1 281 30 35**

yamamoto@yamamoto.hu, www.yamamoto.hu



# Kezünkben a sorsunk, arcunkon az életünk

A csecsemő a mély nyugalomból, biztonságból, ráncokkal érkezik ebbe az új világba, a hosszú út nyomot hagy arcán, mégis milyen csodának látjuk minden kis barázdáját. Ugyanez történik velünk is életünk útja során.

**Rendkívül sokféle hatás ér bennünket itt a földi létben, melyek láthatóvá válnak az arcunkon. Az öröm-bánat, nevetés-sírás, boldogság-szenvedés, egészség-békesség szeretet-nem szeretet. Amikor egy kezelés során a kezem megérintik az arcot, a lelket szólítják meg.**

Sokszor történik varázslatos dolog ilyenkor. A bedugult könnycsatornákból elindulnak útjukra a könnycseppek, utat engedve az érzelmek felszabadulásának, melyek lehetnek az öröme vagy bánaté, néha feltörnek hangos nevetésben vagy zokogásban és sokszor a biztonságot megérezve álomba zuhannak.

Az arc tükrözi lelkünk állapotát és testünkét is. Erről árulkodik néhány ránc vagy egy pattanás pont azon a helyen, ahol valami egyensúlytalanság van bennünk. Ezt feltárva tudunk belsőleg is néhány gyógymódot alkalmazni akár az ayurveda segítségével is. Jusson eszünkbe, hogy a szépség belülről fakad.

Ezért választottam egy olyan csodálatos növényt, amely az ayurveda egyik meghatározó növénye, mind egyik testtípusnak ajánlható, kívül-belül egyaránt harmonizál. A természetnek e csodás ajándéka a rózsza. Nem is gondolnánk, de hidratálja az orvostudomány szerint a magzatvíz illata a rózsáéhoz hasonló. Ezért is vagyunk olyan érzékenyek erre az illatra, ki így, ki úgy hiszi, a magzatkori életünket, emlékeinket idézi fel bennünk, Ezért a rózsza a szív elixírje, feloldja az elégedetlenség érzését, erősíti a szeretetét- és odaadásérzését, nyugtatja az idegeinket, szépít, tisztít. Nőknek különösen jó hatású a PMS tüneteinek enyhítésére, az érzelmi hullámzásokra, a vérzés csillapítására.

Felhasználása rendkívül sokoldalú, ehetjük, ihatjuk, szagolhatjuk, kenhetjük. A forró nyár alatt és után használjunk bármilyen arctípusra rózsaszivert lemosónak, rózsaszappant tisztításra, szirmait szórjuk a fürdővizünkbe, tüdeséget, optimizmust kölcsönöz, az erős



**MISON JUDIT**

juditmission@gmail.com

+36 70 881 2712

www.kalaris6.webnode.hu

napnak kitett bőrünket. Ezért kenjük be rózsakrémmel vagy rózsaoajjal. Ezt tegyük akkor is, ha van némi tisztálanság az arcunkon, hiszen antibakteriális hatású is, masszírozva szép színt ad a bőrnek. Belsőleg támogatja a szívet, tisztítja a beleket, enyhíti a székrekedést, harmonizálja az érzelmeket. Készíthetünk belőle teát, szórpöt, zselét, kandírozhatjuk tortáink díszítésére.

Egy rózsaszelét egyszerű elkészíteni, hiszen szirmokat bárholnan szerezhetünk és nagyon finom.

Íme a recept: 2,5 bögre rózsaszirmot leforrázunk 3,5 dl vízzel, ázni hagyjuk, majd miután leszűrjük, rácsavarunk fél citrom levét. A leöntött vízhez adunk 3 evőkanál barnacukrot, felforraljuk, beletesszük a citromos szirmokat, majd egy kávéskanál almapektinnel sűrítjük és mehet a sterilizált kis üvegekbe, szárazdunsztba. Jó télen előkapni currykhez, húsokhoz.

Egy jó arckezeléssel egy egész embert harmonizálni tudunk, különösen az ayurvedában használt marmapontok aktiválásával. Arcunk ápolása során alkalmazhatunk a mimikai izmok lazításra néhány egyszerű arctorna gyakorlatot is, rózsaköves arcrollert vagy gua shát. Ezek a módszerek kevés időt igényelnek, könnyen elsajátíthatóak és otthon végezhetőek.

Válasszunk mindig természetes termékeket, melyek a káros adalékoktól mentesek. Ne felejtsük el, hogy a ráncaink szépek is lehetnek, mert az idő haladtával sok tapasztalatról árulkodhatnak és mert lehet, hogy az életünk a szülőkcsatorna, a halálunk pedig az újjászületésünk a Mindenség ölében, ahol a ráncaink a semmibe simulnak.

**Mison Judit**



## A TESTMOZGÁS A STRESSZKEZELÉSBEN IS SEGÍT

A rendszeres testmozgás nem pusztán a fizikai egészséget javítja, hanem a mentális egészségre is pozitív hatást gyakorol. A fizikai aktivitás arra is jó, hogy magabiztosabbá vájunk. Ha nő az ön-bizalmunk, akkor sokkal jobb lesz az énképünk és sokkal motiváltabbak leszünk a fogyásban és az egészségünk javításában.

## A RENDSZERES EDZÉSNEK NAGYON SOK ELŐNYE VAN

Képzeljük el magunkat egy mozgalmas, stresszes napot követően. Sok esetben nincs kedvünk már edzeni, pedig nemcsak kellemesen érezhetjük magunkat némi fizikai aktivitást követően, de azt is megtapasztalhatjuk, hogy nyoma sincs a stressznek. Nem véletlenül tartják a rendszeres mozgást a stresszkezelés egyik legjobb módjának. Ha stresszesek vagyunk, megemelkedik a szervezetünkben a stresszhormonok szintje, amelyek még betegséget is okozhatnak. Ha azonban mozgunk, endorfin, azaz boldogsághormon szabadul fel a szervezetünkben, amely enyhíti a stressz negatív hatásait és tüneteit. Már csak emiatt is megéri rendszeresen a szobakerékpárra ülni, gyalogolni, sétálni, úszni, vagy egyéb sportot űzni.

## A PIHENTETŐ ALVÁS ELŐSEGÍTŐJE

Ha nem alszunk rendszeresen, azaz csak keveset és nem elég mélyen alszunk, akkor ez hatással lesz a teljesítményünkre és hangulatunkra is. Kutatások azonban bebizonyították, hogy a rendszeres testmozgás a pihentető alvásban is a segítségünkre lehet.

Manapság sokan szenvednek depressziótól, azonban az aktív életmód jelentősen csökkentheti a depresszió tüneteit és sok esetben sokkal jobban működik, azaz jóval hatásosabb a mozgás, mint egyes depresszióra szedett gyógyszerek.

A testmozgásnak nagy szerepe lehet a szorongás elleni kezelésben is, hiszen enyhíti a feszültséget és a stresszt, fokozza a mentális és a fizikai energiát és a jólétet, mégpedig az endorfinhormonok felszabadulásával teszi mindezt.

# Hangtálak a belső hangunkra rezonálnak

Hiszem, hogy a jövő egyik gyógyszere a hang, a gyógyító rezgések és a zene lesz a táskánkban és fürdőszobai polcon lapuló gyógyszeres fiolák helyett. Ezért is döntöttem úgy, hogy komolyabban kezdek el foglalkozni a hang- és rezgésterápia tudományával és eszközeivel, ezen belül is tibeti hangtálakkal.

*Lassan 10 éve, hogy beleszerettem a hangtálakba. Hosszú utat tettünk meg együtt, mely során fokozatosan ismertük meg egymást és mély kapcsolat alakult ki közöttünk. Ismerem és érzékelem minden egyes tálam hangját, tudom, mikor érzik jól magukat egy adott térben és mikor nehezebb nekik megszólalni. Mikor van szabad út a rezgéseik által gyógyítani, mikor befogadó a közönség és mikor van, hogy a kezelés során ellenállásba és falakba ütközünk.*



**H**angtálakkal dolgozni számomra a legtisztább kapcsolódás egyik formája. Mivel az összes többi tevékenységem során nagyon sokat kell beszélnem, kifejezetten élvezem, hogy a velük való munka során nem kell megszólalnom mégis tökéletes összhangban tudunk együttműködni. A tálak különlegessége, hogy szavak nélkül tudnak kommunikálni sejtjeinkkel egy ősi nyelv segítségével. Ennek a nyelvnek a dialektusa pedig nem más, mint a hang és a rezgés.

A hangtálás és hangterápiás kezelések többnyire nem a betegségekre fókuszálnak, hanem az egészségre, a rend és egyensúly helyreállítására. Mivel minden mindennel összefügg, ezért az egyéni kezelések során a problémás területen kívül a test többi része is kiemelt figyelmet kap. A hangterápia képes természetes, öngyógyító állapotára visszahangolni az embert fizikai és szellemi síkon egyaránt.

A tibetiek számára evidens tapasztalatot én is magaménak érzem, miszerint a betegségek gyökerét nem a fizikai testben, hanem szellemi síkon, az energiatestben kell keresni. Ha az energiatestre hatunk, azonnali válaszreakció jön létre a biológiai testben is. Ez a hatás azonban nemcsak építő, hanem sajnos romboló is lehet.

A hangtálakkal való munkának köszönhetően egyre érzékenyebb vagyok az engem körülvevő hangokra, rezgésekre. Azt tapasztalom, hogy nagyon erős zajok tengerében élünk, melyek elhangolnak, eltávolítanak egyensúlyi állapotunktól. Budapest szívében élek és nagyon sokat tömegközlekedek. Az utóbbi időben sokszor figyelem meg, hogy miként hat rám az életembe innen-onnan bekúszó toxikus zaj sokasága: az autók, tömegközlekedési eszközök fémes hangja, a plázákban, boltokban végtelenítve szóló hangos zenék, a számítógépek halk, de egyben romboló zúgása, a telefonok csörgése, a tv, in-



ternet és abból kiömlő reklámok és félelmet keltő hírek rezgése. Nem jó érzés megtapasztalni, hogy egy egész napos városi ügyintézős túra során az energetikai- és idegrendszerem mennyire szét tud esni. A városban egyre kevesebb a pihenő, zajoktól mentes övezet – gyakorlatilag folyamatosan túl vagyunk terhelve toxikus hangok és rezgések által. Ezeknek a hangoknak a rendet nélkülöző vibrációit érzékeli és erre a frekvenciára hangolódik minden egyes csontunk, izmunk, agyunk, DNS-ünk, a szerveink, vérünk, az endokrin rendszerünk- minden egyes sejtünk.

A fáradtság és kimerültség lassan alap állapotunkká válik, immunrendszerünk is egyre rosszabb állapotba kerül. Akik hozzám hasonlóan már megtapasztalták önmaguk egységét és azokat a gyógyító frekvenciákat, amelyek rezgésszintjüket emelik, még erősebben érzékelik a toxikus zajok negatív hatásait és egyre inkább vágnak el a városból a természethez közeli helyekre, járnak el rendszeresen hangfürdőkre és egyéni hangterápiás kezelésre.

Vitathatatlan tény, hogy egyik legnyugtatóbb az emberi szervezet számára a természetben előforduló hangokkal való kapcsolódás. Nagyon szeretek egybeolvadni az erdő fáinak rezgésével és a fák levelei közt suhanó szél hangjával. A tenger lágy, hullámzó morajlásával is együtt tudok rezonálni mely során egy mély, nyugodt, meditatív állapotba tudok kerülni.

Azt gondolom, hogy a természet hangjainak egyik tökéletes komplementere a hangterápia, a tibeti hangtálakkal és más, intuitív hangszerekkel való munka egyéni vagy csoportos környezetben. A hangterápiában a különböző rend szerint strukturált hangokhoz tudunk kapcsolódni és rövid idő elteltével szinkronba kerülünk velük. Ahogy a természet hangjaival úgy egy idő után a hangtálakkal is elkezdünk együtt rezegni.

Az emberi egészségre vonatkozó ősi tanítások ki-

emelkedő jellegzetessége, hogy az egészségre úgy tekintettek, amit a természet kivétel nélkül, mindenki számára megadott. Időnként hosszabb-rövidebb időre megzavarhatja valamilyen külső trauma, de ahogy visszatalálunk a velünk született egészség és a harmonikus hangulat frekvenciájára, abban az esetben a természetes gyógyulás akár spontán módon is bekövetkezhet. Paracelsus elmélete szerint a természet az első orvos, az ember csupán a második. A hangterapeuták többnyire a belülről gyógyító orvosnak, a természetnek segítenek, hogy a beteg test kibillenjen arról a helyről, ahol éppen van, vagyis a diszharmonia állapotából. Saját tapasztalásom szerint a tibeti hangtálás terápia tökéletesen alkalmas arra, hogy a hangok rendkívüli változataival előmozdítsa és segítse a betegségek legyőzését vagy prevenciók céllal megakadályozza azok kialakulását. A tálak gyógyító frekvenciájával kapcsolódva a toxikus zajok hatására elhangolódott biológiai és energetikai testünk pedig újra természetes, egyensúlyi állapotába kerül.

Saját jólétünk érdekében a gyógyító hangokat és rezgéseket érdemes rutinszerűen beépíteni mindennapjainkba, és amennyire lehetőségünk engedi a toxikus zajokat, rezgéseket csökkenteni, kiiktatni. Örömmel tapasztalom, hogy egyre több barátom és ismerősöm kezdett el énekelni és zenélni tanulni, mely szintén egy csodás emelő módszere a tengelyünkbe való visszatérésnek. Jómagam egyelőre maradok a hangtálak varázslatos világában, a tálak rezgéshullámain utazva és utaztatva - ezzel lehetőséget nyújtva egy minőségileg jobb testi, és kiegyensúlyozottabb lelki állapot megélésére.

**Kocsis Katalin**



# Az állati eutanázia kérdései

Elaltassam? Ne altassam? Meddig nézzem tétlenül a szenvedését? A legnehezebb kérdések egyike.

Gyakran emberi végelgyengülések, gyógyíthatatlan betegségek esetén is felmerül, hogy ha csak gépekkel fenttartható az élet, vajon élet-e az? Az aktív eutanáziát csak nagyon kevés állam engedélyezi. Állat esetében mindez lehetséges. A házi kedvencek gazdái és a hivatásos állatvédők körében azonban mégis komoly szívbeli és lelkiismereti kérdéseket okoz a kedvenc elaltatása. Hogyan és mikor jussunk el erre a döntésre Dr. Sütő András klinikai kisállat-orvost és Botka Tímea állatvédőt kérdeztük.



## **Doktor úr, mik azok a dilemmák, amik felvetődhetnek egy állattartónál, hogy elaltassa a kedvencét?**

A leggyakoribb dilemma, hogy valóban itt van-e az ideje? Az állattartó szubjektíven gondolkodik, hiszen neki emocionális (érzelmi) kötődése van saját állatához, ami teljesen természetes. A legnehezebb dolog az elengedés. Az állatorvosnak viszont teljesen objektíven, "hideg fejjel", racionálisan kell gondolkodnia. Ő szakmai szemmel kell nézze a dolgot, de a végső döntést a gazdának kell meghoznia, az állatorvosnak pedig a döntést tiszteletben kell tartania. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy egy igazi állatorvost nem érint meg lelkileg egy ilyen döntés, sőt! Ne felejtsük el azonban azt sem, hogy amíg egy ilyen szomorú eset egy gazdival 10-15 évenként történik, addig egy állatorvos egy délelőtt akár több ilyen helyzettel is találkozhat.

## **Felvetődik-e a gazda részéről az „önzés” a kislát gyógyításában?**

Sajnos igen. Én úgy gondolom, hogy ha az állat állapota menthetetlen, gyógyíthatatlan, és az állat szenved, akkor humánusabb elengedni. Csak azért hasztalan próbálkozni és elmenni az ötvenedik "csoda állatorvoshoz", hogy ő talán egy-két nappal meghosszabbítsa az állat életét, de közben szerencsétlen szenved, annak nincs értelme. Ez inkább önzőség, és egyáltalán nem humánus.

## **Az állatorvos minek a pártján áll: a mindenáron való életben tartásén, vagy az elaltatásén?**

Nekünk az egyetemen azt tanították, hogy ha csak 2 rossz közül választhatunk, akkor mindenképpen a kevésbé rosszat kell választanunk, mégpedig azt, amelyik az állatnak kevésbé rossz. Az egyik opció, hogy mindenáron életben tartjuk, az állat szenvedése árán, vagy megadjuk a végső tiszteletet, ami a gazdi lelkét töri össze, de legalább nem szenved szegény állat.

**Az állatok gyógyítása igen fejlett szinten van, de drága, semmilyen támogatás nem segíti az állattartót. Meddig mehetünk el az állat gyógyításában, mikortól vetődik fel, hogy az állat már szenved?**

Ha az állat nem eszik, nem iszik, nem reagál, csak apatikusan fekszik, nem motiválható, már arra sem ösztönözhető, hogy felálljon, fájdalmat jelez, sír. (Ezt nevezzük elfekvő állapotnak.) A végső stádiumban a hőmérséklet is leesik, a normál 38-39 °C helyett 36 fokra vagy az alá. Ilyenkor már semmi remény nincs, a hőháztartás kikapcsol, közel a vég.

**Az orvos a gyepmesteri telepeknek is dolgozik, a hétköznapi gazdák számára szolgálat... Hogyan egyeztethető ez össze?**

Én nem dolgozom a gyepmesteri telepeknek, így erre nem tudok érdemben válaszolni. Én a Közterület felügyelettel tartom a kapcsolatot. Ők szállítják el azokat a végleg elaltatott állatokat, akiket a gazdái nem tudnak eltemetni. Itt kegyeleti okokból kell segíteni az állattartónak, hogy gondoskodni tudjon kedvence végső elhelyezéséről.

**A kutyákat a veszettség elkerülésére, főleg az ember egészsége miatt, a macskákat állítólag a macska egészsége miatt oltatják be... Hogyan kell döntenie az oltásokról?**

A kutyákat és a macskákat is részben a saját egészségük megőrzése érdekében oltjuk, de vannak olyan betegségek, amik emberre is átmehetnek (zoonózis), ezért az oltások közvetve az embert is védik (leptospirosis, Chlamidia, veszettség stb). A gyógyíthatatlan veszettség

elleni vakcinázás kutyák esetében mindenképpen szigorúan kötelező, macskák és vadászgörények esetében pedig csak akkor, amennyiben átlépik az országhatárt, vagyis például elvisszük magunkkal külföldre nyaralni. A többi oltás csak javasolt, de érdemes beadatni, mert könnyebb (és olcsóbb) a vakcinázás, mint a kialakult betegséget akár hetekig gyógyíttatni.

Batári Gábor

**EGY FALKÁNYI KUTYA SORSA VAN A KEZEMBEN**

Természetesen azt a döntést nagyon nehéz meghozni, hogy elaltassuk a kutyánkat, macskánkat, vagy ki-ki akár madarát, hörcsögét, bármilyen állatát, akit szeret.

Több mint 25 éve mentem az állatokat. Először civilként, majd szervezeti formában, és az utóbbi kb. 7 évben újból civilként tevékenykedem az állatvédelemben. Azt gondolom az eutanázia lehetőségét sok ember a mai napig elutasítja. Pár hónapja engem is ért egy kisebb csoport által támadás, amikor az egyik rám bízott kutyánál fontolgattam ezt a lehetőséget. Az altatás nálam csak is akkor jöhet szóba, ha már a szeretett állatom állapota olyan mértékben romlik, hogy fájdalmi is lehetnek. Nekem szerencsém van, mert van egy állatorvosom, akivel napi kapcsolatban vagyunk, és ha szükséges a nap bármely órájában hívhatom őt. Az utolsó utáni pillanatig hiszem és szeretném hinni, hogy van remény a felépülésre, hogy az állapota stabilizálható, hogy van még időnk. A tudatalattim ilyenkor

**rapidus**  
OPTIKA

**ZEISS**

**Szemüveglencse utalvány**

Beváltható:  
1052 Budapest, Váci utca 19-21.  
Millennium Center I.em.  
+36 70 778 8540 +36 1 318 3613

**20 000 Ft**  
ZEISS progresszív szemüveglencsére

**Hírdetés...**

Az utalvány 20.000 Ft összege ZEISS progresszív szemüveglencse vásárlására használható fel! Egy darab utalvány csak egy alkalommal érvényes. Egy vásárlásnál csak 1 darab utalvány használható fel. Az utalvány készpénzre nem váltható, értékéből készpénz nem adható vissza. Az utalvány minden típusú sokszorosítása tilos! Az utalványt vásárláskor kérjük adja át! Hamis utalványt nem áll módunkban elfogadni! **Választható lencse típusok:** Precision Pure, Precision Plus 2, Superb, DriveSafe, Individual 2, OfficeLens Superb. A megadott típusú lencsék bármilyen rétegekkel, és kivételben választhatók! **Az ajánlat komplett szemüveg rendelése esetén érvényes!**



ezerrel bekapcsol és az utolsó pillanatig megpróbálok megtenni mindent azért, hogy velünk lehessen. Persze hogy ilyenkor az elvesztés érzése olyan fájdalmat hoz ki belőlem, hogy az munkálkodik bennem, van még remény, megmenthető a szeretett állatom. Kemény érzések, mert az agyam már tudja azt, hogy elveszítettük ezt a játszmát, és ezt "józan állapotomban" közvetíti is felém, de a szívem az próbál ellent mondani. Tényleg szerencsém van, hogy találtam egy olyan állatorvost, akivel ilyenkor mindent át tudok beszélni. Hogy milyen dilemmáim vannak? Hát az, hogy jól döntök-e ha az elmúlást nekem kell kimondani. Hogy lehetne e még pár hetünk vagy napunk, ami fájdalommentesen csak a miénk. Ha ilyen vagy olyan készítményt adnánk, akkor

vissza tudjuk e fordítani az állapotát. De a legeslegnehezebb az, amikor rádöbbenek nincs tovább. Több-ször utólag én magamon ledöbbsentem, hogy „honnan tudtam” egyik óráról a másikra, hogy nincs tovább. De valahogy mindig megérezem, meglátom. Nem szabad önmagunkat jobban szeretnünk. Nagyon fájdalmas az elengedés, és sokszor velük halok meg, a lelkem egy darabját magukkal viszik, de tudnunk kell őket magunknál jobban szeretni. És ha ez sikerül, akkor egy boldog fájdalommentes közös életet együtt mancs a karban suttogó szavak mellett fejezünk be. Én hiszem azt, egyszer találkozunk még. Mert ennyi szeretett élőlény elengedését csak így tudom túlélni. Addig pedig minden este lefekvés előtt felnézek az égre és tudom: ők mind együtt boldogan szárnyalnak.

Nálam a 13 "kölykő" leginkább idős, beteg. Az elmúlt 3 évben több társamat kellett a szivárvány hídig kísérem. Ketten voltak közülük, akik maguktól mentek el. A többieknek a dokimmal karöltve segíteni kellett. De minden esetben itthon a szobájukban a karjaim között a hangommal kísérve lesznek csillagok. Ilyenkor már csak mi ketten vagyunk együtt. Érdekes, a többiek tudják mi fog történni, érzik. Talán az ő kommunikációjuk, ami közöttük van, ébreszt rá arra, el kell engednem a beteg társukat. Az elengedés előtt mindig elköszönnek egymástól. Nagyon megható, ahogy ezt teszik. Nagyon vékony ez a jég, ami az élet és a halál közötti döntést fogja össze. De azt gondolom nem szabad önzőnek lennünk.

Botka Tímea

2022. október 13. csütörtök 10.00-13.00  
Rudas Bisztró, Panoráma terem

**MELLESLEG téged is érinthet -  
szűrővizsgálat az egészségedért!**

*Konferencia a Mellrák Elleni Küzdelemért*

A RÁK ELLEN, AZ EMBÉRENT, A HOLNAPÉRT  
Tudomány Alapítvány

MELLESLEG

Tanórák



# A varázslatos kutyás terápia

Lakos Judit vagyok, az a gyógy-pedagógus, aki örök gyerek szeretne maradni és ezért mindent meg is tesz. Imádom a hivatásomat, amit már több mint 21 éve folytatok nap mint nap. Folyamatosan fejlesztem magam, képzéseken veszek részt, valamint magam is felnőttképzéseket tartok kollégáknak, szülőknek és a téma iránt érdeklődőknek.



A normál óvodai, iskolai oktatás-neveléssel ellentétben a gyógypedagógiából tanult módszerek alapján, személyre szabottan, kutyák bevonásával, spontán és irányított játékokból észrevétlenül sajátítják el a gyerekek az átadni kívánt ismereteket.

A kutyás terápia egy olyan kapaszkodó számunkra, ami lehetővé teszi, hogy minden gyermeknek folyamatosan tudjunk játékokat tervezni és ezáltal olyan fejlesztésben részesíteni őket, ami által a későbbiekben aktív tagjai lehetnek a társadalomnak. Mert minden gyermek jövője a gyermekkorban dől el.

## Miért is jó az, ha kutyája van egy gyereknek?

Több év kutyázással a hátam mögött azt tapasztaltam, hogy az emberek ösztönösen kötődnek az állatokhoz. Ez a feltevés azt is alátámasztja, hogy egy ilyen bensőséges kutya-gyermek kapcsolat hozzájárul a teljesség érzéséhez és az egészséges öntudat kifejlődéséhez. Rohanó világunkban, amely gyakran teljesen mesterséges körülmények közötti életvitelt jelent, a kutyák és más háziállataink adhatnak lehetőséget, hogy természet-hez való kötődésünket kiélhessük. Ezek a gondoskodó, állat-ember kapcsolatok különösen fontosak a gyermekkor korai, illetve középső szakaszaiban.

## Kutyatartás – Hogyan is fejleszti a gyermek érzelmi fejlődését?

Az ember-állat kapcsolat kutatása ma már jelentős múltra tekint vissza. A kutatások egy része az állattartás előnyeire koncentrált az egészséges emberek személyiségfejlődésében betöltött szerepre vonatkozólag. A kutyatartás az állatok és a természet iránti tisztelet és szenvedély beteljesülését jelentheti, olyan élmények megélésére adva lehetőséget a gyermekek számára, amely sokat megtanít számukra a valós élet dolgairól és az állatokkal való kapcsolatról. A kutyatartás a gyermekek számára a felelősség megtanulására is alkalmat ad. A bizalom, önbizalom és a gondoskodás alapelemeit is megtanulja a gyermek. Sőt a kutyával való játék egészséges mozgásformák gyakorlása révén a gyermek megfelelő testi fejlődéséhez is hozzájárul, továbbá a lelki fejlődéséhez,

### LAKOS JUDIT

szakvizsgázott gyógypedagógus,  
kutyás terápiás foglalkozásvezető

@Varázsmancsok- Kutyás terápia  
hjuczus@gmail.com



hiszen a kutya társaságot jelent a gyermek számára, biztonságot, vigaszt is sok esetben. Rengeteg játéklehetőség, vidámság forrása, és kimutathatóan a kötődés, szeretet érzésének megalapozását segíti elő a gyermekekben.

### A KUTYATARTÁS POZITÍVUMAI

A kutatások szerint a kutyákkal való rendszeres érintkezés a gyermek első éveiben hozzájárulhat a gyermekkori allergiák és asztma kialakulásának csökkenő valószínűségéhez. A kutya jelenléte a tanulás közben, pedig kimutathatóan növeli a gyermek motivációját, és lerövidíti a feladatok elvégzéséhez szükséges időt is, anélkül, hogy mindez pontatlansághoz vezetne. A kutyák az érzelmi stabilitás kialakulásában is segítenek, javítják a gyermek viselkedését az iskolában, a tisztelet, empátia és felelősség megtanulásában is támogatva a gyermeket.

### NÉGYLÁBÚ SEGÍTSÉG A NEVELÉSBEN

A szabályok betartásával egy kutya nevelési segítséget jelenthet. A hozzánk járó gyermekek gyorsabban szocializálódnak, megtanulják, hogyan legyenek tekintettel más élőlényekre. Ha bevonjuk a kutyagondozással járó feladatokba, a felelősségtudatuk is hamar kifejlődik. Azok a gyerekek, akik kutya mellett nőnek fel, sokkal kevésbé lesznek agresszívek, és könnyebben kötnek barátságokat. Egy családi krízis vagy válás esetén különösen nagy segítség lehet egy négylábú jelenléte.

### A KUTYA A LEGJOBB TANÁR

Számtalan olyan dolgot is megtanulhatnak, ami később előnyükre válik; gondoskodást, felelősségtudatot és toleranciát. Az állat jelenlétének számos fizikai és pszichés hatása van a terápiás csoportban résztvevőkre. Ezek közül talán a legfontosabb az állatok stresszkeze-



lésben, szorongásoldásban betöltött szerepe. Az állat másik nagyon jelentős hatása a gyerekek motivációjának növelése (pl. a nehezebb, unalmasabb gyakorlatok végrehajtásához). Az állat pozitív hatást fejt ki továbbá a figyelem fenntartására, valamint az agresszív megnyilvánulások csökkentésére.

Ha a szülő megérteti gyermekével, hogy az állatokról gondoskodni kell, a gyermek elsajátít egy olyan képességet, mely sok esetben a felnőttekből is hiányzik; a felelősségtudatot. Ha a gyermek gondoskodhat a kutyáról, az számára egyfajta játék, hiszen eljátszhatja a felnőtt szerepét, aki gyermekéről gondoskodik. Ebből a játékból azonban megtanulja mit jelent a gondoskodás.

A kutyával való játék szintén egyfajta lecke a gyermek számára. Miközben felhőtlen örömmel játszik négylábú barátjával, megtanulja, hogyan tartsa őt tiszteletben. Ebből a gyermek megtanulja mit jelent a tolerancia, mások tiszteletben tartása.

**Sokakban felmerül az a kérdés, hogy ez a jól hangzó „kutyás terápia” vajon tényleg hatékony-e? Mitől tudhat többet egy vizsgázott terápiás kutya, mint az otthoni Morzsink?**

„Papírjuk van róla”. Morzsival ellentétben minden terápiás kutyának egy kétszintű vizsgarendszeren kell átesnie és ha sikeresen teljesítették együtt-közösen a felvezetőjükkal, akkor kapnak terápiás igazolványt, amelynek birtokában utána eljárhatnak terápiás programokra. Évek óta vezetnek kutyás terápiás foglalkozásokat. Abban a pillanatban, hogy egy négylábú szőröcskő - nemre és fajtára való tekintet nélkül - megjelenik, már beindul a varázslat!

A pusztá lényükkel hatnak az emberek fizikai, érzelmi és kognitív képességeikre.



## LÉLEKGYÓGYÁSZAT MANCSOKKAL

Kutyás foglalkozásaink alatt rendszeresen megfigyelhető, hogy a résztvevők érzelmi állapota pozitív irányba változik, csökken a szorongásuk és vigasztalást nyújtanak kicsiknek és nagyoknak egyaránt.

Egy szorongó, önbizalomhiánnyal és/vagy megfelelési kényszerrel küzdő személy számára egy kutyás foglalkozás ösztönzőleg és bátorítólag hat, hiszen, a kutyas senkivel szemben nem fog elvárásokat támasztani. A kutyussal történő rendszeres találkozások során kötődés és bizalom alakul ki az ember és állat között.

Egy-egy foglalkozásnak, vagy programsorozatnak egyszerre több célja is lehet. Többek között új ismereteket vagy az eddigi ismeretek elmélyítését is segíthetjük az állatokról, a felelős állattartásról, vagy az állatok gondozásával kapcsolatosan. A gyermekek folyamatosan új és megerősítő ismereteket kapnak arról, hogyan kell egy idegen állattal bánni, milyen egy jó gazdi.

Az állatasszisztált terápia olyan terápiás program, melynek során egy terápiás kutya jelenlétével, aktivitásával biztosítjuk, hogy a gyermekek fizikai, érzelmi, szociális és kognitív funkciói javuljanak. A terápia során egy meghatározott szakmai protokoll a gyerekek a terápiás csapat (gyógypedagógus, óvodapedagógus, pedagógus, kutyafelvezető) segítségével alakít ki kapcsolatot az állattal. Az állatasszisztált terápiás foglalkozások minden korosztály számára egy örömteli, sikerélményhez juttató együttlétet biztosítanak a résztvevőknek.

A Varázsmancsoknál előre meghatározott tematika szerint, gyógypedagógus vezetésével, komplex fejlesztő foglalkozásokat tartunk több korcsoport számára is. A varázsport a kutyas már a megjelenésével biztosítja! A gyermekek nem érzik feladathelyzetben magukat mellette, hanem egy vidám, mókás játékot élnek át, miközben észrevétlenül fejlődnek.



A foglalkozások a mozgásfejlesztő szobában történnek a gyógypedagógus, a kutyafelvezető és a kutya szoros együttműködésével.

Időtartama: 45 perc, ez heti, és havi programoknál is ennyi idő, hiszen az óvodás korú gyermekek nem is bírnak el többet, iskolában pedig a tanóra ideje is ennyi.

A terápiás foglalkozások célja általában az örömszerzés, a kedélyállapot-és hangulat javulása és a kutyával történő irányított játékból fakadó pozitív érzések kialakítása. Meggyőződésem, hogy minden gyermek tehetséges valamiben. A szülő, a gondozónő és a pedagógus feladata, hogy felfedezze és támogassa a gyermek adottságait, erősségeit. Azokat a képességeket, amikre később bátran és biztonsággal építközhet.

Lelkileg mi egészséges gyermekkorban? Mire van szüksége a gyermeknek a boldog, kiegyensúlyozott gyermekkorhoz? A válasz egyszerű: szerető, elfogadó, támogató környezetre és életkori sajátosságaihoz igazodó ingerekre. Amikor a gyermek még kicsi, nagyon kíváncsi, szeretné felfedezni a világot, rengeteg kérdése van. A tehetség csírái már kicsi korban megnyilvánulnak. A tehetség fejlesztése akkor hatékony, ha szülő/pedagógus és gyermek együtt talál rá arra az irányra, amit erősíteni kell. Segítsük őket, hogy örömet találjanak a hétköznapiakban, a tanulásban és a játékban, általában az életben! Mert minden gyermekben ott a varázslat és a tehetség!

A terápiás csoportfoglalkozásokkal, a foglalkozás formáival, menetével, személyi és tárgyi feltételeivel, a teammel, a terápiás kutyák alkalmasságával, a gyermek-kutya kapcsolat kialakításával, mozgásterápiával, értelmi- és személyiségjellemzők elsajátításával kapcsolatban keressenek bizalommal!

Lakos Judit – Jucus



# Állatom a támaszom

## házi kedvencek

Egy kutatás szerint a házi kedvencek nem csak a betegek és fogyatékossgal élők számára nyújthatnak szociális és érzelmi támogatást, hanem az egészséges átlagemberek számára is.

*A vizsgálati eredmények szerint az állattartók legalább olyan szoros kapcsolatot ápolnak az életükben fontos szerepet betöltő emberekkel, mint házi kedvenceikkel, ezért téves az a feltételezés, mely szerint az állatok teljesen átveszik az emberi kapcsolatokat helyét ezeknek az embereknek az életében.*

**A** Miami és a Saint Louis Egyetem szakértői három kísérletben vizsgálták meg az állattartás jótékony hatásait az átlagemberek körében. “Eredményeink szerint az állattartók minden esetben jobban szerepeltek az általános kedélyállapotot és más



jótékony pszichológiai hatásokat mérő teszteken – nyilatkozta Allen R. McConnell, a Miami Egyetem vezető kutatója – A házi kedvencekkel élők magabiztosabbak, fizikai állapotuk jobb, kevésbé hajlamosak magányba és elkeseredettségbe süllyedni, nyíltabbak és nem szoronganak annyit, mint azok, akiknek nincsenek házi állataik.”

Az első kísérletben 217 önkéntest (79 százalékuk nő, 31 százalékuk férfi) kérdeztek meg, elsősorban általános kedélyállapotukról és elégedettségi szintjükéről. Az állattartók minden esetben boldogabbak, egészségesebbek és elégedettebbek voltak, mint azok, akiknek nem voltak állataik. A második kísérletben 56 kutya-tartó (91 százalékuk nő, átlag életkor 42 év) esetében vizsgálták meg az általános kedélyállapotot.

Az eredmények szerint a kutyatartók kedvencük miatt hasznosabbnak és magabiztosabbnak érzik magukat, és úgy érzik, tartoznak valakihez, ami szociális szempontból rendkívül fontos. Az utolsó kísérletben 97 fiatal (átlag életkor 19 év) esetében figyelték meg a kutatók, miként segíthetnek a házi kedvencek érzelmi krízisekben (szakítás, visszautasítás). Az eredmények szerint a háziállatok legalább annyira érzelmi támaszt nyújthatnak, mint a legjobb barátok.

“A kísérletekből világosan látszik, hogy a házi kedvencek javítják gazdáik kedélyállapotát, valamint szociális és érzelmi támogatást nyújthatnak” – írják a kutatók az APA által publikált Journal of Personality and Social Psychology című szaklapban.

Forrás: [napidoktor.hu](http://napidoktor.hu)



# Kóstold meg szűréseinken!

*Jenei Tamás A rák ellen... szűrésein is közkedvelt séf*

Valljuk, hogy ami reform és egészséges az lehet nagyon is finom! Ezért indítottuk el a „Főzz velünk, reformul!” egészséges ételeket népszerűsítő projektünket, aminek lényege, hogy meg is főzzük a recepteket és meg is kínáljuk a szűréseinken részt vevőket egy kóstolóval.



**Mindig, mindenhol nagy sikert arattak a menüink. Köszönhető ez Tamásnak, aki kezdetektől lelkes tagja az országjáró szűrő-csapatunknak. Most az idei őszi szűrések menüjét osztjuk meg olvasóinkkal. Hol lehet megkóstolni? Pápán szeptember 17-én. És aki most nem jár arra, főzze-süssse meg innen, reformul. Szeretettel ajánljuk és jó étvágyat kívánunk!**

## **Pulykafaltok zöld curry mártásban jázmin rizzsel**

### **Hozzávalók (4 főre) zöld curry mártáshoz**

15 gr kókusz zsír, 20 gr salotta hagyma, 10 gr fokhagyma, 20 gr friss gyömbér, 2 db citromnád, 60 gr zöld koriander, 10 friss thai bazsalikom, 1 db lime, 20 gr pálmacukor, 40 gr halszós, 300 gr kókusztej, 5 gr kaffír lime levél, 3 gr őrölt koriander, 3 gr őrölt római kömény, 100 gr víz, 500 gr pulykamell, 5 gr só, 10 gr kókusz zsír, 100 gr brokkoli, 100 gr bébikukorica, friss chilipaprika (ízlés szerint)

### **jázmin rizs**

400 gr jázmin rizs, 14 gr só, 800 gr víz, 40 gr repceolaj

### **díszítéshez**

20 gr zöld koriander

### **Elkészítés**

A zöld curry mártáshoz lereszeljük a hámozott friss gyömbért, levét kifacsarjuk. A citromnád végeit, külső leveleit eltávolítjuk. A levágott részekhez adjuk a kicsavart reszelt gyömbért, a kaffír lime leveleket, majd 15 percig, gyöngyöve főzzük. Az így kapott fűszerkivonatot leszűrjük, félretesszük. A zöldkoriandert és a bazsalikomot feldaraboljuk. A salott hagymát, fokhagymát, citromnádat apróra vágjuk. Lime héját lereszeljük, levét kifacsarjuk. Felhevítjük a kókuszszírt, hozzáadjuk az aprított alapanyagokat, a száraz fűszereket, enyhén megpirítjuk. Hozzáadjuk a fűszerkivonatot, kókusztejet, halszószt, darabolt zöldkoriandert, pálmacukrot, és a gyömbér levét. Összeforradjuk, majd botmixerrel, vagy turmixgépből pürésítjük. Kiforraljuk, majd vízzel kikevert keményítővel sűrítjük. A brokkolit falatnyi rózsákra szedjük, a baby kukoricát karikára vágjuk. A pulykamellet kis kockára vágjuk. Felhevítjük serpenyőben a kókuszszírt, majd megpirítjuk benne a pulykamellet. Sózzuk, hozzáadjuk a darabolt zöldségeket, az előzőleg elkészített mártást, a lime kifacsart levét, majd összeforraljuk. A jázmin rizst felhevített olajban üvegesre hevítjük, sózzuk, majd felengedjük a forrásban lévő vízzel. Lefedve, takarékon megfőzzük. Tálaláskor apróra vágott zöldkorianderrel és ízlés szerint chilipaprikával díszítjük.



### Bazsalikomos mozzarella saláta

#### Hozzávalók (4 főre)

300 gr mini mozzarella golyó, 300 gr koktél paradicsom, 5 gr friss bazsalikom, 30 gr olíva olaj, 10 gr balsamecet, 6 gr só, 1 gr frissen őrölt bors, 10 gr metélőhagyma

#### Elkészítés

A mozzarellát szűrőben lecsepegtetjük, a bazsalikomot és a metélőhagymát apróra vágjuk. A koktélparadicsomot és a mozzarellát falatnyi darabokra vágjuk. Az olíva olajat, a balsamecetet és az aprított bazsalikomot összekeverjük, majd óvatos mozdulatokkal elegyítjük a paradicsomos mozzarellával. Tálaláskor bazsalikom levélkével díszítjük, frissen őrölt borsal és sóval meghintjük.

### Sült túrópogácsa mustkrémmel, őszi gyümölcsökkel

#### Hozzávalók

##### a túró pogácsához

300 gr tehéntúró, 1 reszelt citromhéj, 0,25 db vaníliarúd, 30 gr porcukor, 1 db tojás, 80 gr finomliszt, 1 gr só, 10 gr teavaj, 3 gr sütőpor

##### a sütéshez

30 gr repceolaj

##### a mustkrémhez

400 gr fehér csemege szőlő, 30 gr burgonya keményítő

##### az őszi gyümölcsökhöz

50 gr fehér szőlő, 50 gr piros szőlő, 100 gr szilva, 50 gr bogyós gyümölcsök, 10 gr frissen facsart citromlé

##### díszítéshez

2 gr citromfű

#### Elkészítés

A tehéntúrót szitán áttörjük, a citrom héját lereszeljük, a vaníliarúd belsejét kikaparjuk, a tojásokat felütjük. A receptben szereplő anyagokat összekeverjük, hűtőben, lefedve fél órát pihentetjük. Serpenyőben olajat hevítünk. A masszából 1-2 cm vastag pogácsákat formázunk, majd mindkét oldalon pirosra sütjük. A mustkrémhez kifacsarjuk a szőlő levét, átszűrjük, majd felére beforraljuk. Vízzel kikevert keményítővel sűrítjük, tálalásig lefedve félretesszük (hidegen és melegen is jól illik a desszerthez). A gyümölcsöket mossuk, egyforma méretűre daraboljuk, majd citromlevet adunk hozzá. Tálaláskor a sült túrópogácsák mellé tesszük a gyümölcsslátát, a mustkrémet, majd citromfűvel díszítjük.

Vajda Márta, Jenei Tamás



Forrás: VakVarjú Éterem/Facebook



# ÉLET = VEGÁN

*Facebookon fut be sikereket*

Hedonizmus, gasztro-imádat, gourmanság. Hívjuk bárhogy, egy biztos szeretünk enni, és az egyik alapfeltétele az életnek az evés. Ezek tények.

*Azonban ma egyre nagyobb hangsúlyt kap mit eszünk, és vajon milyen megfontolásból (t)eszünk ilyen vagy olyan mentes falatot a szánkba. Divat vagy életmód az egészséges étkezés? A vegetarianizmus és a vegánság kérdéskörét jártuk körül Botka Tímeával, aki saját elhatározásból lett vegán és elindította az „ÉLET = VEGÁN” oldalt, ami hamar népszerűvé vált a közösségi médiában.*

Az ÉLETIGENLŐK magazin gasztro rovatában a közkedvelt hagyományos ételek receptjei mellett elindítottunk egy sorozatot, amiben idény-jelleggel 2-3 vegán finomság megjelenik Botka Timi izletes receptjeiből.

### **Miért döntöttél a nem-húsevés mellett, Timi?**

Először vegetáriánus lettem, 20 éve. Lelki okokból egyik napról a másikra nem fogyasztottam el több állati húst. Majd egy állatvédő Budapestre egy ingyenes filmvetítésre elhívott. A film címe Earthlings / Földlakók. Nem tudtam végig nézni ezt a filmet. Emlékszem kb. a közepéig bírtam, sírva mentem ki a teremből. Most is könny szökik a szemembe, ha rá gondolok. Nagyon mélyen érintett az, ahogyan bánunk azokkal az állatokkal, akik az életüket adják azért, mert az ember egy régi szokástól nem tud szabadulni, és elfogyasztja őket.

### **És a vegetarianizmus után hogyan jött a vegaság?**

Sokat foglalkoztatott, hogy áttérjek a vegán életformára. Nagyon zavart, hogy egy állat anyatejét fogyasztom felnőttként. Nincs szüksége az emberi felnőtt szervezetnek anyatejre, amit ugye csak azért fogyasztunk csecsemőként, mert szilárd étkezéssel akkor még nem tudunk táplálkozni. Az anyatej fogyasztásával fejlődünk,

miután abban növekedési hormonok vannak. Mindig azt hittem a vegán életforma, a tejtermék nélküli étkezés nagy ördögösség. Bújtam a különféle közösségi oldalakat és a háttérben figyeltem. Majd egyik napról a másikra elhagytam a tejtermékeket. Talán a legnehezebb a tej ízének a megtalálása. De ma már nagyon sok jó termék van az üzletekben, és a vegán oldalakon egymást segítjük nem csak az ételreceptek közzétételével, hanem mit hol mennyiért tudunk megvenni.

### **Mik az előnyei a vegánságnak, finomak az így készült ételek?**

Amióta vegán vagyok, sokkal olcsóbban jön ki a családnak étkezése. Egészségesebben is táplálkozunk, mert az ételünk alapja a zöldség és gyümölcs. Mint tudjuk a jó étel alapja a jó fűszerezés. Mi, akik vegánok vagyunk nem a hús ízét (pl. pörkölt, sült) tagadjuk meg, hanem az életet tisztelve nem fogyasztjuk. Ezért sokunknál ugyanúgy az asztalon megtalálható egy vegán tojásrántotta, egy vegán pörkölt, rántott étel. Ha tudtam volna, hogy ennyire egyszerű a vegán táplálkozás, nem várok 15 évet. Imádok főzni, kísérletezni a zöldségekkel, gyümölcsökkel, fűszerekkel.

### **Szerinted értik az emberek a vegánság lelkiismereti lényegét?**

Régen a közösségi oldalamon próbáltam meggyőzni az ismerőseimet arról, hogy ne fogyasszanak állati eredetű termékeket. Ezek a posztok túlnyomó többségben az állatok kizsákmányolásáról, szenvedéséről szóltak. Rá kellett jönnöm, nem nyitják meg, nem olvassák el, nem akarnak szembesülni a saját tetteikkel. Mert aki fogyasztja az állati termékeknek, ők mind hozzájárulnak ahhoz, amit a posztokban, videóban megosztottam.

## És hogyan jött az áttörés? Hogyan született meg az ÉLET = VEGÁN oldal?

Egyik nap a lefotóztam, amit főztem, kitettem és leírtam miből készült. Azt láttam, csomó ismerősöm tetszikelte, és érdeklődtek, hogyan készítettem el. Majd elkezdtem posztolni a főztjeimet. Többen jelezték, hogy kíváncsiságból el is készítették. Ez indított arra az elhatározásra, hogy egy vegán oldalt indítsak és a saját főztjeimet, sütéseimet általam vegánosított formában elkészített ételeimet közzétegyem. Amikor visszanezém az elejétől az oldalamon közzétett ételeimet, én is ledöbbenek magamon, hogy az indulás óta mennyit fejlődtem.

### Jóban vagy magaddal, látszik...

Imádom a vegán ételeket, azt, hogy ezt az életformát élem. Büszkén vásárolok és teszem a termékeket fizetés előtt a szalagra. Mindezt magamért, az állatvilágért, a természetért teszem. Jó így élni, erőszak mentesen táplálkozva. Mottóm: "Tudod, csak egy kicsit kell arébb nyúlni a polcon Vegán."



**BOTKA TÍMEA**

Élet = Vegán személyes blog

[https://www.facebook.com/Élet-Vegán-](https://www.facebook.com/Élet-Vegán-101497971738707)

101497971738707

+36 30 935 0530

E-mail: [botka.timea87@gmail.com](mailto:botka.timea87@gmail.com)

### Mi lesz az első 4 recept, amit itt megosztasz képekkel?

- Hurka lencséből, fűszerezett sült burgonyával
- Sajtós tészta tofuszalonnával
- Tejszínes fűszeres spenótágyon zöldséggel töltött karalábé sajtrapogóssal
- Mákos-kocka, ami az óvodásoktól az aggastyánokig mindenki kedvence

Vajda Márta

### HURKA LENCSÉBŐL, FŰSZEREZETT SÜLT BURGONYÁVAL

A hurka titka a jó fűszerezés.

Hozzávalók: 25 dkg lencse, 15 dkg rizs, 1 nagy fej lilahagyma, 3 gerezd fokhagyma, ízlés szerint majoranna, őrölt kömény, kevés pirospaprika, oregánó, bazsalikom, bors, só, olíva olaj, babérlevél



#### Elkészítés

A lencsét kevés vízben megfőztem a babérlevéllel, egész hagymával, sóval. Rizst külön kevés sóval megfőztem. Fokhagymát összetörtem és a fűszerekkel ízlés szerint a lencsés rizshez kevertem. Kevés olíva olajat tettem hozzá és betöltöttem a műbélbe. Lehet rizspapírba is csomagolni, de vizes kézzel hengert is lehet formázni és úgy megsütöni. A műbelet félórára vízbe áztattam. A két végét madzaggal kötöttem el. A hurkát sütőben kevés olajjal elkevert vízzel sütöttem meg. Köretként előre befűszerezett sima és édesburgonya kockákat sütöttem.

### SAJTOS TÉSZTA TOFUSZALONNÁVAL

A sajtós tejfölös szalonnás tésztát vegán módon elkészítve a világ legegyszerűbb, leggyorsabb étele. Míg elkészül a tészta a tofuból elkészítem a szalonnát, lereszelem a sajtot majd mindezt a forró tésztára teszem. Vegaföl tejfölt használok és ugyanennek a cégnek a vegán sajtját reszeltem le és tettem a tésztára. Sokszor olvasom a vegán oldalakon a vegaföl „tejfölét” sokan nem szeretik, mert sűrű. Én ennek örülök, mert vízzel hígítva, elkeverve tripla mennyiség lesz belőle. Ne felejtsük el, hogy a vendéglátóhelyeken szezonális büfékben a hagyományos tejfölt is hígítva használják, adják.





## SÜLT SZALONNA (TOFUBÓL)

A sült szalonnát míg nem voltam vegán sok ételnél használtam alapnak. A sós, füstölt, íze az étel meghatározó része volt. Azt látom sok vegánnak gondot jelent, hogy is tudja ezt az ízt utánozni. Többen tofuból vagy padlizsánból készítik.



Sok mindenki óckodik a tofu használatától, vagy nem tudja jól elkészíteni, ezért nem szereti. A tofu titka a jó fűszerezés és a benne lévő folyadék "eltüntetése". Hipermarketben szoktam venni a tofut és ahogy ha zaérek teszem is be a fagyasztóba. Amikor használni akarom, kb. fél órával előtte kivesszem. Ahogy kienged szeletem és papír közé teszem, így nyomkodom ki a vizet belőle. Akkor lesz finom a tofu, ha a levét „elvesz- zük” belőle. Ezt követően szoktam fűszerezni.

### Elkészítése

Általában füstölt tofut szoktam használni. A kinyomkodott tofut apróra felkockáztam. Forró olajra tettem és megszórtam füstölt sóval. De lehet füst lét is használni, bioboltban kapható. Jól meg kell sózni a tofut. Néha megkevertem, hogy ne égjen oda. Addig sütöttem míg „pörcös” lett. Sok ételhez használom a felmaradt olajjal együtt. Pl. paprikás krumpli vagy a lecsó, töltött ételek alapja nálam a tofuszalonna. Most vegán sajtos tésztát készítettem és tofuból készült szalonnával kínáltam. A vegán sajt, vegán tejföl már minden szupermarketben megvásárolható.

## TEJSZÍNES FŰSZERES SPENÓTÁGYON ZÖLDSÉGGEL TÖLTÖTT KARALÁBÉ SAJTROPOGÓSSAL

Szerettem volna a karalábét megtölteni. De nem akartam húspótlóval, és nem akartam kaprosan. Pedig megunhatatlanul imádom a kaprot. Először gondolkodtam a lencsén, hogy azzal töltöm meg. De nem éreztem hozzá passzolónak. Volt a hűtőben kétféle répa. Ez adta az ötletet a tölteléknek. A spenótot pedig már kivettem a fagyasztóból.



### Elkészítés

A sárga- és fehérrépát, burgonyát, karalábét megpucoltam. A karalábé kivételével a többi zöldséget feldaraboltam és együtt sós vízben megfőztem. A karalábét kettévágtam, a belsejét kiszedtem. A többi zöldséggel együtt összeturmixoltam. Tettem bele pici borsot, szerezcsendiót. A félbevágott karalábékat betöltöttem ezzel a zöldségmixszel és sütőben átsütöttem. A végén tettem a tetejére reszelt vegán sajtot. A spenóthoz pici sót, 2 gerezd összenyomott fokhagymát tettem. Felöntöttem kb. 1 dl növényi tejszínnel. Hagytam, hogy összerottyanjon, közben kevergettem. Szép krémes állagú lett. A vegán sajt kicsit lágyabb, puhább, ezért talán könnyebben formázható sütés után. Az igazi sajtropogóssal a keményebb jellegű sajtokból lehet jól elkészíteni. Vegájó sajtból készült. Sütőpapírra reszeltem halmokat a sajtból, majd 200 fokos sütőbe tettem és pár perc alatt készre sütöttem. Megvártam míg kihűlt. A spenótot egy tányérba kanalaztam, erre tettem a megsült töltött karalábékat. Mellé tálaltam a sajtropogóssal.

### MÁKOS KOCKA

Engem több étel, sütemény a gyerekkoromra emlékeztet, ezért fontos érzelmi kötelék fűz hozzá. Ez a sütemény is az egyik ilyen lelki, érzelmi „szeretemedesség”, szívemhez igen közeli. Drága keresztanyám vendégváró asztaláról a kókuszckocka és a mákos kocka soha nem hiányozhat. Fehér abroszon, tányéron az egyforma kockácskák szépen sorakoznak, porcukorral meghintve díszbe öltöztetve. Amikor megláttam egy csoportban ezt a süteményt, a számban olyan erősen éreztem az ízt, az orromban az illatát, hogy úgy gondoltam gyorsan meg kell sütnöm.



### Ahogy én készítettem

Én egy 4 dl bögrét használtam mércének. Az eredeti recepten picit változtattam, mert szerintem sok volt a hozzáadott cukor és a süteményt ízesítettem is. 1 bögre liszthez tettem 1 csomag sütőport, 1 bögre darált mákot, fél bögre kristálycukrot, 1 bögre mandulatejet. A tésztát jól összedolgoztam. Majd került még bele 1 csomag vaníliás cukor, 1 tojáshoz megfelelő alternatíva, pici mézeskalács fűszerkeverék, 1 citrom lereszelt héja és 1 kanál citromlé. Margarinnal kikent, átliszteztett 20x30-as tepsibe öntöttem a tésztát és 180 fokos sütőben túpróbáig sütöttem.

„Ne várjunk a nevetéssel, amíg boldogok leszünk, mert különben féltő, hogy meghalunk, anélkül, hogy neveltünk volna.” (Jean de La Bruyére)

#### ÚJ CSALÁDTAG

Esküvője után kérdik Szabót a kollégái:

- Na, milyen a házaselet?
- Hát... tudjátok, hamarosan megáld minket az Isten egy pufók, visító, fogatlan jövevényel.
- Csak nem babát vártok?
- Dehogy, anyósom hozzánk költözik!

#### A BUTA LÓ

Egy székely bácsi sakkozik a lovával. Meglátja a szomszéd és átszól hozzá:

- A csudába, kendnek ilyen okos lova van?

Mire a székely gúnyosan:

- Még hogy ez okos? 3:1-re vezetek.

#### KOLIBRI

- Apu! Mi az a kolibri?
- Az? Az egy... különleges halfajta.
- Hal? De hát itt azt írják, hogy a kolibri virágról virágra száll.
- Látod, most már azt is tudod, hogy milyen ügyes!

#### HÁROM BAGOLY

Három bagoly ül a fán. Megszólal az egyik:

- Kaptam egy órát.
- Az semmi - tromfol a másik - én kaptam egy tehenet.
- A francba is - mérgelődik a harmadik - én nem kaptam semmit.

Másnap ismét ott ül a három bagoly a fán. Megszólal az első:

- Ellopták az órát, nem tudom mi lesz.
- Nekem meg a tehenem, zabos vagyok.

Mire a harmadik:

- Már fél hat? Gyerünk fejni.



#### HIÁBA

Beül a gyóntatófülkébe egy részeg. Miután már hosszabb ideje nem szól semmit, a pap köhint egyet... semmi. Megint köhint egyet... semmi. Az atya lassan elveszti a türelmét és kopogni kezd a rácson. A bűnös lélek végre megszólal:

- Hiába kopogsz pajtás, itt sincs WC papír!

#### PLASZTIKAI SEBÉSZNÉL

Korosodó hölgy a doktorhoz:

- Doktor úr, mennyibe kerülne ezeket a ráncokat eltüntetni az arcomról?
- Százötvenezer forint.
- Ennél olcsóbb megoldás nincs?
- De, a fátyol.

### ÉLETIGENLŐK rákellenes életmódmagazin | Impresszum

Főszerkesztő: Vajda Márta

Felelős szerkesztők, szerzők: Batári Gábor, Molnár Éva, Vajda Márta  
Vendégszerzők: Bátorfi Zsuzsanna, Botka Tímea, Jenei Tamás, Kocsis Katalin,  
Lakos Judit, Mison Judit, 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](mailto:eletigenlok.magazin@rakellen.hu) | [rakellen@rakellen.hu](mailto:rakellen@rakellen.hu)

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

ISSN: 2559-9739



Az Életigenlők  
rákellenes életmódmagazin  
megjelenését támogatták:



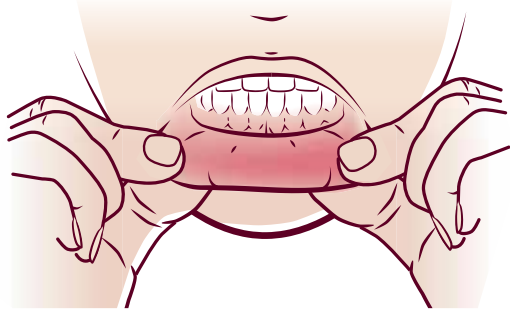
# SZÁJÜREGI ÖNVIZSGÁLAT



A vizsgálatot ajánlott háromhavonta elvégezni. A vizsgálat előtt moss kezet!

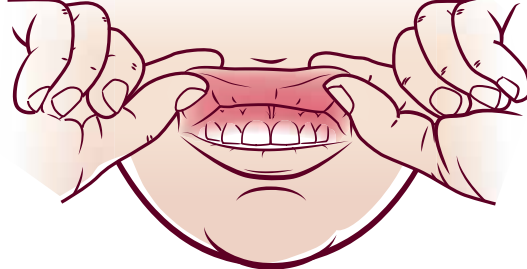
1.

Két ujjal fogd meg az alsó ajkadat, fordítsd ki és ellenőrizd, hogy látsz-e rajta valami szokatlant!



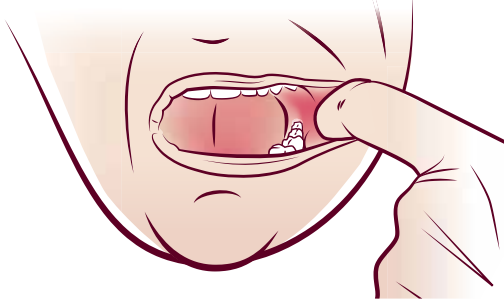
2.

A felső ajkadat az alsóhoz hasonlóan, kifordítva vizsgáld meg!



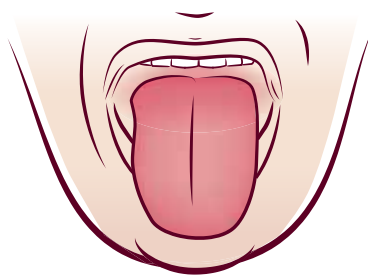
3.

Az orca belső felszínét mindkét oldalon ellenőrizd, úgy, hogy nagyra nyitod a szádat, és egy ujjal elhúzd az orcát a fogakról!



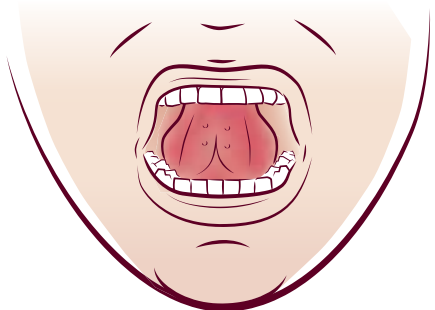
4.

Nyújtsd előre a nyelvedet, és ellenőrizd a nyelv hátát, különösen a garat felőli részt, majd jobbra és balra húzva a nyelvedet, ellenőrizd az oldalait is!



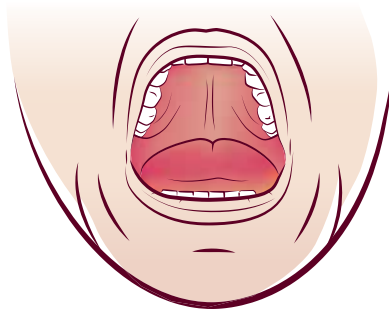
5.

A nyelved hegyével érintsd meg a szájpadrásodat, és tekintsd meg a nyelv alsó felszínét!



6.

Enyhén hátrabiccentett fejjel nyisd nagyra a szádat, és tekintsd át a szájpadot!



**Az infografika nem helyettesíti a szakorvossal történő konzultációt!**



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

# MELLesleg téged is érinthet - szűrővizsgálat az egészségedért!

*Konferencia a Mellrák Elleni Küzdelemért*

*2022. október 13. csütörtök 10.00-13.00*

*Rudas Bisztró, Panoráma terem*



[www.noiszem.hu](http://www.noiszem.hu)

Támogató:



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA