

# ÉLETIGENLŐK



2021. TAVASZ • DÍJMENTES

WWW.ELETIGENLOK.HU

**A FELHŐK  
FÖLÖTT  
MINDIG KÉK  
AZ ÉG**

*Interjú Ádám  
Andreával*

**MAJD NEM  
ANYA...**

*Pieces of a Woman  
filmjéről*

**MEGGYÓGYULTAM  
LEUKÉMIÁBÓL,  
MEGÍRTAM**

*Interjú Mester Attilával*

**KÖNNYED TAVASZI  
ÚJJÁSZÜLETÉS**

**ÉDES ÉLET!  
ÖRÖKKÉ TARTHAT-E  
A SZERELEM?**

*Interjú Détár Enikő színművésszel*

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 1118 Budapest, Villányi út 97. +36 1 365 1660 /preventa.hu

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

## Egészségre fel!

Tovább a rák ellen...

Mostanában az egészségmegőrzésről egyre többet beszélünk. Sokszor nézünk kétségbeesve, hogy mi minden zúdul ránk, amivel meg kell birkóznunk.

Van egy mondás, miszerint a természetfeletti erő mindig csak annyi terhet tesz ránk, tol elénk akadályok formájában, amivel képesek vagyunk megküzdeni, és meg is fejlődni mindazt, amiért a terhet – betegséget, gondot – kaptuk. Mert, addig kapjuk vissza, amíg megértjük mi a földi törvényszerűségek lényege: jót adni-kapni, a jót áramoltatni magunk körül, önzetlenül.

**Csak példát kell vennünk a megújuló természetről.** Nincs megfelelési kényszere, nem versenyez mindenáron, nincs pánik rajta sosem. Újra körülöttünk pompázik és illatozik. Gyönyörű!

Japánban a legenda szerint, a Fuji hegység istennője Konohana Sakuya Hime tavasszal életre kelti a halott virágokat, amelyek között az **életképesség legfőbb szimbóluma a cseresznyevirág, a sakura.** Apró szirmai az élettől elválaszthatatlan mulandóságot, a folyamatos megújulás, az újjászületés körforgását szimbolizálják.

Itt is virágoznak a gyümölcsfák és repkednek körülöttünk a mi dalos madaraink, ilyenkor csak boldognak lehet lenni. A májusi zöld ezernyi árnyalata, a virágillatok kavalkádja idején megnő a boldogságérzetünk, ugye?

**Boldogságpillanatok egymásra épülése, a boldogság.** Olyan dolgok, érzések, amiket magától értetődőnek veszünk, hogy vannak nekünk. Egészség, mosoly, alkotókedv, kreativitás, humorérzék, jóindulat, jószándék, körülöttünk szerethető emberek, jó partnerek, igazbártságok. Meg kell naponta látni, hálával kell tekinteni minden földi örömrre, kicsire-nagyra. Akkor meglátjuk a fától az erdőt, és ott a boldogságot is. Amit mindannyian keresünk, kutatunk, ugye?

**A rák ellen... Alapítvány** is hasonlóképpen keresi a munkájában elérhető napi örömet, folyamatosan keresük a kreatív megoldásokat az elénk is gördülő akadályok leküzdésében. A jelenlegi vírushelyzet bennünket



is érint, a korlátozások miatt sajnos tolódnak a tervezett közhasznú rákszűrő programok. De dolgozunk rajtuk, mert hitünk van benne, hogy hamarosan újra lesznek szűrőrendezvények, rákellenes konferencia, amikben közösen találunk örömet, elégedettséget.

**A napokban került lajstromozásra az Országos Bírósági Hivatalnál a szervezet új bejegyzését kérő 15. számú alapító okirata,** amely összegzi mindazokat a közhasznú célokat, amelyek megoldásában az alapítói szándék szerint az alapítványnak tennivalója van. A 2017-ben 4 évre bejegyzett vezetőtestület - kuratórium, felügyelőbizottság és menedzsment - azt vállalta, hogy újrapozicionálja jogilag, gazdaságilag és társadalmilag is a szervezetet. A négy éves sikeres munkát igazolja, hogy a kuratórium a következő 5 évre, 2025. december 31-ig felkérést kapott az alapítóktól.

A kuratórium elnöke **Prof. Dr. Kiss István** kutatóorvos, a kuratórium tagjai **Prof. Dr. Hegyi Gabriella** orvos, **Németh Márta** szociológus. A felügyelő bizottság elnöki tisztére a következő 5 évre **Dienstmann Tamás** üzletember fogadta el a felkérést. A menedzsment vezetésére továbbiakban is nekem szavaztak bizalmat.

Május a legszebb hónap, ugye kedves Olvasó? Sétáljunk a fák alatt, virágok között, szippantsunk be az illat kavalkádból egy jó adagnyi életigenlést! Legyünk egészséges örömteli lelkiéletűek! Mert való igaz, ahogy Dr. Csíkszentmihályi Mihály pszichológus a FLOW-elméletben rámutat: aki örömmel teszi a dolgát, az helyén van, körülötte nevetés van és pozitív életszemlélet.

A **Életigenlők** magazin 11. száma ehhez kíván hozzájárulni. Sok értékes-érdekes cikket, interjú gyűjtöttünk egybe, mind egytől egyig az egészséges életszemléletről, a megújulás fortélyairól üzen.

Ajánlom a magazin minden oldalát szeretettel!

**Vajda Márta**  
főszerkesztő

A rák ellen... Alapítvány igazgatója





# Édes élet... avagy tarthat-e örökké a szerelem?



Fotó:  
Csányi István

„Természetesnek lenni a legnehezebb póz, amit az ember felvehet.” – rövid bemutatkozó szövegével ez az Oscar Wilde idézet fogadja **Détár Enikő**

**színésznő** facebook-oldalán az odalátogatót. Ezt egy divától, ízig-vérig minden porcikájában színésznőtől mottóként olvasni elgondolkodtatott és egyben örömmel is töltött el. Lehet-e úgy szerepet játszani, reflektorfényben tündökölni, hogy az ember alapvető törekvése a természetesség igénye maradjon... Vajon ezt is játéknak, szerepnek tekinti Enikő? Vagy valóban ezt az állapotot törekszik elérni. Ébredés, Dívák Show, TV2 Dancing with the Stars, és híres musicalek fémjelzik pályáját. Szakma- és életszeretetét, az egészséghez fűződő viszonyát jártuk körül a tavaszi címlapinterjúban.

**- Milyen a viszonyod a természetességgel? Összefüggésbe hozható a természet-közelséggel, a természet szeretetével?**

- Imádom a természetet, falusi kislánként nevelkedtem Kerecsenden és Egerben jártam az iskolákat, és ha bármi gondom, bánatom volt, akkor egyedül mászkáltam az erdőben. Ez felnőtt koromban is így van. És milyen érdekes, hogy a természet és a természetesség nekem is bevillant, ahogy ez most szóba került. Persze... festett vörös a hajam, volt, amit nagyon nem tudtam elfogadni magamon, megváltoztattam, de azt gondolom, hogy a legfontosabb, hogy belül maradjunk természetesek vagy törekedjünk rá. A természetességhez nekem hozzátartozik az őszinteség.

De az persze egészen más, amikor szerepet játszunk és azon belül egy figurát kell megfogalmazni, ez lehet a tánc, lehet zenés, lehet prózai, lehet egy vers, de azon belül is önmagadat kell adnod. Kü-

lönöző karaktereket úgy kell megformálni, hogy természetesnek és hitelesnek kell maradnia. Ahogy múlnak az évek, egyre jobban törekszem a természetességre, olvasgatok ilyen típusú könyveket és intenzív lelki életet élek. Könnyen barátkozó vagyok. Ez egyfelől lehet jópofa és szeretem magam érte, de veszélyes is lehet.

**- Enci, mondhatjuk szerelmes vagy az életbe? Pörögsz ezerrel, igazi diva vagy, vérbeli színésznőként mindig benne vagy valami újban, nagyon csinos és fitt vagy. Ezek a jótulajdonságok mindig megvoltak, úgymond genetikai adottságaid, amivel kiválóan sáfárgatsz?**

- Szeretek élni és tudok örülni a napfénynek, a hónapnak, az esőnek, annak, hogy a szomszéd kertben épp átmegy egy róka, egy aranysakál, vagy vaddisznómamák a kis kocáikkal. Örömet tud okozni, ha a gyerekeimmel vagy a párommal megnézek egy jó filmet, nekem ez is az élet szeretete.

Nagyon érzékeny vagyok, ha olyat látok vagy olvasok, akkor könnyen sírok még mindig. Azt tanultam részben tapasztalás útján, relaxáció által vagy filmekből, könyvekből, szakemberektől, hogy valljam be magamnak azt, ami bánt, és hogy merjem beengedni ami fáj, de ne túl sokáig, mert az lehúz. Vannak az életünkben olyan dolgok, amik feldolgozhatatlanok. Mindannyiunknak van veszteségélménye. Nagyon nehéz elengednünk egy szerettünket, egy szerelmet, még a gyerekünket is ha felnőtt, igenis nehéz megélni a kirepülését.

Egy idézet jut eszembe Molnár Ferenc Pál utcai fiúk regényéből: „Sokáig gyerekek ne rágjuk a gitet!” Vannak olyan érzések, amiket egy aranylakattal bezárok egy nagyon szép kis dobozba és ritkán nyitom ki.

**- Van ún. hétköznapi éned? - amikor nem akarsz felismerhető lenni, amikor egyszerűen és kényelmesen „mackónaciban” akarsz csak létezni...**

- Alapvetően nagyon szabad vagyok. A hétköznapi énem szerintem sokkal civilebb, mint a legtöbb civil nőnek. Leginkább mezítláb érzem jól magam,



Fotó:  
Icon Management

semmi ne szorítson, semmi ne szúrjon, ne nyomjon cipzár, ne szorítson melltartó. Itthon sokszor vagyok mezítláb, legfeljebb tiszta kutyaszőr lesz a talpam, gyakran porszívóznak. Nem szeretnék a senior kategóriában a közért szépe lenni.

Ma már túlnöttem azon a korszakomon, amikor fiatal lányként provokálni akartam az embereket. Ha megélhetem a nőiességemet, ahhoz szeretem néha kifesteríteni magam, bevallom, hogy szeretek tetszeni, de nem igénylem, hogy a teherautóból rám dudáljanak. De ha úgy érzem, hogy fél óra múlva szeretném meghódítani a páromat vagy a közönséget, akkor arra legyen alkalmas a testem és a lelkem.

**- Hogyan hangolod össze az életben alakított összes szerepedet? Nő, anya, szerelem, színészet, alkotói lét, megélhetés?**

- Ugyanúgy, mint minden nő. Nem biztos, hogy mindig jó döntéseket hozok, de törekszem rá. Van, amit sajnálok: nem voltam elég bátor, hogy otthon maradjak a gyerekeimmel.

Egy színésznő nem játszik minden este, nincs minden este távol a kicsiktől, de nyilván többször kellett nélkülözniük engem. Sokszor megvártak előadás után. Nagy vívódás volt ez nekem, tettem a dolgom, de ahogy visszatekintek, ezen a ponton tényleg összeszorul a torkom, mert arra gondolok, hogy valami elmúlt, visszahozhatatlan. Van, amikor az ember önmagának, a szakmának szeretne megfelelni, és van, amikor azt mondja, hogy igenis szeretne kényelmesebben élni és igenis szeretne pénzt keresni.

A lelkem mélyén színésznek érzem magam, aki időnként táncol, időnként énekel, időnként prózát játszik, időnként sír a színpadon, időnként nevet, jó embert játszik, aztán rosszat, csúnyát, szépet, fiatal, öreget. Nagyon széles a paletta, amiért hálás vagyok. Feltölt a színpad, kiadok energiát és visszakapok nagyon sokat, ami nemcsak a megélhetésről szól. Időnként azon vívódom, hogy marad-e belőlem a gyerekeimnek, a páromnak, a barátaimnak, vajon itthon elég hódító vagyok-e?

Détár Enikő párjával, Kiss Péterrel a pandémia alatt, saját lakásukban forgatták le a **Titkok a hálószobából** c. filmet.

Mit akarhat egy férfi a nőtől, akita a maga módszereivel megszerezni képtelen? Válthatunk e fegyőrévé egykori fogvatartóinknak? Vérezhet e jobban a lelkek sebe, mint amit egy pillangókés vág? Letaglózó valóság, ahol a vég sokkal közelebb kerül mindannyiunkhoz, mint azt akár egy órával ezelőtt képzeltük...

Topolcsányi Laura darabját Sztárek Andrea rendezte egy nehéz, hosszú sóhaj tanulságokkal teli, izgalmas meséjévé.



- **Hová teszed egy tízes skálán a nőiség megélését?**

- Hetes és nyolcas közé, ez reálisnak tűnik.

- **Hová jelölöd a színészi, foglalkozásbeli énedet?**

- Szerintem viszonylag szorgalmas vagyok, nem voltam, és a mai napig nem vagyok elég tudatos. Nagyon nehezen tudok nemet mondani. De ha már elvállaltam, akkor azt bármi áron is megcsináltam. Vannak helyzetek, amikre nemet kell mondani és akár egy aláírt szerződés után is fel lehet állni.

- **Egy film, egy színdarab általában nem csupán „fikció”, a hétköznapi megoldásra váró problémáit mutatják művészi csomagolásban, és ki-ki a maga szintjén értelmezi az üzeneteket... Miből kellene véleményed szerint felébredni az embereknek?**

- Talán türelmet, elfogadást... - mondja ezt egy rettenetesen türelmetlen nő. Alapvetően elfogadásban előrébb járok, de türelmetlen vagyok és a legtürelmetlenebb magammal, aztán a párommal és csak utána a gyerekeimmel, barátaimmal. Nagyon kiszámíthatatlan és váratlan, hogy mennyi változást hozhat az élet. Péterrel hálát adunk érte, hogy szép helyen lakhatunk egy helyes kis házban, örülünk annak, hogy itt élhetünk, és nyílt kommunikáció van köztünk 7 év után is, ennek örülünk.

- **„Pántlikázott szerelem” „Szerelem első látásra” mondások nálatok konkrétan megvalósultak. Az „Édes Élet” is egy produkciónak indult az életedben, vagyis munkakapcsolat hozta meg**



Fotó: TV2

**számotokra a szerelmet, amiben nem létezett semmilyen „földi mércével mért” akadály. Mesélsz nekünk a meglátni és megszeretni első látásra pillanatról, beleszólt bármi/bárki az érzés kibontakozásába?**

- Nem tudom, hogy olyan volt-e, hogy megláttam és azon nyomban megszerettem... nekem nincs olyan, hogy fekete hajú pasi, szőke hajú pasi, ilyen típusú ideáim soha nem voltak. Poszterfiükért maximum a poén szintjén rajongtam, kamaszkoromban sem voltak kiplakátozva a kockás hasú pasik. Valaki valamiért vagy hatott rám, vagy nem.

Péterrel akkor már mindketten külön voltunk, bár papíron még nem váltunk el, tehát már nem tartoztunk elszámolással senkinek. Ilyen szempontból szerencsések vagyunk és nagyon gyorsan kialakult egy feltétel nélküli bizalom.

Az emberek nagy csalódás után óvatosabbak és nehezebben merik ezt megengedni maguknak és az új reménybeli párjuknak. De én ebben a helyzetben bátor voltam, gyakorlatilag pár hét ismeretség után összeköltöztünk és azóta is együtt élünk.

- **Köztudott, hogy 10 évnyi korkülönbséggel éltek szerelemben. Meglátni és megszeretni/megszerezni...ez megtörténik, de mit kell tenni napról-napra a szerelem, a szenvedély fenntartásáért? Vajon tarthat-e örökké a szerelem, ha két embert nem az ész, hanem a szív visz egymás életébe?**

- Az biztos, hogy a miénk nem egy érdekkapcsolat. Nem tudom, hogy mi, de valami vonzott benne.



Fotó: Icon Management

Tudtam, hogy angoltanár, az hogy 10 évvel fiatalabb, az nem az első alkalommal derült ki. Péter mondta, ne matekozzunk. Nem gondolom, hogy a 10 éven – akár a férfi, akár a nő idősebb – bármi múlna. Az ember fiatal korában azt gondolja, hogy jön az igazi, és hogy együtt élnek le az életüket.

Ilyen típusú elköteleződés Péterrel köztünk nincs. Hogy meddig tartható fenn két emberen múlik és hogy az a két ember akarja-e vagy észreveszi-e, hogy mikor keletkezik egy picit a pajzson, ahova beszivároghat valaki és egyáltalán nem biztos, hogy ezt időben észre vesszük. Könnyű arról beszélni, hogy hogyan kellene csinálni és megélni. Van, amikor minden könnyedén megy, és azt érzed, hogy semmit nem kell tenni és észre sem veszed, hogy esetleg valami baj van. Hogy akkor ott még visszafordítható egy folyamat.

Amikor elmúlik a legszenvedélyesebbnek induló szerelem, de marad az érzelem a két ember között. Van, akinek nagyon fontos, hogy maradjon szexuális kémia, van, akinek az az éllhetőség és a szeretet elég. De az emberek egy részének igenis szüksége van a testiségre, ami nem feltétlenül a napi szex, de az érzés, hogy jó hozzá bújni, neki jó hozzám bújni, szeretem az illatát, a bőrét, jó a szemébe nézni akkor is, ha nincs kifestve a nő, vagy kicsit borostásabb a pasi.

- **Legutóbb a Dancing with the Stars c. show-műsorban szurkoltunk neked és táncpartnerednek. Fantasztikus élmény volt a szereplésed. Csak úgy lüktetett a szenvedély belőled. A tánc „pusztán” kedvtelésként vagy művészetként van jelen az életedben?**

- Sajnos kedvtelésésként. Szerettem volna kislánycént táncolni, bár az akkori alkatom egyáltalán

nem arra predesztinált, hogy a szó legnemesebb értelmében táncosnő legyek. Színházban táncoltam, a szerepeimnek több mint a fele zenés, egyharmada nagy-nagy musical, manapság fele-fele arányban zenés és prózai szerepeket játszom.

A főiskolán kezdtem el táncolgatni, néhány tréningen részt vettem, de soha nem fektettem ebbe energiát. Nehezen rögzítetek táncokat, mert nem vagyok képzett. De ha az ember kiáll a színpadra, partkettre, akkor azt komolyan kell, hogy vegye. Táncpartnerem, Baranya Dávid nagyon jó pedagógiai érzékkel bánt velem, szigorú, de nagyon türelmes volt. Mérheterlen örömet okozott, a gyerekkori vágyamat elégittem ki a táncal és ezért nagyon hálás vagyok.

- **A külsőd alapján kicsattansz az egészségtől. Mi a praktikád? Odafigyelsz a prevencióra? Jársz daganatszűrőre?**

- Nem vagyok olyan fegyelmezett ezen a területen, amit elvárnék magamtól. Szedek vitamint, de azt sem állandóan. Általában kevesebbet alszom, mint kellene, ez nem egészséges. Arra törekszem, hogy a mozgásnak valamilyen formáját beiktassam az életembe. Van egy-két rossz szokásom, amitől jó lenne megszabadulni.

Igyekszem egészségesen táplálkozni, de hangulatember vagyok és vannak olyan napok, amikor alig van kedvem enni, aztán sokat főzök és akkor akár még késő este is eszem, persze tudom, hogy annak bõjtje van. Próbálok szalazozni a lazaság, az egészség, és a hedonizmus között, de időnként

Vannak „társadalmi, kulturális elvárások”, szokások, amiknek emberek milliói felelnek meg még a 21. században is, amikor már elég sok minden fölösleges kötöttség oldozódott el. A korkülönbség kérdése, ha a nő jóval fiatalabb már-már szinte elfogadott manapság. Ellenben, ha fordítva van, azon rendre „meg szoktak állni” rácsodálkozni, pedig ahogy Dr. Daubner Béla pszichiáter, pszichoterapeuta egy interjúban elmondta, két lélek ismeri fel egymást és szeretet bele egymásba és nem a koruk.

Nincsenek véletlenek, a legváratlanabb helyzetben azonnal megmutatkozik a kémia. Egy kézfogás, egy szemállás, habitus, beszédstílus hatására szeretnek egymásba emberek, ez minden korban így van. Azonban sokunk társadalmi konvenciókra hivatkozva „kimenekül” a helyzetből, megmagyarázza magának a dolgot... miközben mindvégig tudja élete egyik fontos lehetőségét hagyja ki.

Világirodalmi remekművek - csak kettő közülük „Vörös és fekete”, „Büszkeség és balítélet” - szólnak erről a témáról. Az ésszel megérvelt, kihagyott szerelemek sajnálatosan pszichoszomatikus betegségben végződnek, rendre.



átlépek a határt. Most a pandémia miatt nem jutottam el szűrővizsgálatokra, ezt pótolni fogom.

**- A rák ellen... Alapítványnak van egy 12 szirmú egészségvirága, amelyben 12 nagyon fontos életterület mutatja az egészségmegőrzést. Kérlek, válassz közülük, akár többet is és mondd el mióta és miért fontos az életedben az a terület!**

- A legfontosabb ezek közül a jó levegő, a pozitív gondolkodás, a relaxáció, amit megtanultam. A pozitív gondolkodás és a relaxáció nekem nagyon sokat segített, sokkal hamarabb lehiggadok. Az örömteli tevékenység és a nevetés fontos. Azt fogalmaztam meg magamnak az utóbbi években, hogy minden nap legyenek boldog percek, pillanatok. Ami bármi lehet: aranyos ez a kismadár, megölelt a párom, rám mosolygott a gyerekem, meg tudtam nevetetni valakit, vagy például a főzés is lehet örömteli tevékenység.

A zene, ének, tánc... fel is pörget és le is nyugtat,

szeretek azokat a rádiócsatornákat, ahol a modern zenék mennek. De ha olyan hangulatom van, akkor klasszikus zenéket hallgatok. Tiszta vizet iszom. Hibám, hogy még mindig jobban szórom az energiáimat, mint kellene.

A táncos műsor alatt nagyon koncentráltam, hogy amikor egész napos forgatás, próba, tánc volt és aztán jött az élő adás, akkor ne zsiszegjem szét magam. Meglepően csendes és elvonulós voltam. Nagyon szeretek bulizni, de néha muszáj kicsit befelé fordulni és bent tartani az energiát, az erőt. Az ima közel áll a relaxációhoz és a meditációhoz, feloldoz.

**- Mi az életfilozófiád az életigenléseid röviden?**

- „Élni és élni hagyni.” És eszembe jut még egy Cicero idézet: „Adj tüzedből lángot annak, aki kér.” Folyamatos fejlődéssel és tanulással mások szolgálatára élni, megtalálni a helyes arányt.

Vajda Márta

Címlapfotó: Schram András



Fotó: TV2

## A felhők fölött mindig kék az ég!

Minden flottul ment, a rák is leküzdve



Ádám Andrea az eddigi - viszonylag rövid - élete során „kapott” súlyos betegségek sorából sikerrel meggyógyította magát... Mindig tudta magára számíthat. Vajon milyen képességek kellene ahhoz, hogy valaki alapvető életösztönével a küzdelmek sorában mindvégig képes legyen az akadályokat újra és újra sikerrel abszolválni... Beszélgetésünkben arra is fény derül, hogy a magasban repülni majd újra földet érni milyen a valóságban és milyen átvitt értelemben?

**- A felhők fölött mindig kék az ég - szól a mondás... Andi te ezt közelről is megtapasztaltad, amikor az egyik legálomszerűbb állásban a MALÉV-nál dolgoztál. És talán elmondható, hogy a gyulladásaid közben is megérezted ezt a borulás feletti kétségérzetet. Mesélsz röviden az életedről, benne a betegség cunamiról, amit nemrégiben egy rák is tetézt?**

- 18 éves koromban kezdődtek a bajok. Az érettségi környékén rendszeres hasi görcsök, állandó hasmenés tört rám. Az iskolaorvos azt mondta, biztos nagyon izgulok az érettségi miatt, ha túl leszünk rajta, rendbe jövök. Nem így lett. Nyárra 15 kg-t fogytam, kórházba kerültem, ahol hamar megállapították, hogy Crohn betegségem van. Ez a beleket érintő folyamatos gyulladás, egy autoimmun betegség. Meggyógyulni nem lehet belőle, csak karbantartani, és az évek során számolni lehet műtétekkel.

18 évesen úgy éreztem vége a világnak. Addig versenyszerűen sportoltam, magasugró voltam, de a betegség kezdete óta hónapokig csak feküdtem erőteljűen, egyre csak fogyva. Akkor (38 éve) még nem sokat tudtak erről a betegségről, alig volt rá gyógyszer, leginkább szteroiddal kezeltek. A szteroid szedés minden mellékhatása előjött nálam. Vizesedés, felpuffadt, úgynevezett „holdvilágarc” álmatlanság, rendkívüli ingerlékenység. És a kezelések semmit sem használtak! Szinte csak hetekre lettem jobban, aztán kezdődött minden előlről. Hónapokra kórház, infúziók, és a folyamatos szteroid.

A Kanadában élő nagybátyám jóvoltából eljuttam torontói orvosokhoz is, de ott sem tudtak meggyógyítani, ugyan azok a kezelési módszerek álltak rendelkezésre ott is, mint itthon. Borzalmas volt belegondolni, hogy így fogom élni az életemet, de nem volt mit tenni, ezt dobta gép. Az állandó hasmenés,



fájdalom, gyengeség behatárolja az ember életét. De közben azért szerettem volna élvezni az életet, nem csak túlélni.

Húsz évesen kerültem a Malévhez, ahol életem legszebb huszonhárom évét töltöttem. A betegség ellenére sokat utaztam, rendkívüli élményekben volt részem. Harminckét évesen megszületett a lányom, aki egy csoda volt számomra, mivel az orvosok azt mondták, kevés a valószínűsége, hogy teherbe tudok esni. De hála az Istennek sikerült, és ő tökéletesen egészséges!



A Malév csődje lelkileg összetört, ez biztosan hozzájárult a betegség soha nem tapasztalt megerősödéséhez. Elkerülhetetlen lett a műtét, két év alatt hétszer operáltak, végül a teljes vastagbelemet el kellett távolítani. Ennek tíz éve. Azóta azt mondhatom, eltűnt a Crohn. Szerencsém volt, nekem csak a vastagbelemet érintette a betegség, az eltávolításával elmúltak a panaszaim. Rendbe jöttem, meghíztam, sajnos a kellenél jobban. Cukorbeteg lettem.

Aztán 2020 áprilisában jött az újabb hidegzuhany, mirigyrákot, Non-Hodgkin lymphomát állapítottak meg nálam. A Covid miatt abban az időben ürítették ki a kórházakat, nekem mégis szerencsém volt, a keddi diagnózis után csütörtökön már a hematológusnál voltam, két héten belül pedig már el is kezdtek a kemoterápiát. Fél év kezelés után novemberre eltűnt a daganat. Velem volt a Jóisten! Még két évig immunterápiára kell járnom, de élhetem a megszokott életemet. Nagyon hálás vagyok az orvosaimnak, és a gondviselésnek.

**- Érzek valamilyen genetikai kódoltságot arra nézve, hogy mindig mindenképp jól, sikeresen jöjj ki?**

- Nem, egyáltalán nem érzek ilyesmit. Sőt, inkább azon szoktam morfondírozni, hogy miért kaptam ennyi betegséget, hogy miért kell a fél életemet kórházakban töltenem.

**- Szüleidtől örökölted a „mindig talpra állás” képességét?**

- Sajnos, ezt nem mondhatom. A családnak egy átlagos család, hol elbukunk, hol szerencsénk van, és talpon maradunk.

**- Hogyan vetted észre a daganatot?**

- Egy mosogatás alkalmával a bal combtővem hozzányomódott a konyhapulthoz, és picit fáj. Odanyúl-tam, egy „túrórudi” nagyságú valamit tapintottam, és persze azonnal pánikba estem. Fogalmam sincs mióta növekedett ott, addig semmi panaszt nem okozott. Azonnal elrohantam a kórházi ügyeletre, azt hittem valami sérv, úristen, megint lesz valami baj a beleimmel? Ultrahang után azt javasolták, sürgősen vetessek belőle mintát, csak azzal lehet pontosan meghatározni mi ez. A Covid betörése miatt csak két hónap alatt sikerült a sebészetre bejutni és a mintát levenni.

**- Milyen hatást gyakorolt rád: a „diagnózis rák” kimondása?**

- Ahogy mondani szokták, megfordult velem a világ. Egy pillanat alatt „más állapotba” kerültem. Más-hogy éreztem a külvilágot, mintha víz alá kerültem volna. Mások lettek a hangok, a színek, csakis a szívem erős dobogását éreztem, az orvosok, nővérek szavait nagyon távolról hallottam, mintha nem ott, abban a térben lettem volna. Fel sem fogtam mit beszéltek... csak egy szó keringett az agyamban: RÁK.

**- Milyen lépések következtek a felismerés után?**

- Csodálatos belgyógyászom van, (dr. Szamosi Tamás a Honvéd Kórházban) aki a kórházi Covid kiüritések ellenére soron kívül, két nap alatt eljuttatott a szintén csodálatos hematológushoz (dr. Mikala Gábor, Szent László Kórház). Egy héten belül sor került a PET CT-re, csontvelővizsgálatra, két héten belül pedig már kezdődtek is a kemoterápiás kezelések.

A betegség mellett, ebben rendkívüli szerencsém volt, hisz mindenhol azt hallottuk, hogy leállt az egészségügy, nem fogadnak betegeket, elmaradnak a kezelések. Én ebből semmit nem éreztem. Minden flottul ment.



**- Műtöttek? Kaptál kemoterápiát vagy sugárkezelést?**

- Nem műtöttek, sugárkezelést sem kaptam, csak kemót.

**- A közeli, távolabbi környezeted hogyan reagált a betegségedre?**

- Nagyon furcsa volt a környezetem reakciója. Mivel egész életemben betegeskedtem, mindig érdeklődők, segítők, együttérzők voltak a Crohn betegség tekintetében. Ennél a diagnózisnál azonban megváltozott a hozzáállásuk. Tabu téma a rák. Egyetlen barátnőmön kívül mások szinte sose hozzák szóba. Ez nekem rosszul esik. Talán félnek kérdezni, talán nem akarnak több rossz hírt hallani, talán a Covid mindenkit befelé fordított, nem tudom. Pedig idegileg, lelkileg nagyon megviselt ez az új betegség.

A Covid veszélye alatt, lenullázott immunrendszerrel kórházakban órákat egyedül rettegve várakozni a sok szintén legyengült immunrendszerű beteg közt, miközben állandóan az folyt a médiából, hogy milyen felületen meddig marad fertőző a vírus. Nem mertem leülni, bármit megfogni, árgus szemekkel néztem a nővéreket, mindent jól lefertőtlenítenek-e. Mindent áttörölgettem fertőtlenítős kendővel. Ráadásul a Londonban egyetemista 23 éves lányom elől titkoltam az egész bajt. Épp akkor írta a diplomamunkáját, készült a vizsgáira, ugye hazautazni nem lehetett, nem akartam, hogy miattam aggódjon, ne sikerüljön jól a diplomázása. Borzalmas stresszes volt ez az időszak.

**- Milyen komplementer gyógymód volt, amit alkalmaztál a rehabilitációd idején? Például mentális, lelki, táplálkozási, mozgásterápiákat igényeltél?**

- Semmilyen. A Crohn betegség miatt a létező összes alternatív gyógymódot kipróbáltam, eredménytelenül. Én nem tudok már ezekben bízni. Így most nem próbálkoztam ilyenekkel. Persze próbálok „tisztán” étkezni, és jó minőségű vitaminokat is fogyasztok, de mást nem teszek. Talán egyet említek, ami mentálisan úgy mond a segítségemre volt. Ez egy könyv címe, ami a neten is keringő „motivációs üzenet”: „A második életed akkor kezdődik, amikor megérted, hogy csak egy van”

**- Mit adott a betegség, most elsősorban a legutóbbi rákbetegségre kérdezek. Volt-e olyan felismerés, amit megosztanál a most gyógyulókkal jó tanácsként, amolyan tapasztalati szakértőként?**

- Őszintén, egyelőre még nem érzem, hogy a ráktól mivel lettem gazdagabb, a 37 éve tartó Crohn beteg-

ség már megtanított sok mindenre. Egészen biztosan valamilyen céllal kaptam, de ezt még meg kell fejtenem. Egyelőre csak a negatív vetületét érzem. Mivel nagyon fáradékony lettem testileg, szellemileg, a kemó eléggé letompította a gondolkodásomat, a munkámban akadnak problémáim, sok rossz élmény ér emiatt. Ezt nagyon rosszul élem meg, frusztrál.

Egy pozitív dolgot mégis említenék. Míg néhány energiavámpírt leépítettem magamról, a kapcsolatom szorosabb lett Istennel. És ez jó, nagyon jó. Lehet, hogy ez volt a cél? Akkor hálás vagyok érte.

**- Mit tartasz a legfontosabb pontnak - mérőföldkőnek - a gyógyulásod útján?**

- A diagnózis után a belgyógyászommal folytatott húsz perces telefonbeszélgetést. Ő, aki máskor öt perc alatt végez a betegekkel, akkor szánt rám ennyi időt, és a teljes összeomlásomban annyi reményt tudott adni, hogy én mindvégig az akkori szavaiba kapaszkodtam. Mantraként ismételttem éjjel-nappal, és neki elhittem, biztos voltam benne, hogy meggyógyulok. Nagyon hálás vagyok neki.

Én, aki régen egy fejfájást azonnal agydaganatnak éreztem, és az interneten napokig olvastam minden idevonatkozó cikket, most a mirigyráknál egyetlen egy kattintást sem tettem. Tudom, hihetetlen, de komolyan nem. Sem a betegség természetét, sem a kezelési módokat, sem a kimenetellel a latolgatását nem akartam olvasni...

Sem más betegekkel nem akartam erről beszélgetni. Ez a betegség (a régiakkal megspékelve) az én keresztm, az én sorsom, az én testem. Másé más. Így is, úgy is egyedül kell végigcsinálnia mindenkinek a saját útját.

**- Van egy 12 szirmú virága A rák ellen... Alapítványnak, ami egyre ismertebbé teszi a rákellenes életmódot, a megelőzést vagy a gyógyulást... Melyiket választod ki, akár többet is közülük és miért?**

- Tulajdonképpen mind fontos. Nem is tudok csak egyet kiválasztani. Természetes étrend - nagyon fontos, hogy ne vigyünk be nap, mint nap mérgeket a testünkbe. Nevetés = jó közérzet, boldogságérzés. Ima - a meditáció egy formája. Megnyugtat, erőt, reményt ad.

**- Mi az életigenlése, Andi?**

- Nagyon tetszik nekem egy Eckhart Tolle idézet: „Ahelyett, hogy azt kérdeznéd „mit akarok az élet-től?”, egy nyomósabb kérdés az, hogy „mit akar az élet tőlem?”.

Nincs választásunk. Amit a nyakunkba kapunk vinni kell, menni kell, amíg a sorsunk engedi, hogy továbbhaladjunk. Végig kell csinálni.

Vajda Márta





Interjú Mester Attilával

## Meggyógyultam leukémiából, megírtam

*Ha lehet felállítani bármilyen súlyossági rangsort a rákbetegségek között, akkor a leukémia talán a legtöbbször számára a legsúlyosabb betegségnek számít. Vajon hogyan lehet sikerrel meggyógyulni belőle? Mik azok a mérföldkövek, „arany szabályok”, amiket egy daganatos betegséggel küzdőnek tudnia kell? A nevében volt a gyógyulása és az a terápia, amit egy motivációs könyvben megosztott? Ezekről beszélgettem a leukémiából meggyógyult Mester Attilával...*

**- Leukémia... a daganatos betegségek közül is a legijesztőbb hangzik. Hogyan hatott Önre, amikor meghallotta a diagnózist, mire emlékszik az első percekből?**

- Amikor a hematológus orvosom közölte a hírt, akkor elvesztettem a kontrollt a testem felett, nem akartak működni a végtagjaim. A feleségem ráncigált haza összepakolni, hogy tudjunk indulni a kórházba. Én ledőltem a fotelba és zokogtam, csak zokogtam. Néha felkiáltottam: miért épp velem történik ez meg? Földbe gyökereztek a lábaim, nem tudtam elindulni, mert félttem, hogy sosem térek haza a családomhoz.

A hatéves kisfiam és a kétéves kislányom nem voltak otthon, el sem tudtam tőlük búcsúzni. Most is zokogok, ahogy írom ezeket a sorokat...

**- Mikor - korai stádiumban? - és hogyan vette észre a betegséget, szűrésen, önvizsgálattal vagy esetleg más rosszulléttel párosult, amikor elment orvoshoz?**

- Furcsa gyengeség és aluszékonyság gyötört pár hónapig, semmihez sem volt erőm és kedvem, mint-ha tavaszi fáradtság tört volna rám, azt leszámítva,

hogy ős volt. Aztán egy torokgyulladásból három hét alatt sem tudtam meggyógyulni. A körzeti orvosom vérképet csináltatott, ami lesújtó értékeket mutatott. Azonnal hematológushoz küldött. A gyors reakciója mentette meg az életem.

**- Elfogadta az első vizsgálati eredményt vagy utánajárt, kért második, esetleg harmadik vizsgálatot?**

- A hematológushoz azért mentem, hogy megszűrja szegycsontom csontvelő mintáért, de annyira rossz volt a vérképem, hogy egyből tovább utalt a Szent László kórházba befekvésre, azt állítva, hogy komoly vérképzési betegségben szenvedek. A kórházban egyből megcsinálták a mintavételt és kiderült, hogy akut myeloid leukémiám van.

Olyan előrehaladott állapotban voltam, hogy még mielőtt gondolkozhattam volna, csepegett a kemó a vérembe. De azt tudtam, hogy a lehető legjobb helyre kerültem...

**- A családja, barátai, munkatársai hogyan reagáltak a betegségére, megosztotta velük?**

- Bent a kórházban volt lehetőségem kirakni egy posztot és tudatni az ismerőseimmel, hogy mi a helyzet. Felrobbant a net. Több száz szívhez szóló üzenetet, biztató kommentet kaptam. Barátaim pár napon belül egy 80 csapatos labdarúgó tornát szerveztek, aminek bevételét felajánlották nekem.

A pénznél többet jelentett nagy magányomban és elkeseredésemben az a sok-sok szeretet, ami a torna képeiről és videóiról lejött. Azt éreztem, hogy mindenki vár vissza engem, hatalmas erőt adott a kitarásomhoz a gyötrelmes terápia alatt.

**- A diagnózis után mi következett? Műtötték? Kemózták vagy sugarozták? Ha igen hogyan érezte magát a kezelése idején?**

- Két kemót kaptam, ami a leukémiásoknál majd egy hetes kezeléseket jelent háromhetes pihenőkkel. Pár nap alatt folyamatosan adagolva a mérget, teljesen lenullázták az immunrendszeremet, hogy magához térhessen és jó sejteket termelhessem.

Az állandó hányás és hasmenés a kisebb és viselhető problémák közé tartoztak. A komolyabbakra kitérve, az első kemónál bevérezett a szemem, három hónapig alig láttam valamit, elsötétült a világ. A második komolyabb volt: tüdőgyulladást kapott a védetlen, lebombázott szervezetem és emellé leálltak a veséim is. Hetekig élet-halál között lebegtem.

Aztán valahogy kikecmeregtem a bajból és hazaengedtek. Pár hónapra rá az orvosok úgy látták, hogy nem bírják ki több kemót, ezért felküldtek őssejt-átültetésre. A testvérem sejtjeit kaptam a steril szobában, ahol harminc napot töltöttem egyes-egyedül a fertőzésveszély miatt. Mikor hazaengedtek, még hetven napig egyedül kellett laknom a családom nélkül, míg megerősödött az új immunrendszerem.

Összesen másfél év szenvedést kellett kibírom,

még stabilizálódott az állapotom és végre jó lett a közérzetem.

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

- Fizikális szinten szinte minden tiltott volt, hiszen a kezeléseket olyan komoly beavatkozások voltak, hogy az orvosok még a C-vitamin szedését sem javasolták. Mentális vonatkozásban volt egy nagy átkattanásom. Az egyik éjszakai orvosomtól még az első kemó elején megkérdeztem: „Doktor úr, túl fogom élni ezt az egészet?” Mire ő megdöbbenésemre a következőket válaszolta: Igen, Attila, ha rájön, mért akar meghalni!



Ettől a ponttól kezdve kezdtem el kutatni magamban a betegség lelki okait és fordultam a Prána Nadihoz, ahol makulátlan mestereket ismertem meg, akik végigvezettek az önfeltárás útján, ami a megtisztulásomat és fejlődésemet elősegítette.

**- Változtatott-e életmódján, napi rutinján, étkezésén, gondolkodásán?**

- Elkezdtem heti legalább egy könyvet elolvasni, ami a mai napig tart. Ipari méretű önfejlesztésbe kezdtem, hogy ne kerüljek vissza a kórházba, megszüntetve a lelki bajaimat. Főleg akkor lettem igazi fanatikus, amikor az őssejt-átültetés után már otthon elolvastam a következő mondatot egy könyvben: Azt adod a gyermekeidnek, ami Te vagy. A problémáid, a párkapcsolati zűrzés, a pénzügyi gondjaid, még a betegséged is...

Fél órát zokogtam, hogy ez a betegség nem csak az enyém, hanem az eddigi életpéldámmal átadhatom a gyermekeimnek is. A tanulás közben megismer-



tem magam, a mérhetetlen sok hibám, amik miatt rosszul éreztem magam a bőrömben. Rengeteget meditáltam/meditálok. A gondolkodásom a sok-sok kipróbált tudástól teljesen megváltozott. Lelkileg is újjászülettem. Megtanultam élvezni az életet.

**- Kérte kívülállók, barátok tanácsát? Hogyan lehet kérni-kapni egy súlyos betegség különféle szakaszaiban értő támogatást? (nem sajnálkozást, nem aggodalmaskodást, nem szánalmat)**

- A témérdek üzenet és telefonos érdeklődés mellett mikor hazakerültem, több hétre be volt táblázva a naptáram, melyik barátom mikor jön velem sétálni. Nagyon hálás vagyok nekik.

Az állapotomról folyamatosan posztoltam, hogy minden ismerősöm lássa, hol tartok és több tucatnyi komment biztosított engem a szurkolásukról. Ez a szeretet hullám sokat segített a felépülésemben, mert éreztem, van dolgom még az életben a családomon kívül is. Szeretnek az emberek!

**- A betegségből gyógyultak tapasztalataira nagyon nyitottak a rákbetegséggel jelenleg küzdők. Komoly motivációs erő rejlik az ún. tapasztalati szakértők tanácsaiban. Van-e olyan felismerés, javaslat, amit fontosnak tart megosztani az olvasókkal?**

1. A lelki ok. A testünk ugyanis mindig megmutatja, hogy lelkileg mennyire hasonlottunk meg. Amit a lelkünk elfojt, a testünk elpanaszolja.

2. A felelősség. Megtanultam úgy szemlélni a kényes szituációimat, hogy mindig én engedem, ha bántanak. A beleegyezésem nélkül senki nem bánthat. 100%ban mi vagyunk felelősek mindenért, ami Velünk történik. A gondolatainkért, a párkapcsolatunkért, mindenért. A jó hír az, hogy így tudunk is rajtuk változtatni. Esténként át tudjuk gondolni, mitől voltunk magunk alatt nap közben és ki tudjuk találni, másnap mit kell tennünk, hogy jobban érezzük magunkat. A párunkkal meg tudjuk osztani, mit tehetünk azért, hogy jobb legyen a kapcsolatunk.

3. A gyakorlat teszi a Mestert! Én mindent kipróbáltam, amit tanultam. Ha bajom van, cselekszem. A tett rángat ki a rossz állapotból.

4. A napi mérce. Akkor vagyunk boldogok, ha nap, mint nap jól érezzük magunkat a bőrünkben. Minden nap meg kell vizsgálnunk, hogy jól voltunk-e, jó volt-e a házasságunk vagy jó szülők voltunk-e. Ez mutatja meg, hogy boldog életet élünk...

5. A fókusz. Az, hogy a legfontosabb dolgok köré szervezed-e az életed. A lelki békéd, a párkapcsolatod és a családod köré. Minden más csak ezek után kerülhet be a naptárba...

6. A szeretet az iránytűm. Felesleges bármin vitatkozni, mert mindig annak van igaza, aki szeret. Ha ez vezérel, akkor elcsípjük az élet lényegét.

**- Írt egy terápiás könyvet... Mestermű lett? Mi az eredeti foglalkozása, Attila?**

- A visszajelzések alapján mestermunka lett. Tetszik az embereknek a kíméletlenül őszinte valóság arról, hogyan tanultam meg boldog életet élni. Tanárként mindig is abban hittem, hogy a példán keresztül lehet a legjobban tanítani. Pofonegyszerű gyakorlati módszereket írok le, amikkel én és a családom hihetetlen fejlődésen mentünk keresztül. Megtudhatod, hogyan váltottam le a negatív belső hangomat és lehúzó gondolataimat pozitívakra. Hogyan táncoltunk át a feleségemmel a válás széléről a meghitt kapcsolatba. Hogyan értem el szülőként, hogy a tehetetlenséget és idegeskedést lecseréltem a szerető gondoskodásra.

A lényege minden módszernek a beszélgetés. Beszélgetés magaddal, a pároddal, a családdal...

**- Az írás, az ún. „magunkból való kiírás” jó eszköze egy-egy betegségből való gyógyulásnak. A MesTerápia könyv is ezzel a céllal született meg, vagy később írta meg a gyógyulása lépéseire visszaemlékezve, mintegy szántsegítségként sorstársainak?**

- A könyv egy gyakorlatgyűjtemény. Azokat a technikákat írom le benne, amik által én jobb ember, jobb társ és jobb szülő lettem. Időrendben is így történt, először magamat raktam rendbe, aztán a házasságomat, majd a szülőségemet. Nem a sorstársaimnak íródott, hanem bárkinek, akinek nincs rend a fejében, a párkapcsolatában vagy nem érzi magát jó szülőnek. Olyan módszereket írok le, amik nekem beváltak és jobbat tettek az életem.

**- Van egy 12 szirmú virága A rák ellen... Alapítványnak, ami egyre ismertebbé teszi a rákellenes életmódot, a megelőzést vagy a gyógyulást... Milyen sorrend tesz köztük és miért?**

- Én nem vagyok a rák ellen. Nekem a rák a barátom. A legnagyobb ajándék az életemben. Ő tette lehetővé, hogy újjászülessék és a következő legalább negyven évemet boldogan élhessem. „Meg kellett halnom” ahhoz, hogy megtudjam, hogyan kell igazán élni...

Kétségtelen, mindegyik szírom fontos, de a lelki tényezők állnak nekem a dobogón. Ha Te rendben vagy, akkor nincs mitől tartanod. Ha nap, mint nap figyeled magad és fejlődsz, akkor minden tényező magától jön és irány a csúcs...

**- Mi az életigenlése?**

- Szolgálni az embereket, szeretni és tenni értük – ez az igazi boldogságom...

A legfőbb célom, hogy legyen egy mindennapos tantárgy az iskoláinkban, az emberismeret. Ahol azt tanulják a gyerekek, hogyan lehetnek jobb emberek, jobb társak és jobb szülők. Ezekről egy árva órát sem tanulunk, pedig a legfontosabbak ezek lennének...

Szeress Te is, kedves Olvasóm felelősséggel, mert azt adod a környezeteknek, ami Te vagy!

Vajda Márta



## OLVASSA AZ ÉLETIGENLŐK RÁKELLENES ÉLETMÓDMAGAZIN DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérni



Ajándékba is vásárolható



Kiadványát több eszközön is elérheti



Pár kattintással azonnal olvasható, előfizethető



## 21 éve együtt!

A Párizsi Charta a 2000. évben nyilvánította a Rák Világnapjává február 4-ét azzal a céllal, hogy hangsúlyossá tegye mindenki számára a daganatos betegségek elleni küzdelemben a tájékoztatás, a megelőzés fontosságát. 2021. évben az összefogás erejét kiemelve adta át **Béres Klára**, a Béres Alapítvány elnöke a hagyományos Béres Csepp adományát – országosan 5 szervezetnek 21.000 üveg készítményt – amelyet jelképesen **Prof. Dr. Kiss István**, A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány elnöke vett át. Az átadást követően interjút adtak mindketten, ennek rövid összegzését közreadjuk a magazinban.



Arra a kérdésre, hogy mi az, amivel a Béres Zrt., illetve a Béres Alapítvány üzeni tud a 21. század emberének Béres Klára elmondta: A Béres Alapítványnak egyfajta küldetése az egészségtudatosságot felerősíteni az emberekben. Apósától Dr. Béres Józseftől idézte: „hogya meg tudnám mondani az embereknek, egyenként mindenkinek, hogy mennyivel könnyebb az egészséget megvédeni, mint a betegséget gyógyítani, akkor mindenkinek a fülebe kiáltanám.” A rákellenes világnap valóban egy felkiáltójel, egy keret, amikor beszélni arról, hogy a betegek ma már nagyon sokat tudnak segíteni. Az orvostudomány hatalmas lépésekkel halad előre, ma már elmondható, hogy nagyon sok beteget meg lehet gyógyítani. Hangsúlyozta, fontos, hogy legyünk bizalommal az orvosok iránt, és legyünk bizalommal a tudomány iránt. Hogyha pedig egészségesek vagyunk, akkor tegyünk meg mindent annak érdekében, hogy egészségesek is maradjunk. És különösen nagy felkiáltójel a mostani nehéz időszakban, hogy az összefogásnak, az egymásra való odafigyelésnek is óriási szerepe van. Ezeket legalább olyan erős és fontos üzenetnek tartja, mint magát a gyógyítást.

Arról, hogy a kiegészítő kezelésben milyen szerepe van a Béres cseppnek tájékoztatott: a kiegészítő kezelésben fontos szerepe van azoknak az anyagoknak, amelyek a Béres Cseppben megtalálhatóak. A Béres Csepp hatásmechanizmusának az a lényege, hogy a szervezet egészséges működéséhez szükséges nyomelemeket kívánja pótolni. A Béres Csepp hatóanyagai a szervezet normális működését segítik elő, olyan arányban, hogy az egyensúly, ne boruljon fel. Kiemelte, mindaddig támogassuk az immunrendszerünk működését, mindaddig adjuk meg a szervezetünknek ezeket az anyagokat, amíg a nyomelempótlásra szükség van. Ha megadjuk a szervezetnek azokat az anyagokat, amelyek abban segítik, hogy a normális anyagcsere folyamat történjen, akkor azzal már a kiegészítő kezelés részeként a daganatos betegségben szenvedők általános állapotának javítását, vagyis a gyógyulást segítjük. A Béres Csepp tulajdonképpen nem úgy hat, mint egy klasszikus gyógyszer, ami egy adott ponton hat, hanem a nyomelemhiány megelőzésével, illetve kezelésével, kiegészítő terápiaként a gyógyulás feltételét segíti. A Béres Csepp 2000 óta a magyar törvények szerint gyógyszerként törzskönyvezett.

Nagyon sokat lehet hallani, hogy hizlal a Béres Csepp, ezért erre rákérdezve Béres Klára őszintén válaszolt és elmondta személyes tapasztalatát és általában a lényeget erről: A tapasztalat az, hogy nagyon sok esetben valóban jó étvágyat csinál a Béres Csepp és akkor az emberek elkezdnek a konyhába járni, felegyelmzetlenek és tömnek magukat és ettől híznak meg. Figyelni kell arra, hogy ellenálljunk a kísértésnek, minden ember képes erre. Fontos tudni, hogy egy-két hét után beáll az a rendszer, amikor már nem kell erre figyelni. Béres Csepp önmaga nem hizlal, nincs benne egyetlen kalória sem. Az hizlal, amit a Béres Csepp mellé megesszünk. Az a minimum, amit meg tudunk tenni önmagunk érdekében, hogy odafigyelünk.

Dr. Béres József születésének 100. jubileumi évfordulójára 2020-ban egy könyvet adtak ki, amiben Béres Józseffel kapcsolatos történeteket kértek.

30-40 éves történetek kerültek a felszínre, megírták a személyes mélyen őrzött gondolataikat. Ezek a történetek arról szólnak és azért tették közkincsé, mert a másik ember történetét átélve, olyan, mintha a sajátunk lenne, azonosulunk az embertársakkal, sorsokkal, és ha ezek építő jellegűek, akkor önmagát is építi az olvasó. Ezek a történetek segítik az olvasót, ha beteg, akkor a lelki gyógyulásban, ha elkeseredett, akkor az elkesere-

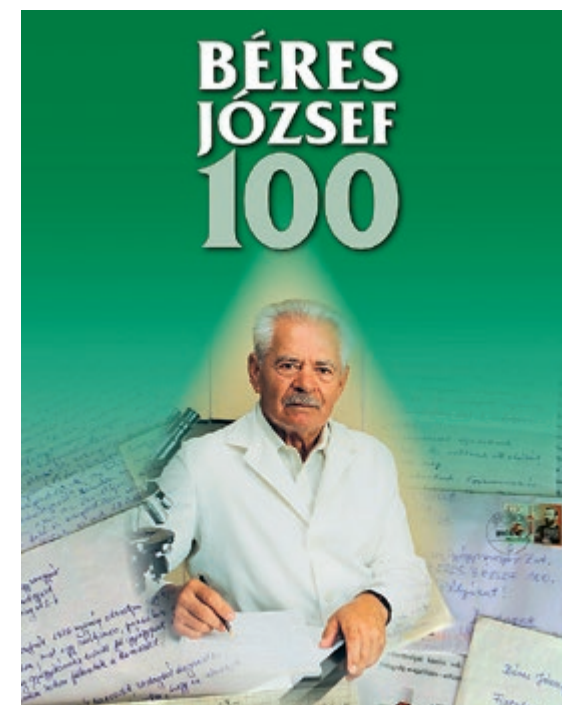


désén túljutni, segít a másik emberben való bizalmának az erősödésében, egyszerűen segít abban, hogy a világot szebbnek és jobbnak lássa – zárta a beszélgetést Béres Klára, a Béres Alapítvány elnöke.

**Prof. Dr. Kiss István** kutatóorvos, A rák ellen... Alapítvány kuratóriumi elnöke elmondta az adomány átvételét követően, mi foglalkoztatja mostanában:

egy mondat ez, amit Kassai Lajos, a világhírű magyar lovasíjász szájából hallott, amely a Lovasíjász c. film-

ben hangzott el: „Nem azért kapáljuk a kertet, mert gazos, hanem azért kapáljuk, hogy ne legyen gazos.” Be kell látni, hogy az egészségünk nagyrészt a saját kezünkben van. A saját sorsunkat legelsősorban saját magunk alakítjuk. Mennyivel jobb az, ha nem betegszünk meg. Ezért a betegségmegelőzést kell szem előtt tartani mindenekelőtt! De nem mindenki szent, és nem mindenki tud úgy élni, ahogy igazából élni kellene. És ha az ember ezt magától nem biztos, hogy megteszi, akkor nagyon jól jön



a segítség. Elmondta, hogy az Alapítvány legfontosabb misszióját abban látja, hogy ezt a segítséget megadja az embereknek, hogy egészségesebben élhessenek.

Arra a kérdésre, hogy a Béres Csepp hol helyezhető el a kiegészítő terápiában a PTE Orvosi Népegésztani Intézet igazgatójaként, daganat megelőzést kutató orvosként elmondta:

az egészség megtartását és helyreállítását segíteni, támogatni lehet és a Béres Cseppnek - mely kiegészítő terápiaként daganatos betegségben szenvedők általános állapotának, közérzetének javítását szolgálja - ebben látja szerepét. Fontosnak tartja, hogy minél több emberhez eljusson. Az egészség megőrzésének olyan eszköze, ami kincs, ahogy az egészségre is mondjuk a legnagyobb kincsünk.

(Szerk.)

A Béres Csepp belsőleges oldatos cseppek vény nélkül kapható roboráló gyógyszer. A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a termék betegtájékoztatóját, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét.



# Nagy érdeklődést mutatnak a jövő fogorvosai a szájüregi rákszűrés iránt!

2021 februárjában újraindult a Semmelweis Egyetem Fogorvostudományi Karán a Szájüregi rákszűrés szabadon választható tantárgy. A tantárgy több éves múltra tekint vissza, azonban Nagy Gábor professzor halálával szünetelni kényszerült.

A tárgy előadója Dr. Mensch Károly PhD, egyetemi adjunktus, aki az egyetem munkatársaival évek óta elkötelezett partnere a rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítványnak, rendszeresen végeznek szájüregi rákszűrést az alapítvány programjain.

„A szájüregi rosszindulatú daganatos páciensek száma folyamatosan – kismértékben ugyan –, de növekszik. Évente mintegy 3400 új beteget diagnosztizálnak ezzel a betegséggel Magyarországon, és körülbelül 1400 halálestet következik be ezen alattomos betegség miatt. Viszonyításképpen, évente átlagosan 7-800-an veszítik életüket Magyarországon közlekedési balesetben. Ezzel Európában az elsők, a világon harmadikak vagyunk a rákhalalozási statisztikában. Alattomosnak mondható, hiszen hónapokon keresztül, akár 1-2 évig is jelen van, nem okoz panaszt a szájüregben, kinövés vagy fekély formájában terjed. Amikor a páciens elkezdi zavarni (pl. nyelvmozgás korlátozódik, hirtelen jelentkező foglázulás, nyelési nehézség, hosszú ideje fennálló fájdalomtalan néha kissé vérző sebek stb.), már előrehaladottabb állapotról van szó, rosszabb a prognózis. Korai diagnosztika, szűrés során észelve azonban nagyon jó a kilátás, jók a túlélési esélyek” - mondta el magazinunknak Mensch doktor.

Ezért tartja az alapítvány is kiemelten fontosnak a szűrőprogramokon a bőr rákszűrés mellett a szájüregi rákszűrést.

„Ez a vizsgálat fájdalomtalan, nem igényel semmilyen extra felszerelést, a legfontosabb, hogy a páciensek évente legalább egyszer, rizikóbeteg esetén (erős dohányosok, mér-



téktelen alkoholfogyasztók, bizonyos esetekben HPV fertőzöttség) félévente részt vegyenek egy ellenőrzésen. Ilyenkor ellenőrizzük a fej-nyaki nyirokcsomókat, illetve a szájnyálkahártya épségét. Gyanús elváltozás esetén a pácienseket a megfelelő ellátóhoz utaljuk” - magyarázta a szakember.

Arra a kérdésre, hogy a fogorvostan hallgatók ezen a szabadon választható kurzuson milyen többletudást szerezhettek, az adjunktus ismertette: „Mind-egyik szakmai tantárgyában külön foglalkoznak a szájüregi



daganatok felismerésével, szűrésével, azonban a szabadon választható kurzusra jelentkező hallgatók még pontosabb ún. stomato-onkológiai prevenció tudást szerezhettek. Részletesen megismerkedhetnek a rákmegelőző állapotokkal és daganatokkal, betekintést nyernek a szűrések fontosságába, szervezésébe, illetve – ha nincs pandémiás korlátozás – ők maguk is részt vesznek szervezett szűrőprogramokon. Megtanulják a hallgatók az önvizsgálat fontosságát, és azt, hogyan adhatják át betegeinknek. Az első félév során a szeminárium gyakorlati része az alapítvány szűréseiben való részvételből áll, illetve idősothonokban végzünk majd szájüregi rákszűrést. Nagy öröm volt, hogy a 18 meghirdetett hely 2 nap alatt betelt. Az online formában tartott szemináriumon vendégelőadó volt Vajda Márta, az alapítvány igazgatója, aki a szervezet munkásságáról tartott előadást, és a jövőbeni együttműködés lehetőségeit mutatta be. Az idén tavaszra tervezett szűrőprogramok a COVID járvány miatt sajnos halasztásra kerültek.

Végezetül Dr. Mensch Károly elmondta a szájüregi rákszűrés II. tantárgy szeptemberben indul, ami inkább interdiszciplináris formában foglalkozik ezzel az igen komoly problémával. Neves szájsebész, onkológus, rehabilitációs protetikus, pszichológus vendégelőadók tartanak előadást, illetve a hallgatók testközelben találkozhatnak tumoros betegekkel szájsebészeti műtét, onkológiai ellátás során. A gyakorlati részben reményei szerint szűrőbuszos szűréseken vehetnek majd részt, illetve specifikus vizsgálómódszereket sajátíthatnak el a hallgatók.

„Örülünk a nagy érdeklődésnek, pozitívak a hallgatói visszajelzések, amelyek erőt adnak a folytatáshoz. Boldoggá tesz, hogy sok a kreatív, érdeklődő fiatal, akik elhivatottságot éreznek a szájüregi rák igen drámai hazai helyzetének megoldásában, és fogorvossá válásukat követően is ezzel a szemlélettel gyógyítanak majd.” - zárta a beszélgetést Dr. Mensch Károly az egyetem adjunktusa.

Bízunk benne, hogy a COVID-járvány hamarosan alább hagy és újra lehetőségünk lesz az idei évekhez hasonlóan sikeres szűrőprogramok szervezésére, amelyeken újra találkozhatunk a Semmelweis Egyetem Fogorvostudományi Karának elhivatott oktatóival és hallgatóival.

(szerk.)





# A férfiak csökkenő spermiumszáma akár fajunk fennmaradását is veszélyeztetheti



Idén februárban jelent meg *Shanna H. Swan PhD*, a Mount Sinai Medical School és a világ egyik vezető környezeti és reprodukció epidemiológusának könyve: *Count Down* (Visszaszámlálás) címmel. „Hogyan fenyegeti modern világunk a spermiumok számát, hogyan változtatja meg a férfi és női reprodukció rendszer működését, veszélyeztetve ezzel az emberi faj jövőjét”. A díjnyertes tudós már több mint 200 tudományos cikket tett közzé ebben a témában, melyek világszerte széles körű médiavisszhangot kaptak.

Az új könyv szerint a férfiak spermiumainak száma évtizedek óta meredeken csökken, aminek egyik fő oka a környezetben mindenhol jelen lévő vegyi anyagok, amelyek megzavarják a szervezet hormonrendszerét. Az író kiemeli, hogy a vegyi anyagokon kívül más környezeti tényezők is befolyásolják a férfiak és a nők termékenységét, beleértve a dohányzást, a drogokat, az egészségtelen ételleket, a mozgásszegény életmódot és a stresszt. Még 2017-ben Shanna Swan és kutatócsoportja egy nagyszabású tanulmányt készített, melyben közel 45 000 egészséges férfi vett részt. Megállapították, hogy az elmúlt négy évtizedben a nyugati országokban a férfiak spermiumszáma közel 59 százalékkal csökkent.

„Ha megvizsgáljuk a spermiumszám csökkenésének görbét és előre vetítjük annak alakulását, akkor 2045-ben az el fogja érni a nullát” - mondja Swan, vagyis egy átlagembernek lényegében nem lesz megtermékenyítő-képes ondósejtje. Ez enyhén szólva is aggasztó adat!

Az endokrin rendszert és a hormonháztartást károsító vegyi anyagok, első sorban a ftalátok és a biszfenol-A, szinte mindenütt megtalálhatók. A legtöbb műanyagban, növényvédő szerekben, kozmetikumokban, sőt még a bankkártya terminálok nyugtáin is. Ezen vegyi anyagok környezetünkben való állandósult jelenléte egyértelműen összefüggésbe hozható a férfiak és a nők hormonrendszerének működészavarával. Swan szerint a férfiak reprodukció képessége évente 1% -kal csökken, ami a tesztoszteronszint csökkenésével, és az erekciós diszfunkció egyre növekvő arányával függ össze. Emellett a lányok körében is jellemzővé vált a pubertás jeleinek egyre korábbi megjelenése.

*A hormonrendszer változása, a stressz, a nem megfelelő táplálkozás és életmód mind elősegíthetik a férfiak reprodukció szerveiben a daganatok kialakulását, de egyes műanyagok önmagukban is lehetnek*

*carcinogének. Pl.: az IARC (a Nemzetközi Rákkutató Ügynökség kimondta, hogy a bi(2 etilhexil)ftalát nagy valószínűséggel rákkeltő.*

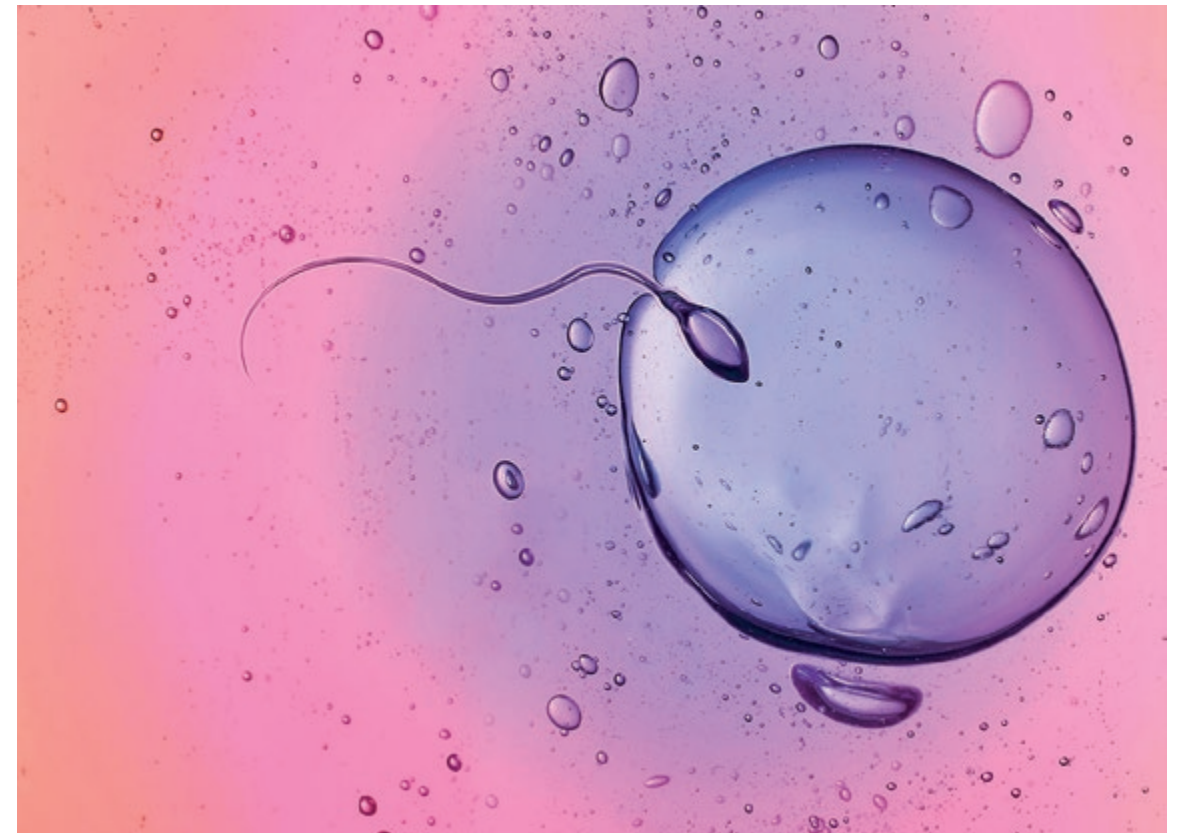
Komoly problémaként említi meg, hogy egyértelműen növekszik a nemi szervek rendellenességeivel születő fiúk száma. Az anogenitális távolság (AGD - a pénisz töve és a végbélnyílás közti távolság) csökkenését figyelték meg a fiúsecsemőknél. Ez az érték a kutatók megállapítása szerint összefüggésben áll a férfiak megtermékenyítő képességével. Kimutatták, hogy azon fiúsecsemőknél, ahol az anya vizeletéből ftalát mutatható ki, tízszer nagyobb az esélye a kisebb az AGD értéknek, mint a kontrollcsoportban.

*Hogyan és miért is történt ez meg? Mik azok a tényezők, amik megváltoztatták termékenységünket és egészségünket?* A *Count Down* című könyv részletezi ezeket a kérdéseket, feltárva, hogy mind az életmód, mind a vegyi anyagok milyen hatással vannak az általános egészségi állapotunkra, termékenységünkre, szexuális életünkre (ideértve a nemek összeolvadásának erősödését is). Elmagyarázza, hogy milyen hatások miatt jelentenek fenyegetést világszinten, mik a már fennálló és várható következmények, valamint egyszerű és gyakorlati tanácsokat ad, hogy magánemberként és társadalmi szinten hogyan tudjuk csökkenteni a káros kémiai anyagokat (a vizes palackoktól a kozmetikai szereken át). A *Count Down* egyszerre sürgős



ébresztés, felvilágosító olvasmány, és létfontosságú tudásanyag a jövőnk védelmének érdekében.

„A napjainkra jellemző termékenységet érintő folyamatokat meg kell állítanunk, különben az emberiség fennmaradását kockáztatjuk” - írja Swan. *(Szerk.)*





# Védtelen férfiak

Elérhető a programsorozat előadásai

*Nő és férfi. Úgy hisszük, a két nem közötti különbség ajándék, hisz az eltérő erők az egységben megerősítik egymást, s így a két fél a természet adta más-más adottságaikkal egymást segítve, az egészség válásában teljesebbé válhat.*



A program nevét Robert Merle „Védett férfiak” című regénye ihlette, amelyben egy pusztító járvány szedi áldozatait a nemzőképes férfiak körében. Csúpan egy maroknyi egészséges csoportot őriznek elzártan a világtól, hogy genetikai állományukat és tudásukat felhasználva megmentse az emberi fajt a kihalástól. Az elmúlt pár évtizedben negyedére csökkent a férfiak spermiumszáma. Féltő, hogy megvalósul a merlei vízió, ezért úgy gondoltuk, ideje létrehozni egy kifejezetten férfiakról szóló programot, amely komoly segítséget jelent mindannyiunknak a problémák megismerésében és megértésében. Fontosnak tartjuk, hogy a férfiak mellett a nők is felismerjék a kérdés aktualitását, hiszen ez egy társadalmi probléma, amely mindannyiunk életére kihat.

Jelen korunk társadalmi- és szociális szinten is oly mértékű elvárásokat támaszt mindkét nemmel szemben, olyan erőteljesek a környezeti hatások, hogy egészségünk megőrzése komoly erőfeszítéseket igényel. A férfiak genetikai adottságaik miatt érzékenyebbek, így már-már járványszerűen emelkednek körükben a különböző nemi diszfunkciók és a meddőség, amik egyre fiatalabb korosztályokat is érintenek.

Csapatunk kidolgozott egy átfogó, mindenkinek saját otthonában és időbeosztásában végezhető komplex programot, amely az ismeretterjesztésen túl olyan bárki által használható gyakorlati tudásanyagot szolgál, amely komoly segítséget jelent a férfiaknak. Vonatkozik ez a problémák felismerésére és megértésére, miközben megoldásokat kínál a megelőzésre és a már

fennálló rendellenességek enyhítésére, megszüntetésére. A program keretében bevezetjük a résztvevőket egy olyan életmód kialakításába és elsajátításába, amely hozzásegíti a szervezetet a kóros folyamatok leküzdéséhez és a természetes regenerációs képességén alapuló gyógyulásához. A cél egy optimálisan működő test, amely öngyógyító képességének segítségével visszanyerheti saját, természetes reprodukciós funkcióit. Holisztikus, azaz minden aspektusra kiterjedő szemlélettel közelítjük meg a férfitét témakörét. Egyésként tekintünk a szervezetre, ami, ha jól működik, akkor képes ellátni reprodukciós feladatait is.

A VÉDTELEN FÉRFIAK (vedtelenferfiak.hu) című rendezvénysorozatot 2020 novemberében terveztük útjára indítani a Nemzetközi Andrológiai Stúdium Alapítvány (NASTA) kezdeményezésére, amely 1995 óta segíti szakmai és anyagi támogatásával az andrológiai problémákkal küzdő férfiak gyógyulását.

Felismerve a probléma fontosságát és időszzerűségét, több híres közéleti személyiség csatlakozott a programhoz. A sorozat nagykövete **dr. Kiss Gergely**, háromszoros olimpiai bajnok vízilabdázó, a Magyar Köztársasági Érdemrend tisztikeresztjének díjazottja, Budapest díszpolgára. Házigazda-műsorvezetőnk **Lovász László**, televíziós, rádiós producer és műsorvezető, a Televíziós Újságírók Díj 2020-as nyertese. **Bedő Imre**, a Férfiak Klubja alapító-elnöke, a jelenkori magyar férfitársadalom felvirágoztatásának úttörője, aki előadásában a férfi-nő szövetség megerősítésének fontosságáról beszél. **Majoros Áron Zsolt** szobrászművész alkotásainak bemutatásával emeli az előadások színvonalát.

Nemzetközi szinten is neves, elismert előadóink közül **dr. Erdei Edit** PhD andrológus-urologus főorvos, a férfi genitáliák anatómiai felépítéséről és működéséről beszél. **Klettner Anikó** szexuálpaszichológus a férfiak érzelmi-lelki problémáit tárja fel. **Lednyiczky Gábor** klinikai biokibernetikus a sejteken belüli és a sejtközi kommunikáció fontosságáról és fenntarthatóságáról, **Gerely Miklós** hipnoterapeuta, NLP szakember a tudatalatti működésének hasznunkra fordíthatóságáról beszél.

Mindenki által elsajátítható, hatékony gyakorlati feladatokat oktatók közül **Ágh Csaba** személyi tréner egy instant stresszoldó légzéstechnikát mutat be, **Káplár Kornél** TAO csikung-oktató a szexuális energiák felélesztését szolgáló gyakorlatokat tanít, **Zsenits Ákos** GeToFF® oktató a férfiaknak kifejlesztett genitális fitneszgyakorlatok teljes oktatóanyagát osztja meg előadásában.

A VÉDTELEN FÉRFIAK előadásait élő, csoportok számára szervezett programok keretében szerveztük meg. Elindítását azonban meggátolta a mindennapjainkat oly nagyon ellehetetlenítő vírushelyzet. Úgy döntöttünk, nem várunk tovább, a jövőnk a tét, ezért online formában kezdjük el terjeszteni ezt az egye-

dülálló tudásanyagot, melyet a későbbiekben további előadásokkal is bővítünk. A fent felsorolt felvételek elkészültek, és már elérhetőek a vedtelenferfiak.hu/gentleman weboldalon.

További készülő videóinkban **Mattheisen Mária**, holisztikus táplálkozás mentor, juice terapeuta, elmondja, hogy mire kell figyelni, ha a férfiaság a tét, **Kugyela János** mentálhigiénés szakember, AVS mesetréner, a Hatékony és Eredményes Tanulásért Alapítvány (HETA) elnöke „Hogyan érhető el a megfelelő életminőség a mai világban” címmel tart előadást. **Vass Oszkár** életmód tanácsadó bevezet minket egy



költséghatékony, egészséges és környezetbarát életvitelbe „Mit jelent a vegyszermentes háztartás?” címmel. A Greenpeace Magyarország természetvédelmi szakértőjétől, **dr. Rodics Katalin** címzetes egyetemi docenstől, megtudhatjuk, hogy milyen növény- és rovarirtó szerekkel találkozunk nap mint nap, és hogyan lehetséges elkerülni ezek egészségromboló hatását.

Vásárlásával Ön egy páratlan folyamatosan bővülő ismeretanyaghoz jut hozzá, melynek birtokában új irányba fordíthatja életét, miközben a NASTA támogatásával hozzájárul az alapítvány működéséhez, ezáltal a magyar férfiak színvonalas andrológiai ellátásához is.

Azt tervezzük, hogy amint a helyzet engedi, a 2021-es évben egy országos turné keretében minél több városba ellátogatunk, és személyesen is találkozunk az érdeklődőkkel.

Akik 2021. június 30-ig megvásárolják a videósorozatot, azok a Védtelen Férfiak Klubjában örökös tagjává válnak, óriási kedvezményekben részesülnek a turnén való személyes részvételkor és a webshopunkban hamarosan elérhető férfiak egészségmegőrzését támogató termékek megvásárlásakor (tanfolyamok, workshop-ok, könyvek, eszközök, étrend-kiegészítők, egyéb termékek).

Juhász Edit





## Ha van cél, vezet oda út is!

Háziorvosi munkám első hónapjaiban találkoztam egy áttétes daganatos emberrel, aki feje tetejére állította az orvosi egyetemen tanultakat. Élt, méghozzá teljes értékű életet, annak ellenére, hogy az 5 évvel korábbi leleteit olvasva, erre orvosként semmilyen esélyt nem adtam volna. Nagyon inspiráló volt számomra az, amit a saját szememmel láttam. Ekkor egy kérdés fogalmazódott meg bennem: „hogyan lehet az, ha ugyanaz az anyag, ha ugyanaz a szövettani kép, hogy az egyik ember él, a másik pedig meghal?”



Ma már tudom, hogy az anyagi szint fölött létezik egy információs szint, és erről az információs szintről hatást tudunk gyakorolni az anyagra. Valójában az információs szintről teremtődik az anyagi szint, az a világ, amit mi anyagi valóságként ismerünk.

Olyan ez a folyamat, mint amikor egy ember fejében megjelenik egy gondolat: házat lenne jó építeni. Aztán egyre többször eszébe jut, egyre többször gon-

dol rá, egyre részletgazdagabbak a gondolatai. Majd megosztja a szeretettivel és egy építész mérnökkel is a vízióját. Közös tervezetnek, közös gondolkodásnak róla, és épül, szépül a leendő otthon információs szinten, az érzelemgazdag gondolatok szintjén. Az anyagi szintbe akkor lép be a ház információja, amikor először lerajzolja azt valaki. Ezzel elindul a materializálódás folyamata. Csak akkor tud felépülni egy ház, ha az előbb információs szinten létrejön. Az információs szint sűrűsödik be anyaggá.

**A célokat az információs szinten hozzuk létre. Érzelemgazdag gondolataink kijelölik a materializálódás útját, ezért fontos bölcsen megválasztani a céljainkat.**

**Ha van cél, vezet oda út is! Valójában mindig úton vagyunk, és minden pillanatban módunkban áll átírni a célt és az útvonalat is.** Sőt az a legszerencsésebb, ha több célt is beillesztünk az útitervebe.

**Az ember fizikai teste, annak egészsége vagy betegsége is először információs szinten teremtődik meg.** Valójában minden életesemény és körülmény információs szinten jön létre először. A jó hír az, hogy nem vagyunk kiszolgáltatva a sorsnak, az Istennek,

**Mennyi idő alatt?** Változó, több tényező befolyásolja, és sokszor azonnali a változás.

**Miért?** Mert az **EMBER nem más, mint TEST, LÉLEK, SZELLEME, és TUDAT négyes egysége, melyek együttműködve szüntelenül azon fáradoznak, hogy a lehető legjobb minőségben és egészségben éljünk.**

Sokáig kerestem a megértést arra, hogy mi ezen részeink funkciója, hogy hogyan működnek együtt egymással. Hogyan jön létre az anyag, és ha már létrejött akkor min múlik az, hogy az egyik embernek sikerül, a másiknak nem?

Én a következő megértésre jutottam.

Mint ahogy a Biblia is leírja, az **EMBER LELKE** a Teremtő Lelkének egy darabkája. **A LÉLEK egy információs mező. Benne ott van az egészséges ember sablonja, információs szinten.** A LÉLEK egy LÉLEK Mag-ot delegál az anyagi síkba, mely létrehozza maga körül az **EMBERT.**

A LÉLEK létrehozza a **SZELLEMET.** A SZELLEM az a közeg, mely mozgatja az információt, és az anyagot is. **Minden, ami mozgás, az a SZELLEME miatt tud megjelenni.**



az egészségügyi rendszernek, a főnökünknek, a családnak vagy a véletlennek. **Minden ember képes információs szintről pozitív irányba befolyásolni az anyagi síkon megjelenő valóságát.**

**Mikor?** Bármikor.

**Hogyan?** Egyszerűen, minden segédeszköz nélkül, ha képes gondolkodni és érezni.

**Hol?** Bárhol és bármikor.

Volt már olyan, hogy szerettél volna takarítani az otthonodban? Volt már olyan, hogy órákig halogattad? Majd megjelent egy erős szándék: nekilendültél, gyorsan és hatékonyan megcsináltad. Csodálkoztál, hogy mire vártál ilyen sokáig, ha ez ilyen egyszerű volt? Nos, amikor elkezdted csinálni, az erős szándék mentén, akkor csatlakozott a SZELLEME a céloddhoz, melyet a TUDATODDAL hoztál létre.





A TUDAT egy optikai struktúra, melynek az a dolga, hogy a LÉLEK információját átalakítsa anyaggá. A TUDAT a fényt, a kvantumokat átalakítja anyaggá.

A központi LÉLEKBŐL mindig az egészség információjára áramlik a TEST felé. Ezt az információt a SZELLEMEK szállítja, a TUDAT pedig anyaggá alakítja. A TUDAT az a részünk, mely átalakítja a kvantum valóságot, a hullám természetű információt anyaggá.

Minden ember LELKÉBEN ott van a tökéletes egészségének az információjára. És ezt minden pillanatban el is küldi a TUDAT-nak. A gyenge láncszem a folyamatban a TUDAT. Milyen érdekes, hogy a tudat szó a TUD szót is tartalmazza! A szegénység, a rossz körülmények és a betegségek is valójában a pontatlan tudással bíró TUDAT által alakulnak ki.

#### Mit jelent a pontatlan tudású TUDAT?

Sok-sok tévhittel él az emberiség. Emlékszem egy édesanyát azért vesztettünk el, mert az volt a tévhit és a megszeghetetlen egyházi fogadalma, hogy „Hol-todiglan, vagy holtomiglan kell benne maradni egy házasságban.” Az Ő tudatalattijában nem volt választható lehetőség a válás. Az egyedüli megoldás a rossz házasságból való kilépésre a halál volt.

Egyszer együtt dolgoztam egy úrral, a romló látása miatt. Az volt a tudattalan hiedelme, hogy „Vakon hiszek.” Minél inkább nőtt a hite, annál inkább romlott a látása.

A nem pontos tudással rendelkező TUDAT saj-

nos megmásítja a LÉLEKBŐL JÖVŐ EGÉSZSÉG INFORMÁCIÓT. Eltorzítja azt. Így már információs szinten létrejön a pontatlan, információ, mely az anyag szintjén szegénység, betegség, rossz körülmények, kellemetlen helyzetek formájában testesül meg.

A TUDAT egy nagyon sok funkcióval bíró, bonyolult struktúra. Még nem ismerjük igazán. Sokkal több az, mint amit eddig az orvostudomány vagy a pszichológia megfogalmazott róla.

A TUDAT sok információt tartalmaz: a magzati emlékeinket, ezen életünk emlékeit, 7 generációra visszamenőleg az őseink minden emlékét, a népünk és nemzetünk történelmét, a teljes emberiség történelmi emlékeit...

A sok emberi tudat létrehoz egy KOLLEKTÍV TUDATOT is. Az is tudja torzítani hiedelmeivel a LÉLEKBŐL JÖVŐ EGÉSZSÉG INFORMÁCIÓT. Tipikus ilyen torzítás, hogy: „A rák gyógyíthatatlan betegség.” És aki ezt elhiszi, az bizony menthetetlen, mindaddig, amíg egy életigenlő céllal, gondolatlanul és érzéssel felül nem definiálja ezt, a tudatban lévő pontatlan vagy nem teljes információt.

Minden ember tudatában több millió olyan téves, pontatlan tudás lehet, amit érdemes életigenlő információval transzformálni. Az a tapasztalatom, hogy amint megtörténik a fizikai szinten is a pozitív változás, tudatosulnak az okok is. Így a betegségek okai, a miértek is szépen a helyükre kerülnek tanulságként.

#### Játsszunk!

Minden egy döntéssel kezdődik! Javasolom válassz az életet. Javasolom, köteleződj el egy szeretetteljes, egészséges, örömteli, boldog, anyagi bőségben megélt élet mellett, melyben az a tevékenységet végzed, ami a leginkább flow állapotban tart téged. Ezután jöhetnek a transzformációs játékok.

A) A legegyszerűbben úgy tudunk információs szinten transzformálni, ha létrehozunk egy vagy több pozitív célt. Én azt javasolom, hogy ne a „Meggyógyulok.” legyen a fő cél, hanem távlati, egymásból nyíló célokat hozzunk létre. Ezzel újabb és újabb kvantum valóságokat nyitunk meg, melyek aztán információs szintről teremtik az egészséget. Hozunk létre esemény horizont láncolatot. Íme egy példa.



1) Egészséges és boldog vagyok. Minden kicsi sejttem boldog és egészséges. 2) Boldog vagyok, készen van a könyvem kézírata. 3) Öröm tölt el, ma jött ki a könyvem a nyomdából. 4) Hálás vagyok, hogy ilyen sok ember jött el a könyvem megjelenése után 1 évvel a dedikálásra. 5) Boldog vagyok, mert a könyvemet már 5 nyelvre lefordították és ki is adták, örülök, hogy mindet itt foghatom a kezemben 6) Köszönöm az ausztráliai delfintúrát, amit az író-olvasó találkozó

után élhettem át a párommal 7) Hálás vagyok, hogy az Univerzum azzal hálálta meg a közösségért tett nemzetközi munkámat, hogy bőven van én időm, és örömben együtt játszhatok az unokáimmal.

Érdekes időt szánni arra, hogy vizualizáljuk és át is érezzük a pozitív esemény láncot. Sok-sok évvel a gyógyulás után álljunk csak le vele. Minél intenzívebben átéljük az ÖRÖM, SZERETET, BOLDOGSÁG, HÁLA érzéseket, annál hatékonyabban bekerülnek az információs szintre. Olyan célokat hozzunk létre, melyek az egészség következményei. Kerüljük a „ha”, „de”, „remélem”, „majd meglátjuk”, „megpróbálok” elbizonytalanító tényezőket.

B) Egy másik technika, amit rendszeresen alkalmazok az ÉRZÉSSEL VALÓ TEREMTÉS.

Ennek lépései:

Célmeghatározás: az egészségemért dolgozok

Hozd magad olyan állapotba, hogy intenzíven érezd a SZERETETET, vagy az ÖRÖMT, vagy a VÉGTELENSÉGET vagy a BARÁTI SZERETETET. Gondolj valakire, akit szeretsz, vagy egy örömteli helyzetre, vagy nézd a végtelen csillagos égboltot vagy gondolj egy barátira, akivel kölcsönösen szerettek egymást.

Hozz létre ebből az intenzív érzésből a mellkasod előtt egy információs gömböt

Helyezd bele önmagad kicsinyített mását és enged meg, hogy ez a TEREMTŐI ÉRZÉS információs szinten transzformáljon minden diszharmóniát a rendszeredben.

A hála érzésével, egy pozitív képpel rögzítsd az egészség állapotát.

Minimum 30 másodpercig érdemes koncentrálni. Természetesen minél hosszabban és többször csináljuk, annál hatékonyabb.

Az ÉRZÉSSEL VALÓ TEREMTÉS technikát javasolom akkor is, amikor valamelyik szerettünknek vagy barátunknak akarunk segíteni. Bármilyen cél elérésére alkalmas és ártani nem tudunk vele. Javasolom csináljuk többen együtt, mert az hatékonyság sokszorozzó.

C) Információs szinten dolgozunk akkor is, amikor imát mondunk. Javasolom, ne könnyörgő imát mondjunk, mert az rögzíti a negatív információt, helyette HÁLAADÓ IMÁT érdemes mondani. Közben hozzuk magunkat olyan állapotba, amikor intenzíven érezzük a HÁLÁT, a SZERETETET, az ÖRÖMET vagy a BOLDOGSÁGOT.

Az egyik legfontosabb TITOK: NE EDD MEG A NYERS SÜTIT!!! A kalácsot se faljuk fel, mielőtt kisülne. Ne add fel! Vidd végig töretlen hittel a folyamatot, addig csinálj amíg eléred a célot!

dr. Francia Boglárka

házi orvos, pszichoterapeuta, természetgyógyász, ThetaHealing® és bioinformációs módszerek oktatója

www.franciaboglarka.hu



# Szeretettel érinteni

## A lomilomi masszázsról

*A polinéz kultúrák ősi gyógyító technikái közül a ma-uri mellett Magyarországon is egyre ismertebbé válik a Hawaiiról származó lomilomi masszázs. A lomilomi több, mint egy szimpla masszázstechnika, „sokkal inkább egy valódi szakrális művészet, úgy is nevezhetnénk, hogy a gyógyító érintés művészete.” Nemcsak arra képes, hogy ellazítsa izmainkat és ezáltal testi szinten regeneráljon, hanem arra is, hogy segítségével érzelmi elakadásainkon és lelki blokkjainkon dolgozzunk, miközben energetikai rendszerünket is egyensúlyba hozza.*

A lomilomi masszázs egyfajta szertartásos jelleggel bír: a masszőr jellegzetes fogásokat alkalmazva, sajátos mozdulatokkal és légzéstechnikával dolgozik. Templomi eredetű technika, szakrális, tisztító szertartások hagyományából alakult ki. Eredetileg szent helyen, templomi oltáron végezték a kezeléseket. A masszázs során a lomit adó mozdulatait a hawaii hula tánc lépései segítik, teszük lággyá, harmonikussá és áramlóvá. A kezelést áldás nyitja és zárja, emellett maga ez a táncos jelleg is ad egyfajta szertartásosságot a masszázsnek, miközben segíti a masszőr elmélyülését, ráhangolódását a masszázs folyamatára. A lomilomiban többnyire alkarral masszírozunk, aminek következtében a masszőr és a vendég közötti távolság sokkal kisebb, mint más masszázstechnikákban.

A testközelségből adódóan a masszőr leginkább azt az egy testrészt látja, amelyet éppen masszíroz, ez megkönnyíti számára, hogy teljes mértékben az éppen kezelt testrészt és a végzett mozdulatra tudjon koncentrálni. Miközben folyamatosan lélegzik, nyitott szájjal, „ha” hangot hallatva hangos kilégzésekkel kíséri mozdulatait. Egyaránt dolgozik gyengéd érintésekkel, simításokkal, hullámozó, ringató mozdulatokkal, és ahol szükség van rá, erőteljes, teljes testsúlyos nyomással. A masszázs egészét azonban a lágyság, a nőies, szeretetteljes, gyógyító energiák határozzák meg.

A hawaii gyógyítók, a kahunák tanításai szerint a testünket és lelkünket átjáró energia természetes formájában hullámszerűen mozog; ha ez a hullámmozgás megszűnik, az energia megreked, ez pedig betegséget

okoz. Ha elveszítjük harmonikus együttműködésünket a környezetünkkel, a létre jövő diszharmonia, a szeretetlenség kapcsolódás hiánya tüneteket okoz a fizikai testünkben is, ezt nevezzük betegségeknek. A lomilomi masszázs során a masszőr teljes szívvel fordul a vendége felé, „szerető kézzel” kapcsolódik hozzá a masszírozó mozdulatok során, ezzel segítve a harmonia helyreállítását. Mozdulatainak ritmusa a tenger hullámszerűen imitálja, ezáltal emlékezteti a testet az egészséges állapotban akadály nélkül áramló energia mozgására, miközben mélyrelaxált állapotot előidézve oldja a testi és lelki szinten kialakult blokkokat. A hawaiiak számára az egyik legfontosabb ener-

működött. Lomit adni tehát azt is jelenti, hogy segítjük a vendéget abban, hogy saját belső folyamataival dolgozhasson, rátaláljon spirituális erejére és kezébe vehesse életének irányítását. A lomilomi nem pusztán masszázs, hanem sokkal inkább gyógyító testmunka, amelynek során attól függően, hogy mennyire tudjuk beleengedni magunkat, egészen mélyre eltemetett traumákat is képesek vagyunk kidolgozni testünkbelől és a tudatalattinkból.

A lomilomi ruhátlan, elöl és hátul a teljes testen, az intim részek takarásával végzett olajos masszázs, amely arc- és fejmasszázs is magában foglal. Várandósok kezelésére is alkalmas.



gia az aloha megtartó és gyógyító energiája. Amikor alohával köszöntjük egymást, kifejezzük a másik felé, hogy „itt és most megosztom veled a bennem lévő szeretetet”. Az aloha szó isteni lélegzetet jelent, az isteni jelenlétet mondja ki. A masszőr, lágyság, hullámozó mozdulatait a „ha” légzéssel kísérve az embernek az istenivel való összekapcsolódására emlékeztet, miközben mozdulatai során szeretettel burkolja be a masszírozott testrészeket. Ily módon tudja segíteni a belső egyensúly helyreállítását, a mana, az életerő harmonizálását és beindítását.

A lomilomi masszázst eredetileg olyan élethelyzetekben alkalmazták, amelyben a valamilyen váltás vagy változás előtt álló egy gyógyító segítségét kereste. A masszázs során oldódtak azok a blokkok, féltelmek és gátak, amelyek akadályozták az átlépést a következő életszakaszba, így ez egyfajta átvezető szertartásként

A hagyományos masszázstechnikákhoz hasonlóan oldja a stresszt, a szorongást, nyugtatóan hat az idegrendszerre, lazítja az izmokat, jobb közérzetet eredményez. Javítja az anyagcserét, serkenti a nyirokeringést és a vérkeringést, beindítja a méregtelenítést, növeli a sejtek oxigénfelvevő képességét, támogatja az immunrendszer működését. Az érzelmi területet érintő nehézségek esetén is hatékony segítség lehet, enyhíteni tudjuk vele a féltelmeket, az önbizalomhiányt, a nyugtalanságot, a kimerültséget és a fáradtságot, a kiegészítő érzését.

További információ: [integratedlomilomi.hu](http://integratedlomilomi.hu)

**Kiss Viktória**  
lomilomi masszőr, hangtálterapeuta,  
aromaterápiás tanácsadó  
[aromo-aromaterapia.hu](http://aromo-aromaterapia.hu)  
06-30-253-8542



# Édes egészség

Van tanulnivalónk  
a méhektől!



*Tisztelettel kérdezem? Gondolnak-e arra, hogy az étkezésünkhöz használt, minden harmadik falat étel, a méhek munkájának köszönhető? Nem ismerünk még egy olyan közösséget, mely ennyire szolgálna bennünket.*

**SZELEK HAVÁBAN, azaz április 22-én** volt a Föld napja, emlékeztünk arra is, hogy a vadon élő, és a tápláléknövények 90%-a a rovarok, – ezen belül a méhek – beporzásával szaporodik. **Április 30-án** a Méhek Napját ünnepeljük.

**IGÉRET HAVÁBAN, május 20-án** a Méhek Világnapját ünnepeljük.

**Tisztelettel hívok mindenkit együttgondolkodásra.**



A méhek példásan viszonyulnak a világhoz, senkinek nem okoznak kárt. Nem esznek meg senkit és semmit. Ellenkezőleg, ők maguk a táplálék bizonyos parazitáknak, illetve a madaraknak. Ugyanakkor nélkülük a beporzás nem működik, így az ökoszisztéma elengedhetetlen lényei.

Az emberi társadalmak igyekeznek komplex rendszerekben gondolkodni. Ideig-óráig tartó elméleteket tudunk létrehozni. De nem tudunk kellően odafigyelni, hogyan működik a világ legjobb élő közösségi modellje. Az is csodálatra méltó, hogy sikerült a méheknek megoldaniuk sok szociális és társadalmi kérdéskörhöz tartozó feladatot egy korlátozott térben. Ide tartozik például az élelmiszer-készletek tárolása, azok megvédelése. Példaértékű a tisztaságuk, hiszen akár egy ötven ezer főt számláló népes családban is megoldják a táplálék- és a kommunális hulladék megfelelő raktározását, szállítását, a szennyvízelvezetés rendszerét.

Az átalakulás, transzmutáció misztériuma is körül lengi a méheket, hiszen a petéből 21 nap alatt kifejtett dolgozó méh lesz. A méhanya a halhatatlanság szimbóluma, mivel ötvenszer-hatvanszor tovább élhet, mint a dolgozó méhtársai. Az újjászületés misztériuma is, hiszen a méhkirálynő metabolikus terhelése rendkívül magas. Testsúlyának többszörös tömegét képes petéből naponta lerakni. Mi lehet az az elixír, amely erre őt képessé teszi? A szorgalom mintaképei, hiszen napkeltétől napnyugtáig szorgoskodnak a virágokon, és este még a kaptárban is.

Az alázat példaképei, hiszen a család érdekében képesek még az életüket is feláldozni. A hierarchikus

rend megnyilvánulásai: például a dajkaméhek, melyek gondozzák a kicsinyeket, a szállítók, melyek a nektárt hordozzák, gyűjtik és szállítják. A szellőztetők az egyenletes légellátást biztosítják, a kapuőrök vigyáznak, hogy csak a családnak tartozók jussanak be.

Valószínűleg ezek a csodálatos együttműködési kapcsolatok hozzák létre azt a nehezen szavakba önthető hangulatot, amely a pihenés, a munka, a hatékonyság és a költészet együttes érzetét kelti.

Méltán ihlette meg a bölcseket, amikor a *'Tejjel-mézelt folyó Kánaán'*-ről írtak, vagy *'Napisten könnyei'*-nek, *'Folyékony arany'*-nak is hívták a mézet.

Az emberiség sajnos ezeket sem becsüli.

Mindezt veszélyeztetik az alacsony és magas frekvenciájú elektromágneses mezők által gerjesztett sugárzások. A zavaró mezők terhelése következtében a méhek tájékozódási, tanulási képessége csökken. Az utóbbi évtizedekben ijesztően növekedett ez a fajta környezetszennyezés. A haditechnikai fejlesztések, az 5G-s hálózatok telepítése, beláthatatlan következményekkel fog járni. Gondoljunk arra, hogy a méhek agresszivitása megnövekedhet, ezáltal az embereket és a rovarok közül a legsegítőbbnek számító méheket egymásnak fogja fordítani.

**A mostani járvány idején is segíthetnek a méhek.**

A méz, a virágpor, a propolisz, a méhpempő is rendelkezik olyan kutatási háttérrel, melyek vírusellenes hatásukat bizonyítják. A súlyos légúti tünetek esetében is gyógyírként használnak. Serkentik az immunrendszer erősítését, valamint a veleszületett és a tanult immunválaszokat.

A mézben található flavonoidok és azok származékaik vírusellenes hatást mutatnak. Célirányos vizsgálatok alapján, a mézben és a propoliszban található vegyületek gátlóan hatnak a koronavírus kulcsfehérjére,

csökkentve annak szaporodási képességét. Egy közel 900 fős randomizált, kontrollált vizsgálat egyértelműen bizonyította, hogy a méz szájon át történő alkalmazása jelentősen csökkenti a köhögés súlyosságát, hevesességét és időtartamát. A méz mellett a propolisz is ígéretes a védekezésben. Az egyik tanulmányban 260 hörghurutos beteget kezeltek 24 napon keresztül, és a propolisz kivonatos sóoldatok gyorsabb és hatékonyabb javulást értek el. Lehetne folytatni a sort virágporral, méhpempővel, de erre a cikk rövid terjedelme miatt nincs lehetőség.



**Összegezve: a méhészeti termékek eredményesek nemcsak a felsőlégúti tünetek kezelésében, de az immunrendszer megfelelő védekezésének kiépítésében is.**

Akit bővebben érdekel a téma, keressen bennünket:

**Daróczy Zoltán terapeuta**  
Népi Gyógyászatunk Jövőjéért Alapítvány elnöke  
Magyar Integratív Medicina Szövetség alelnöke  
[mandala@termeszetesgyogymodok.hu](mailto:mandala@termeszetesgyogymodok.hu)  
[www.termeszetesgyogymodok.hu](http://www.termeszetesgyogymodok.hu)  
06-30-963-1635

## A MÉHEK ADTA CSODÁLATOS KÉSZÍTMÉNYEK

- **Méhméreg** nélkül az ideggyógyászat érzéstelenítői nem tudnának létezni.
- A **méhviaszt** a kozmetika és bőrápoló ipar használja.
- A **Propolisz**, a sterilizálás, fertőtlenítés, gyulladáscsökkentés mestermunkája és példaképe.
- **Virágpor**, amely a növények átörökítő anyagait tartalmazza, és a legharmonikusabb aminosav-koncentrátum.
- **Méhkényér**, a virágport a lépekben érlelik, tejsavas erjesztéssel fermentálják, és az emberi fogyasztásra is alkalmassá teszik.
- **Méhpempő**, eddigi ismereteink szerint a legtokéletesebb aminosav és hormonoktól, a szépségipar titkos fegyvere.
- A **kaptárok levegője**, mely a légkondicionáló és légcserélő rendszerek csúcsaként működik.
- Különböző légzőszervi problémák kezelésére lehet alkalmazni.
- A **méhek által keltett zúgás**, hangterápia, mely relaxációs állapotot tud létrehozni, és a legjobb nyugtatóként működik. Ideges állapotban nem is lehetne a méhek közelébe jutni.
- A **lépésmez**, mely a friss, éppen megérett méz és a viasz csodálatos keveréke.
- **Méz**, számtalan mézfajtát ismerünk, a virágokról gyűjtött nektárból készül, de a köznyelv ide sorolja a fenyőmézet is, mely nem nektárból készül, hanem a fenyőfákon élő kis állatkák megfejtésekor képződő finom szirupos anyag megnyilvánulása.





# Ami a ruhából kilátszik

*Könnyen belátható, hogy az öltözékekkel kiemelhető, ami számunkra előnyös és eltakarható, ami előnytelen. De mi történik azzal, amit nem fedhetünk el?*

Az arc, a haj, a kézfej, a körmök mind beszédesek, és nagyban meghatározzák megjelenésünket. Egy jól megválasztott frizura, egy szép hajszín keretet ad az arcnak, és a smink tovább fokozza a kellemes megjelenést. Ugyanígy sokat tesz hozzá, vagy éppen vesz el az összhatásból egy szépen rendben tartott, ápolt kéz, legyen szó nőkről vagy férfiakról egyaránt. Bevallom, ha számomra ismeretlen emberrel találkozom, az első pillantás után a kézre esik a tekintetem, mert a kéz ápoltsága sokat elárul a személyről. Nemcsak azt tudom meg róla, hogy fizikai munkát végez-e, vagy szellemi, hanem azt is, hogy igényes-e, ismeri a mértéktartást, vagy feltűnő szeretne lenni, tiszta-e a körme vagy töredezett, esetleg piszkoscsík éktelenkedik a körme alatt...

Egy szép ápolt kéz kellemes érzeteket kelt az emberben, szinte hívogat az érintésre, a barátkozásra. A legfontosabb ebben az esetben is a tisztaság, s ez nem pénz és időkérdés, egyszerűen a napi higiénia kötelező része. Most különösen fontos ebben a járvánnyal terhelt időszakban, hogy gyakori és alapos kézmosással gondoskodjunk arról, hogy a vírus ne telepedhessen meg a bőrfelületen. A fertőtlenítőszer használata és a gyakori kézmosás következtében a bőrünk könnyen kiszárad. Elveszíti rugalmasságát, könnyen kipirul és érzékenyebbé is válhat, ezért érdemes gyakran krémmel pótolni az elvesztett nedvességet. Mivel a kézfejet borító bőr kifejezetten vékony és alig található alatta zsírszövet, a bőr sokkal érzékenyebb és gyorsabban öregszik. A kézápolással megvédjük kezünket a kiszáradástól és a hidratálás által puhává varázsolhatjuk.



A köröm nem csak az ápoltságról, de egészségi állapotunkról is árulkodik. A köröm ápolásán nemcsak a köröm formára reszelését értjük, de ugyanolyan fontos a körömbőr feltolása is. A finom olajos körömápolók használata nemcsak védi a körmöt a kiszáradástól, de visszaadják a zsírt, a nedvességet és a regeneráló biotint. A manikűrözött körmöket még látványosabbá tehetjük a különböző lakkozásokkal. Ebben az esetben is tegyük magunkévá azt az általános elvet, hogy a kevesebb néha több, azaz nem a legfeltűnőbb díszítéssel érhetjük el a legjobb összhatást, hanem az egyéniségünknek leginkább megfelelő szín és forma alkalmazásával. Az ápolt, szépen manikűrözött natúr, vagy lakkozott körmök révén fokozhatjuk az összhatást. Ma már olyan széles kínálatból válogathatunk, hogy a kiválasztás adja a legnagyobb nehézséget. Fiataloknak jól állnak a harsány színek és a szögletesebb formák is, idősebbeknek inkább a visszafogottabbak javasoltak.

**- A frizura divatja időről időre változik és nagymértékben meghatározza a megjelenést. A rendezettség, ápoltság a haj divatjában még a formánál is fontosabb! Erről kérdeztem Görgényi Erzsébet mesterfodrást, akinek a keze alól már évtizedek óta csodásnál csodásabb frizurák kerülnek ki.**

- Amikor valaki belép az üzletbe, már tudom, hogy milyen frizurára lenne szüksége. Az egyénisége iránymutatás számomra. Megnézem, hogyan öltözik: sportosan, elegánsan, konzervatívan vagy az utolsó divat szerint? Milyen a fellépése? Nyílt, vagy tartózkodó? Szemem sarkából látom, hogy milyen folyóiratokat lapoz – ez is információt jelent számomra. Figyelem, hogy a vendég egyszerű, rövid mondatokban fogalmaz-e, vagy bő szókinccsel rendelkezik? Ezek olyan támpontok számomra, aminek alapján már tudom, hogy mit szeretne és mi az, amit semmiképpen nem ajánlanék a számára.

**- Milyen frizurát kérnek tőled a leggyakrabban?**

- A fiatal generáció a hosszabb hajhoz ragaszkodik. Nagyon szeretik a különböző élénk, merész színeket.

Széles tárháza van a hajfestésnek, melírozásnak, sátrózásnak, a különböző színek kombinációjának. Ezekkel az eszközökkel mindenkinek lehet találni egy jó megoldást, a fontos az, hogy a vendég jól érezze magát a frizurájában!

Az idősebb generációnak a világosabb színeket szoktam ajánlani, mert ez puhítja az arc karakterét. Lényeges az is, hogy a világos hajnál kevésbé zavaró a



lenövés, mert nem nagy a kontraszt. Ugyancsak sokat segít egy őszülő haj esetében a melírozás, mert amelllett, hogy „eltünteti” az őszülő hajszálakat, izgalmas, színessé teszi a frizurát – természetesen meghatározott keretek között. Egy bizonyos kortól, mondjuk 50 év felett előnyösebb a rövid, vagy félhosszú haj. Ha valaki nagyon ragaszkodik a hosszú hajhoz, javasolom, hogy tűzze fel kontyba, vagy nagyon szép fonatok is vannak. A lényeg, hogy rendezett legyen. Idősebb korban a lógó, lobonc frizura már nem fiatalít, inkább a rendezetlenség, ápolatlanság érzetét kelti.

A mai divattrendnek széles tárháza van. Aki sportol, rövid, illetve egyenes frizurát hord, de van olyan is, aki a tépett, laza vonalhoz ragaszkodik. Más stílust kér az a hölgy, aki ügyfelekkel áll kapcsolatban munkája során és mást egy háziasszony, vagy mást egy művész-lélek.

**- Mi alapján döntöd el, hogy kinek milyen frizurát ajánlasz?**

- Hát, ehhez bizony több kérdésre kell választ adnom:

• Hogyan tudnám leírni a vendég egyéniségét?

- Diagnózist állítok fel, hogy mi valósítható meg a vendég hajából,
- Megnézem, hogy milyen hiányosságai vannak a vendég arcának,
- Átalakítható-e a hiányosság a vendég személyiségének jegyével?
- Hogyan lehet a kiegyenlítést megvalósítani?
- Fontos kérdés, miként lehet a vendégnek a hiányos-

ságot és annak kiegyenlítését elmagyarázni anélkül, hogy megbántanám?

- Milyen segédeszközöket vegyek igénybe a javaslat szemléltetésére?

**- Húha, nem is gondoltam, hogy ez ennyire bonyolult folyamat...!**

- Kicsit pszichológusnak is kell lenni ahhoz, hogy a vendég bizalmát elnyerjem, de természetesen ez csak akkor eredményes, ha szakmailag is rendben van minden. Érdemes tudni, hogy a különböző arcformák más és más frizura megoldást igényelnek.

Kerek arcú vendégnek előnyösebb, ha a homlok egy hajtincsen keresztül látható, és a frizura külső körvonala a terjedelem révén tojásdad alakot ad.

A keskeny, hosszúkás arc esetén kerülni kell a középső választékot, mert ez az optikai rövidítés ellen hat. Észszerűbb az aszimmetrikus forma, ami az arcot látszólag szélesíti.

Ha egy vendég arca háromszög alakú, az azt jelenti, hogy a homlok szélesebb, mint az álla. Ennek kiegyenlítésére az állrészt optikailag szélesebbre kell formálni.



A hátra álló homlok hangsúlyozza az orrot, itt a frufu segít, illetve a póni-frizura, ami a homlokot egészen, vagy részben eltakarja.

Lapos tarkójú vendégnek olyan frizurát kell választani, amelynek a súlypontja a tarkón van.

Hátrafelé beeső állú vendégnél a hiányzó terjedelm kiegyenlítésére a tarkót kell hangsúlyozni. Ez elfedi a hátrafelé beeső áll benyomását.

A hegyes áll esetében kerülni kell a magas frizurát, vagy a hangsúlyozott tarkót. Ajánlottak azok a frizurák, amelyek az arcot és a fejformát kisebbítik. Célszerű az arc alsó részét kissé takarni, hogy az arc és az áll felülete kisebbnek tűnjön.

A hosszú nyak, aminek nem kell feltétlenül zavarónak látszania, a szemléző szempontjából megváltoztatható, ha a haj nyakrészét valamivel hosszabbra hagyjuk és kissé előre hozzuk.

A rövid nyakú vendégnél fedjük el a nyakat, hogy a rövid nyak hátulról ne legyen látható. A fésülési vonalak csúcsban fússanak össze a nyakon, ami látványban hosszabbítja azt.

**- Egy jó fodrász, egy mester fodrász minden bizonnyal ennek megfelelően választja meg a formát és vágja a haját. Ez a fodrász kompetenciája. Mit tehetek én azért, hogy jó minőségű, ápolt legyen a hajam?**

- A hajápolásnál leginkább arra kell figyelni, hogy milyen típusú a fejbőr és a haj. Száraz fejbőr esetén a haj ápolását visszazsírosítót tartalmazó gyenge sam-

ponnal kell kezdeni. A kezelőszerbe adagolt lanolin hatására a fejbőr simábbá válik. A kollagén fokozza a bőr víztartalmát és javítja a simaságát. Ugyancsak jól tesz az argán olaj használata is.

A zsíros fejbőr esetében a legjobb a különféle gyógynövényi kivonatok (pl. kamilla, nyírfá, zsurló) alkalmazása, melyek valamennyire enyhítő hatásúak.

A korpásodás elleni adalékok (pl. cink-piriton) csökkentik a bazális rétegben a sejtosztódást, emellett érdemes megemlíteni az almaecet használatát is. A fejbőr vérellátásának támogatására nagy segítséget jelent a fejmasszázs.

**- Betegség esetén a haj minősége, mennyisége is változik, különösen igaz ez a rák megjelenése és annak kezelése következtében létrejövő hajvesztésre. Tapasztalatod alapján mit javasolsz azoknak az olvasóinknak, akik a gyógyulás folyamán ezzel a problémával találkoznak?**

- A betegség önmagában megrendítő az egyén számára, és ezt az érzést tovább fokozza a haj elvesztésével járó sokk hatás. Sajnos a kezelése hatására a legtöbb esetben a haj elhullik, akár részben, akár teljes mértékben, ami mindenképpen nagy terhet ró a beteg önbecsülésére. Azt szoktam javasolni, hogy amint elkezdődik a haj erőteljes hullása, vágjuk le, ezzel némi- leg csökkenthető az a rossz érzés, hogy minden nap a párnán látom a kihullott hajszálaimat.

Ebben a nehéz időszakban lehetőség van paróka használatára. Ma már igen változatos formában, szín-

ben és jó minőségben áll rendelkezésére a betegeknek. Érdemes több félélt felpróbálni, talán kicsit „vagányabbat” választani, ezzel is segítve önbizalmunk javulását. Nehéz tudomásul venni, beletörődni, hogy kihullik a haj, de nagyon fontos, hogy ne süllyedjünk önsajnálatba! Általában egy év múlva nagyon szép haj nő ki a régi helyett, amihez természetesen nagyfokú türelemre van szükség.

Hinni kell a gyógyulásban, hálásnak lenni mindent, tudni, hogy Isten utat készít oda is, ahol nincs! Fontos, hogy menjünk kirándulni, sportolni, dolgozni, merjünk boldogok lenni és örülni minden apróságnak!

**- Ne feledkezzünk meg a férfiakról sem, különösen a most nagyon divatos szakáll-kérdésről szeretném a véleményedet hallani!**

- A férfiak frizura divatja is folyamatosan változik, erre is egyértelműen igaz, hogy igazodnia kell az egyéniséghez, és bizony az életkor is meghatározó. A fejformák, illetve a profilok hiányosságainak kiegyenlítésével kapcsolatos szabályokat a férfiaknál is alkalmazni kell. Sajnos a férfiaknál is előfordul a hajhullás. A kopaszodás gyakori jelenség, sokan úgy „védekeznek” ellene, hogy teljesen leborotválják a hajukat.

A mostani szakáll divat segít abban, hogy a fej-, és arcformát ideálisabbá tegye, egy jól megválasztott szakáll fazon igazán előnyös lehet a férfiaknak, sőt még a kopaszodás ellensúlyozására is alkalmas lehet. Ebben az esetben is a mértékletesség az irányadó.

**- Látod, egy szép frizurával az arcodat is szebbnek látod, ragyogóbb lesz a tekinteted - hívja fel a figyelmemet Benedek Krisztina kozmetikus. S valóban így van. Mit kell tennem, hogy ez a „ragyogás” megmaradjon?**

- A legfontosabb az arctisztítás, legyen ez ugyanúgy a mindennapi rutin része, mint mondjuk a fogmosás! Ne feküdjünk le úgy sohasem, hogy a sminket nem távolítottuk el! Ugyanolyan fontos a tisztítás akkor is, ha nem használunk sminket, hiszen egész nap arcunkra rakódik a por. Az arctisztításhoz használhatunk babaszappant, arctejet, tonicot, melegvizes lemosást, vagy akár szőrkefés átdörzsölést is. A letisztított bőrfelületet a bőrtípusnak megfelelő krémmel kenjük be. A krémet úgy kell kiválasztani, hogy lehetőség szerint természetes, kőolajmentes anyagokból álljon.

**- Hogyan sminkeljünk?**

- A sminket az alkalomhoz illően célszerű megválasztani, más való munkahelyre és más esti alkalomra vagy akár esküvőre. Általános szabály, hogy arra tegyük a hangsúlyt, amit ki akarunk emelni! A bőr és haj színe is befolyásolja a sminket. Az arc sminkelésre is igaz, hogy a kevesebb néha több, ezt bizonyítja a „nude” festés, ami a természetes megjelenésre helyezi a hangsúlyt. A fiatalabbak általában a merészebb, erősebb festést szívesebben alkalmazzák, jobban próbálnak a divat irányzatnak megfelelően sminkelni. Az én véleményem az, hogy mindenkinek érdemes

megtalálni a saját stílusát az arc kikészítésében is, amivel kiemelheti előnyös arc-részletét, szemét, száját, szemöldökét... Nem mindenáron kell a divatot követni!

**- Nagy divatja van a sminktetoválásnak, mit gondolsz erről?**

- A szemöldökön és a szájon, ha tetoválva van, nem lehet változtatni, láttam már nagyon szépet és olyat is, ami kevésbé sikerült. Én inkább a természetesség híve vagyok. A szemöldök vonala, íve, színe, fokozza az arc harmóniáját, de negatív esetben diszharmoniót teremt. Ugyanígy lehet nagyon szép egy műszempilla, de ugyanakkor ronthatja is az összbenyomást egy túlzsába vitt szempilla megoldás.



**- Gyönyörű vagy, ma is olyan szép, mint jó harminc évvel ezelőtt, amikor megismertelek...**

- Ez enyhe túlzás, de fontosnak tartom ma is, hogy minden nap igényesen felöltözve, kisminkelve menjek ki a lakásból. Ezzel megtiszteltem környezetemet és magamat egyaránt. Az a véleményem, hogy a korrallal járó változásokat viselni sokkal fontosabb, mint fiatalnak akarni látszani. Vallom, hogy minden embernél a kisugárzás a legfontosabb, ha ez pozitív, a részletekre kevésbé fogunk figyelni.

Egy jó öltözék, helyesen megválasztott kiegészítőkkel, frizura, smink és az ápolt kéz összehatása mindenképpen javítja az önbecsülést, növeli az önbizalmat. Ha jobban vagyok önmagammal, az nemcsak a megjelenésemre látszik, de ösztönzőleg hat a teljesítményemre, és a környezetemre is pozitív hatást gyakorol. Ki ne szeretne olyan ember közelében lenni, aki derűs, kiegyensúlyozott személyiség, és a külső rendezett megjelenését a belső szépsége még tovább fokozza. Kívánom, legyen Ön is kedves olvasó ilyen csodálatos egyéniség önmaga és környezete nagy örömeire!

**Bátori Zsuzsanna**

**Alexander-technika tanár**

**06-30-333-3701**

**batorizsu@gmail.com**





# SPoTban a testi-lelki egészség

Cél a globális nézőpont

Magazinunk rendszeres olvasói között biztosan sokan emlékeznek arra a szálkára, ami igen mélyen van, de kihúzható, sőt egyre kívánatosabb, hogy kihúzzuk a lelkünk legmélyéről. A száлка kihúzás módszerét mutatta be Tóth Zoltán mentális tréner a vele 2019 telén készült interjúban, amiben napjaink „népbetegségeinek” okait, a mélyre nyúló, generációkon átörökített „rossz mintákat” jártuk körül és körvonalazódott egy civil szervezet alapítása is. Azóta létre jött a Globális Nézőpont Országos Szövetség, ami azért dolgozik, hogy egyre többen legyünk képesek átfogóan látni a világunkat, és meg tudjuk fejteni a lelkünk rezdüléseit... Két év után újra meghívtuk egy beszélgetésre **Tóth Zoltán Lászlót**, aki az alapítója és szakmai vezetője, gyakorló tréner a SPoT néven ismertté vált mentális tréningnek.

### - Lehet globálisan látni a világunkat Zoli?

- Erre törekszünk azzal, hogy életre hívtuk a Globális Nézőpont Országos Szövetséget. A szervezet célja, hogy összefogja az önállóan is alkotni tudó embereket, akik egyedül is olyan dolgokat hoztak létre, ami pozitív hatást gyakorol az emberre, és annak környezetére, akár a teljes az emberiségre.

### - Mit értesz ezen?

- Olyan témák jöttek össze, amik együttesen alkalmaszva nagyon hatékonyan tudnak változtatni a mai életminőségen, mind mentálisan, mind fizikálisan.

### - Mi az, ami emeli a mai életminőséget?

- A legfontosabb irányvonal a gyerekek, ők nagy százalékában információra éhes, érdeklődő emberek, és nem mindegy, hogy mit látnak, mit hallanak, mit tapasztalnak.

Nem véletlen, hogy úgy fogalmaztam, hogy nagy százalékban, mert van egy növekvő része az emberi társadalomnak, akik nem nyitottak, mert egyszerűen nem tudnak nyitottak lenni. Ez pedig az autizmus és minden hasonló spektrumba tartozó gyerekek. A módszereinkkel igyekszünk személyre

szabottan kialakítani a nekik megfelelő segítséget az élethez.

### - Mi az a „speciális”, ami a gyerekek fejlődésében egy palettán kínálni tud szövetségetek?

- Az egyik vonal az élményszerzés, amelyben Kücsön Gyula, a Gyerekreáció egyesület elnöke szolgálhat rengeteg érdekességgel. Sarudon, a Tisza tó partján, egymaga hatalmas változást idézett elő azzal, hogy egy régi falut Élményfaluvá tett. A gyerekek, illetve a családok itt rengeteg dolgot - evezés, a vitorlázás, a horgászat, a lovaglás, ahol lovas terápia is van - próbálhatnak ki. Érdekes, hogy van egy vízen úszó felfújható játszótér, az Aquaglide, a fák közt kalandpark, és van gumiasztalparkjuk is. Gyulának a következő hatalmas terve a PARA-dicsom, amely a rászoruló gyermekeknek adhat majd lehetőséget az élményszerzésre.



### - Mi a szövetség szerepe a mindennapokban?

- Az emberek, főként a hátrányos helyzetben élők életminőségének javításához kulcs az önállóság. Nagyon fontos számunkra a hagyományok, a környezettudatosság, a hasznosság, az önellátás, a jókedv, a képesség fejlesztés, a tehetségek kibontakoztatása, a felismertetés és az oktatás, például megtaníthatjuk, hogyan kell természetes vályogfalú házat építeni.

A világ egyik legnagyobb meg nem oldott kérdésében, az autizmus területén is eredményes lépéseket teszünk, együttműködünk az Outizm Szülői Közosséggel (OUSZK) és a 18. kerületi Robogó óvodával, velük és két egyetem professzorával egy retrospektív kutatást indítottunk el az autizmus megoldására kidolgozott SPoT mentális tréning módszertana alapján. Közösen akkreditált pedagógusképzéseket is létrehozunk, amellyel segítjük az érintett gyermekekkel foglalkozók kompetenciáját a megfelelő „lereagálás” segítése érdekében, ami az egyik legfontosabb dolog egy fejlesztő, tanító folyamatban.

### - Merre halad a szövetség a jövőben, mik a közeli és távolabbi célok?

- Igyekszünk másokon kívül egymást, azaz tagjainkat támogatni mindenben, hogy megmutassuk, hogy a közös összefogásnak a több nézőpont és hozzáértés összehangolásának mekkora ereje van. Tervezzük a sa-

ját média felületek kialakítását is, ahol az emberek folyamatosan értesülhetnek programjainkról, híreinkről, amiben hasznos építő jellegű információkkal járulunk hozzá életük egyszerűsítéséhez, megkönnyítéséhez. Természetesen egy ekkora projektben nagyon fontos a láthatatlan munka is, a szervezetek megalapítása, a hivatalos ügyek intézése.

Tervben van terápiás kutyák kiképzése, ezzel egyetemben a fajmegóvás, itt pl. az erdélyi kopóra gondolk, vagy a magyar fajok védelmére, de általában is az állatvédelem fejlesztésére. Az állatok védelmével összekapcsolva Pécelen tervezzük egy állatsimogatót létrehozni, ahol a juh, szürkemarka, lovak mellett a mentett őzek, baglyok, rókák, vaddisznó és egyéb vadállatok lesznek a gyerekek számára közelről megismerhetőek. Ezek hatalmas élmények a gyermekek számára, ami megalapozza a jövőbeli gondolkodásukat, érzékenységüket.

A palettánk színességét a sportok, extrém sportok is tarkítják, ilyenek, mint a snowboard, kite surf, wakeboard, siklóernyőzés, repülés, és még sok más érdekes dolog lesz megtapasztalható szervezésünkben.

Tagjaink között van A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány és a szervezet által kiadott Életigenlők magazin.

## GLOBALIS NÉZŐPONT ORSZÁGOS SZÖVETSÉG TAGJAI

- Globális Nézőpont Egészségügyi, Oktatási és Kulturális Alapítvány
- ArtOfBreaking Sport Tánc Egyesület
- Outizm Szülői Közösség Egyesület
- A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány
- Családok a családokért Alapítvány
- Sorsod a sorsom Alapítvány
- ADHD Alapítvány
- Urupán Sport Egyesület
- Áldos Hagyományőrző Egyesület
- Zöld erdő Alapítvány
- Gyerekreáció Egyesület
- Neveletlen Eb Alapítvány

**Globális Nézőpont Országos Szövetség**  
3386 Sarud, Kossuth út 18.  
Email: globalisnezopont@gmail.com

A jövőben szeretettel várunk hasonlóan gondolkodó szervezeteket, vagy ezeket a tevékenységeket támogató cégeket, személyeket, akik szeretnének tényleg látni a jövő generáció megfelelő irányú fejlődésében, érzékenységében.

Vajda Márta



# Szeretett és nemszeretett mesefigurák élnek bennünk

## 3. rész



Pandémia, bezárkózás, karantén, korlátozások. Alig várjuk már, hogy kiszabaduljunk ebből a rettenetes helyzetből, talán soha nem volt még ekkora igény a kultúrára, zenére, vidámságra és a mesékre. Jusson eszünkbe a *Brémai muzikusok*, gyermekkorunk nagy kedvence: Egy öregecske szamar hűségesen szolgált a gazdáját egész életében, dolgozott és túrt, amikor megneszeli, hogy gazdája agyon akarja ütni, mert már nem veheti hasznát, bátor kis hősünk megszökök, elindul Bréma felé, hogy ott beálljon muzikusnak. Útja során sorstársakkal találkozik, egy kutyával, egy macskával és egy kakassal, egész zenekar kitelik majd belőlük. Nehéz útjuk volt, de sok küzdelem árán legyőzték minden akadályt.



Szinte teljesen fedi a jelen világunkban kialakult helyzetet, mi is legyőzzük a járványt, és bár nehéz időszak áll még előttünk, látni az alagút végét. Kinyitnak a színházak, újra olyan előadásokat nézhetünk, mint például *A szépség és a szörnyeteg*, ami eredetileg egy európai népmese volt, Gabrielle – Suzanne Barbat de Villeneuve írta le és jelentette meg 1740-ben. Legismertebb változata a Grimm fivéreknek köszönhető. Mégis a Walt Disney Pictures 1991-ben bemutatott animációs filmjével lett méltán világhírű, a 2017-ben elkészült élő szereplős változatban sikerült az alkotóknak ezt a csodálatos mesét élethűen filmvásznonra vinni.

Nálunk is születtek olyan ma már klasszikussá vált alkotások, mint például a Dargay Attila rendezésében készült animációs film, amelynek Dargay nem csak rendezője, de forgatókönyvírója is volt, az 1985-ben bemutatott *Szaffi*. Kevesen tudják, de Jókai Mór 1885-ben megjelent, *A cigánybáró* című regényéből készült, zenéje pedig ifj. Johann Strauss melódiáinak felhasználásával. Szinte tökéletesen adaptálható a mai jelen világunkra: Szerepet kap – éppúgy, mint a mesében – az állatvédelem, ami sohasem kapott még akkora nyilvánosságot, mint napjainkban. A rajzfilmbeli Botsinkay-birtok felvirágozik és megszületik a legkisebb Szaffi. Ha körülnézünk, láthatjuk, hogy újra megnőtt a gyerekvállalási, családalapítási kedv. De ehhez kell, hogy a fiatalok és a kevésbé fiataloknak újra legyen lehetőségük ismerkedni, találkozni, randevúz-

ni. Hallgassuk meg Toldy Mária *Moszkva téri lányok* c. örökzöld slágerét, szinte azonnal az az érzésünk támad, hogy ma is mennyire időszerű.

A gyerekek otthon tanulnak, és bizony itt is visszaköszön a törtélelem. A tanárok az internetnek köszönhetően tarthatnak órákat. Nem mindig volt ez így. Régen a tehetős családok magántanítókat fogadtak. Ilyen házitanító volt Vörösmarty Mihály, költőóriásunk is. De otthon tanították például egészen egyetemi tanulmányainak megkezdéséig – Alfred Nobelt, a „krimik” királynőjének tartott Agatha Christie-t, és a világhírű hegedűművészt, Yehudi Menuhint is.

Az irodalmi művek emléket állítanak, és megőrzik a házitanítók alakját, ilyen mű többek között Stendhal *Vörös és fekete* című regényének főhőse Julien Sorel is. A 20. század beköszöntével egyre inkább meghatározóvá vált, még az arisztokrata vagy más gazdag családok gyermekeinek is külső iskolába küldése. A házitanítók bizony gyakran bottal verték a rájuk bízott nebulókat, na nem úgy, mint *Ludas Matyi* Döbrögi méltóságos urat. Hát ez is, ahogy a mondás tartja, „megér egy misét”, vagy mesét. A *Ludas Matyi* első válto-

zott a kiadás ellen, a szerző átdolgozta a művet, és a saját neve alatt jelentette meg 1817-ben Bécsben. Műve előszavában utal a plágiumra.

A nagy mesemondó Benedek Elek meséje a *Világvándora herceg*. Ebben a mesében a főhős járt-kelt ország világszerte, hétszer is megkerülte a világot. Akárcsak a mostani migránsok, igaz az ő esetükben nem mondható el, hogy ugyanolyan nemes cél vezérelné őket ebben, mint a mesebeli királyfit.

Egy másik meséjében a *Hazug legény*-ben egy fiú nem akart dolgozni, de annál többet hazudott. Itt az apa azon nógatja a fiát, hogy jó lenne, ha elmenne dolgozni és abbahagyná a hazudozást, mert abból nem lehet megélni. Rendőreink is mondhatnák ezt az „unokázós” csalóknak, hogy ne hazudjatok annyit, menjetek inkább dolgozni. Szerencsére a médianak köszönhetően a rendőrség ismételt és gyakran felhívja a lakosság figyelmét, arra, hogy ne higgyenek el mindent azonnal, ellenőrizzék le a hallottakat, illetve forduljanak a rend éber őreihez.

Végezetül zárom soraimat abban a reményben, hogy hamarosan újra lehetőségünk lesz találkozni



zata 1804-ben íródott, és kézirat formájában hamar elterjedt, az író tudta nélkül meg is jelent. 1815-ben a Bécsben tanuló Kerekes Ferenc (később Debreceni professzor), a szerző személyét nem ismerve adta ki névtelenül a *Ludas Matyi*-t. Fazekas levélben tiltako-

rég nem látott barátokkal, útra kelhetünk új kalandok felé. A mesék valóra válnak, a királyfik és királylányok, varázslók és boszorkányok fogják újra benépesíteni az álarcosbálokat, óvodákat, iskolákat.

Turi Emese



# Nagyjaink életigenlése

## Hamvas Béla

### A SZENT TUDOMÁNY- ŐSHAGYOMÁNY ESSZÉ-KIRÁLYA

Hamvas Béla íróra, filozófusra, esztétára és könyvtárosra, Hamvas József evangélikus lelkész, tanár, író és hírlapszerkesztő fiára emlékezünk, minden apropó nélkül, (azért megemlítem 124 éve született 1897-ben), merthát az év minden napjára jutna megemlékezni, szellemiségében és terjedelmében egyaránt monumentális munkásságát méltatni való, ígylát megragadtuk a mai napot, jó nap ez a Hamvas-laudációra. Életigenlő nagyjaink között már írásban hirdetett eszméi alapján is időn, természetesen és létezőn túli örök helye van, és mi is rá szavazunk, most kicsit pimaszul magamat idézem: „szavazatom hamvas urna olvasmányom Hamvas újra”, más szóval rávoksolunk azzal, hogy újra és újra, napról napra olvassuk és így magunkévá tesszük metafizikai mélységű életigenlését, ami a fenti, második idézetben bontakozik leginkább, mint megvallja az ő valódi boldogsága csakis a Mester, a testté lett lét feletti lét igéjének meghallása lehet, ez még ha nem is színről színre látás, mindenesetre színről színre hallás. A másik vezér kulcsszó élet(igenlés)műv(észet)ében az éberség mellett a hagyomány, ami a legfennebbi idézetben bukkan fel, de hogy is kell ezt a fogalmat Hamvasnál érteni, lássuk közvetlen alatt.

„Ahol nincs hagyományos forma, sem vallás, sem művészet nem bontakozhat ki.”  
(Hamvas Béla: Őt géniusz)

„... Csak akkor lehettem volna boldog, ha egy lettem volna a tizenkettő közül, és őt hallottam volna.”  
(Hamvas Béla: Unicornis)

### ÉLETIGENLÉSEI VEZÉR KULCSSZÓ

A **hagyomány** (latin *traditio*; görög *paradosis*; szanszkrit *páramparya*) – e kifejezés általánosan felfogott és közhasználatú értelmétől erősen eltérően – az időtlen



metafizikai szellemiség időben való fenntartottságát és továbbadását, áthagyományozását jelenti Hamvas Bélánál. Amikor a hagyományt értelmezi, a szellem időfeletti jelenlétéről ír, vagyis a „hyperboreus” időfeletti, metafizikai (természetesen és létezőn túli) hatalmi-uralmi időbeliségbe vetültségéről. Hamvas életműve – azon belül is elsősorban a *Scientia Sacra* – tradicionális atmoszférát hozott létre, egy szellemi megismerés lelki bázisának a megteremtésével.

### KULCSSZAVAK

Az **univerzális orientáció** azt a szellemi szabadságot jelenti, amely a teljes emberi tudás irányában nyitott, és készen áll elfogadni minden utat és útmutatást, amely a létezés metafizikai alapjaihoz vezet. Mindez

az elvektől, irányultságoktól, rögeszméktől – vagyis mindattól, amit a nyugati kultúrában a szaktudományok, kutatási és érdeklődési irányok, vallások, értelmezési és szelekciós kánonok, politikai irányzatok, részben pedig társadalmi szabályrendszerek is képviselnek – történő tudatos megszabadulást is jelenti.

A **transzparens egzisztencia** Hamvas sajátos kifejezése arra, amikor az emberi létezés áttetszővé válik, vagyis egyszerűvé, nyitottá és megszólíthatóvá. A transzparens egzisztencia lehet képes arra, hogy sorsával (sorsképletével) szembenézzen, és teljes és normális életet éljen.

Hamvas megfigyelése szerint az emberek belső, gondolati élete és a megélt élete között többnyire hatalmas hasadék tátong, a gondolataikból (ismeretek, tudás, felismerés) nem vonnak le konzekvenciákat, vagy ha mégis, azt nem igyekeznek a életvitelükben érvényre juttatni. A konzekvenciák átvitele az életvitelre jelenti a **realizálást**. Transzparens egzisztencia és realizálás hiányában nincs életrend, és a megélt élet kaotikus (démonizált, rögeszme- vagy álomszerű).

Az **imaginációt** Hamvas a lélek esszenciális életének tartja. Mivel az ember az imaginációval (melynek szó szerinti jelentése élet-képelet) folyamatosan teremt a valóságot, ezzel a teremtéssel rongálhatja és tisztíthatja (rendezheti) is azt.

### ÉLETE

Hamvas Béla 1897. március 23-án született a felvidéki Eperjesen, evangélikus papi családban. Pozsonyban nevelkedik, ahová még születésének évében költözik át a család.

1915-ben érettségizik, tiszti iskolai kiképzést kap, 1916 és 1917 között szolgálatot teljesít az ukrán és az orosz fronton.

1919-ben családjával Budapestre költözik, a Pázmány Péter Tudományegyetem bölcsészeti karán magyar–német szakos hallgató (1919–1923). Egyetemi tanulmányai végeztével újságírói állást vállal, a Budapesti Hírlapnál és a Szózatnál (1923–1926). Álláshoz jut a Fővárosi Könyvtárban (1927–1948).

Huszonöt különböző irányzatú és érdekltségű folyóiratban publikál tanulmányt, esszét, kritikát, recenziót. Latin és görög nyelvű művek mellett németül, franciául, valamint angolul is olvas. Kerényi Károlyval megalapítják a Sziget-kört (1935), azt a klasszikus görög hagyományból merítkező szellemi szövetséget, amelyhez csatlakozott Szerb Antal, Németh László, Kövendi Dénes, Dobrovits Aladár, Molnár Antal és mások. 1936-ban megírja a *Magyar Hyperion*t, első írói korszaka ars poeticáját.

A háború alatt is fordít – Lao-ce, Böhme, Hérakleitosz, Kungfu-ce, Henoch műveit. Első esszékötete, *A láthatatlan történet* 1943-ban jelenik meg.

1943–44-ben megírja a *Scientia Sacra* című nagyesz-

szét, amely második írói korszakának nyitánya. Lakását 1945-ben bombatalálat éri, könyvtára, kéziratái megsemmisülnek.

1945–1947: Jacob Böhmét fordít, kommentál; megírja a *Titkos jegyzőkönyv* című esszékötetét; elkészíti a *Tabula smaragdina* fordítását, kommentárját; befejezi aforisztikus formában összeállított esszékötetét, az *Unicornist*, melynek alcíme: *Summa philosophiae normalis*.

Szemelvénygyűjteményt állít össze *Anthologia Humana - Öt ezer év bölcsessége* címmel (1946).



1948-ban könyvtári állásából felfüggesztik és b-listázzák, minden publikációs és szerkesztői jogától megfosztják. 1948 és 1951 között földet művel, gyümölcsöt termeszt. A *Karnevált* ebben az időben, 1951-től 1964-ig az Erőműberuházó Vállalat erőmű-építkezéseiben (Tiszapalkonya, Inota, Bokod) vállal munkát, mint raktáros, segédmunkás, gondnok.

1959–1966 között megírja *Patmosz* című háromkötetes esszégyűjteményét, az életmű utolsó periódusának főművét. 1964-ben másodszer nyugdíjazzzák.

1968. november 7-én agyvérzésben meghal, Szentendrén helyezik örök nyugalomra.

1990-ben posztumusz Kossuth-díjat kap.

Batári Gábor  
Forrás: hamvasbela.org



## Gobbi Hilda

### MIRIGY, KARNYÓNÉ, SZABÓ NÉNI EGYSZEMÉLYES TRIUMVIR(FEMIN)ÁTUSA

„Játszott ezüstös hajú dámákat, penészes szempillájú házsártosokat, loncsos topngrémekeket, boszorkákat, idős hölgyeket, ütődött vagy ravasz mosónőket, bölcs és jó munkásasszonyokat, lumpensatrafákat, mesevasorrú bábákat és vérszívó kapitalistánékat... játszott arisztokrata nagymamákat és proletár nagyanyókat, ezüstkánáltolvaj reszketeg szeniliseket és örökfürge agyonnyúhetetleneket, agg delnőket és roskatag töpörödötteket, félelmetes spinéket és nevetséges szipirtyókat, méltóságos rémdémonokat és alkoholtól kiégett csőlakókat...”

„Szertelenségre hajló. Energiái túlhabzanak. Színpadon is, életben is. Jobb híján azt mondhatnók: Jókai-alak. Egy Timár Mihály totalitásigénye fűti. Bárminek kezdjen neki, akkora energiával támad a leküzdendő nehézség ellen, ami már nem hétköznapi.”

„...Nem magyarázhatjuk azzal, hogy jótékonyság hajtja, vagy hogy szilaj felelősséget érez elesett pályatársai és a rászorulókat iránt. Fel kell tételeznünk, hogy közéleti ténykedése egyfajta kiélési forma.”

„Volt vén és még vénebb.”  
(Molnár Gál Péter, 1968.)

108 éve érkezett a földi színpadra Gobbi Hilda Emília Gizella (Budapest, 1913. június 6. – Budapest, 1988. július 13.) Kossuth-díjas színművésznőnk, érdemes és kiváló művész, a magyar színháztörténet egyik legérdekesebb, legeredetibb és egyik legközkedveltebb alakja. Gobbi Alajos zeneszerző, karmester és hegedűtanár unokája. Ezért életigenlő nagyjaink szellemi nagyasszonyai közé soroltatott. Ezek miatt rá emlékezünk.

Csatlakozván Molnár Gál Péter utolsó mondatához, Gobbi Hildánál az öregség szinte metafizikai, spirituális állapot, mintha 20. századi graiaként eleve örege született volna, ő az aggság-bölcsesség géniusának női manifestációja, akár Füst Milán a férfiúi szellemi vénségé, ugyanis a poeta magiszterrel az a legenda járta, hogy 28 éves korában elhatározta, hogy ő biz' öreg lesz.



### ÉLETIGENLÉS-KOLLEKCIÓI

#### SZÓ SZERINT SZÍNHÁZ- ÉS SZÍNÉSZ- ÉPÍTŐ MUNKA

A) A háború után tevékenyen közreműködött a Nemzeti Színház újjáépítésében. Elkötelezett baloldaliaként részt vett a közéletben is. Egy interjúban mondta egyszer: „Én sohasem voltam csak színész. Hiszek abban a sokak által ostobaságnak vélt közéletben, hogy a színész akarva-akaratlanul mindig politizál. Már csak azért is, mert másfél méterrel magasabban áll a közönségnél, amikor szól hozzá.”

B) Kezdeményezésére jött létre a Bajor Gizi Színész-múzeum, a színinövendékeknek a Horváth Árpád kolégium, az idős színészek számára pedig a Jászai Mari és az Ódry Árpád színészotthon.

C) A Jászai Otthonból később – szintén az ő kezdeményezésére – a fiatal színészek otthona lett. A Színházművészeti Szövetségben, valamint a Színész Szakszervezetben sokat tett a rászoruló színésztársaiért

D) Végrendeletében – mivel családja nem volt – vagyona egy részéből az Aase-díjat alapította meg, illetve az összeg kis részéből rászoruló, idős színésztársait támogató alapot hozott létre – ez a támogatás azonban mára jelentéktelen összegűvé vált.

E) A Visegrád-Szentgyörgypusztán, a Kisoroszi-révnél lévő nyaralóját alkotóház céljára ajánlotta fel. Tiszteletére alapították meg a Gobbi Hilda-díjat a pályájuk delén túl lévő, korábban nem díjazott színészek számára.”

Nőkhöz való vonzalmát felvállalta, de nem harsányan, valami felsőbbrendű állapotnak állítván, hanem

higgadtan mintegy jóérzésű intellektüel. Hosszú éveken keresztül élt együtt Temessy Hédi színésznővel, majd Galgóczi Erzsébet írónővel.

#### ÁLLAT-BARÁTSÁG

„Egy pasaréti kis villában lakik Gobbi Hilda daxli kutyák, kanárimadarak és egy pompás könyvtár társaságában.” (Barabás Tamás, Gyorsfénykép a jubiláns Gobbi Hildáról, Béke és Szabadság, 1955. szept. 14., 16.)

#### ÉLETPÁLYÁJA

Gobbi Hilda országos ismertségét felejthetetlen alakításai ellenére inkább egy rádiós szappanoperának, A Szabó családnak köszönheti.

Római katolikus családba született 1913-ban Budapesten. Az apai ágon olasz származású Gobbi Hilda a gimnázium után a putnoki Gazdasági Felső Leánynevelő Intézetbe járt, majd a Pázmány Péter Tudományegyetem Botanikus Kertjében gyakornokoskodott. 1932 és 1935 között az Országos Magyar Királyi Színművészeti Akadémia ösztöndíjas növendéke volt. Olyan osztálytársakkal járt együtt, mint például Beregi Lajos, Fónay Márta, Gellért Endre, Horvát Ferenc, Szentpétery Ida vagy Vári Anna. A vizsgaelőadásán Phaedrát játszotta.

A diploma átvétele után a Nemzeti Színházhoz szerződött. 1960 és 1970 között a József Attila Színház, 1971-től 1982-ig újra a Nemzeti, majd 1982-től haláláig a Katona József Színház tagja volt.

Első filmszerepe A kölcsönkért kastélyban volt 1937-ben, de már a háború előtt 15 filmben szerepelt.



Batári Gábor

A német megszállás, 1944. március 19. után illegalitásba vonult. Apjától, Gobbi Ede századostól, egy munkaszolgálatos zászlóalj parancsnokától, katonai mentesítő úrlapokat szerzett az ellenállás részére, melyeket felsőbb kapcsolatain, Horváth Árpádon és Major Tamáson keresztül továbbított.

Sokoldalú művészként drámai művekben és vígjátékokban egyaránt sikereket ért el, felejthetetlen alakításaink sorát felsorolni is nehéz. Emlékezetes alakítása volt: Gertrudis Katona József Bánk bánjában, Karnyóné Csokonai: Az özvegy Karnyóné és a két szeleburdiakban, Mirigy Vörösmarty Mihály Csongor és Tündéjében. Bár többek között ezeknek az alakításoknak köszönhetően beírta nevét a magyar színháztörténetbe, országos ismertségét mégis filmes, televíziós és rádiós szerepeinek köszönhette.

1988. július 13-án hunyt el Budapesten.

#### DÍJAI

- Farkas-Ratkó-díj (1941)
- Magyar Szabadság Érdemrend ezüst fokozata (1947)
- Kossuth-díj (1949)
- Érdemes művész (1950)
- Kiváló művész (1955)
- A Munka Érdemrend Arany fokozata (1973)
- SZOT-díj (1977)
- A Magyar Népköztársaság Zászlórendje (1983)
- A Magyar Népköztársaság Babérkoszorúval Ékesített Zászlórendje (1988)



## Gelléri Ágnes: HANGszertartás

Finomívű mosolyt húz a hegedű,  
évtizedes gyötrelmű bőrredők pillednek el,  
a hárfa halk futama

átsimogatja a feszültség fonatait.  
Önfeledten hajlik a hát,  
mellkakasára ölelgeti a zongorát.  
A belefelejtkezés emelkedett ernyedtsége  
fogadja magába a dallamfüzért.

Hang-gyékényt terítnek  
pihenni vágyó testednek a fuvolák:  
csendes meditációra hívnak,  
örömkeresőre.

Csembaló-szárnyakon peng  
a feloldódás.

Trécselnek, kedvesen kötekednek a húrok,  
a fagott nádnyelve vígan cserfel,  
selyemhangon perdül a dob,  
a triangulum csúcsain

üveg muzsikát csöngető angyalok üldögélnek.  
A trombita aranyosan kacsintja szólamát az égig.  
Hattyúnyakú hangok hintáztatnak,  
ringatnak dallam-fellegekben,  
érzelmesen regél a klarinét:

Gyöngéden hívja nyugalmunkat.  
A cintányérok ma illemtudóak,  
csendesebben csókolóznak.

Csak a cselló bölcselkedik bársonyán.  
Dallam-ölben a karmester dajkál harmóniát,  
hangjegy-fürtökre aggatjuk a gondot,  
muzsikanedűt kortyolgatunk.

\*\*\*

Ringatózzunk áldásban  
mint egykor, régen.  
Úgy legyen!



## Majdnem anya... avagy egy trauma alkímiája

*Tudtam, életem egyik legnehezebb jegyzetét fogom megírni, amikor Mundruczó Kornél „Pieces of a Woman” című, sok díjat elnyert, újabb díjakra jelölt filmjét megnéztem. Abban biztos voltam erről a témáról írok filmajánlót a magazinba, holott tudtam nehéz „szülés” lesz. Az is biztos, hogy nem véletlenül alakult úgy, hogy anyák napja hétvégéjén írtam meg ezt az ajánlót.*

A film egy gyereket elvesztő, megtört nő lelkét mutatja be. Vanessa Kirby által alakított Martha elvesztette babáját a születése után pár perccel. Ez a trauma a legnagyobb veszteségek egyike. A cselekményben családjával együtt, de lelkileg azoktól elkülönülve próbálja túltenni magát az észveszejtően fájdalmas traumán, miközben a szülést levezénylő baba hibájából kifolyólag bíróság elé kerül.

A film Mundruczó állandó alkotótársának, Wéber Katának a forgatókönyvéből készült, amelyben saját élettapasztalatát dramatizálta. A személyes érintett-

ség okán is lehetett ilyen nyersen, őszintén ábrázolni a főszereplő mérhetetlen fájdalmát.

A témában saját élménnyel magam is rendelkezem. Az „csak” a véletlen műve, hogy a keresztnevünk a főszereplő Marthával megegyezik. Egy hétköznapi Mártaként magam is elvesztettem egy gyereket magzati korában. A filmet látva, sokszor végig gondolva a kérdést, bevallom, nehezen döntöttem el vajon melyik trauma nyíla halálosabb, melyik tehetetlen fájdalomérzés elviselhetlenebb: ha megszületése utáni percekben hal meg egy csecsemő, vagy ha meg sem születik... Az egészen biztos, hogy óriási, feldolgozásra váró lelki terheket cipel az a nő, aki ezt a vesztséget bármelyik változatában átéli élete során.





A film, és most ezek a sorok a legmélyebbre temetett fájdalmakat hozták felszínre, felkorbácsolódtak és a kiírás eszközével letisztultak az érzések... Filmnézés közben és a valóságban is felvetődtek a kínzó kérdések: ki vagy mi az oka egy ilyen balul sikerült szülésnek, kit lehet hibáztatni, valakit elmarasztalni, bíróságon ítéletet hozni, gyűlölködni, őrzöngeni, elfojtani, homályosítani, kiszínezni, majd nyíltan felvállalni és elfogadni, ami történt nem lehet meg nem történtté tenni. A hibások felsorakoztatása nem adja vissza az elvesztettet. Azonban az lényeges, hogy az egészséges továbblépéshez végig kell menni egy átértékelő, szembenéző úton.

Aki a legnehezebbet, az érzelmi iuntelligenciája (EQ) fejlődését komolyan veszi, biztosan végig megy ezen a traumát követő tagadás-soron, és eljut a megoldásig, az érzelmi gubanc feloldásáig. Leginkább azért nehéz ez a fejlődés, mert nem tanítják, nem kapható meg a

traumát elszenvető nőé. Csakis ő - egyedül ő - képes az alkímiát végig vinni magában: a szenvedést felcserélni megértő szeretetre. Bármilyen trauma túléléséhez erre az átlényegülésre van szükség.

Mindig van rá egy újabb nap, hogy egy nőből hiányzó darabka helyére a megnyugvás megérkezzen és elfogadja az életében a szociális érzékenység kiélésére más formában ad a sorsa lehetőségeket.

Látni kell ezt a filmet is mindenkinek!

Vajda Márta

### DÍJAK ÉS JELÖLÉSEK

- Oscar-díj (2021) Legjobb női főszereplő jelölés: Vanessa Kirby
- Golden Globe-díj (2021) Legjobb női főszereplő jelölés: Vanessa Kirby
- Brit Filmakadémia Díja (BAFTA) Legjobb női főszereplő jelölés: Vanessa Kirby



jeles bizonyítvánnyal az (ön)elfogadás tudása, a szeretet művészete. Mundruczó Kornél első angol nyelvű filmje ezt a folyamatot lenyűgözően bemutatja.

Extra jól élénk tárja, hogy az átélt lelki megrázkód-tatás utáni küzdelem a tagadástól a tébolyuláson át a lenyugodott elfogadásig, összefüggések megértéséig a

- Critics' Choice Movie Awards - Legjobb színésznő jelölés: Vanessa Kirby
- Critics' Choice Movie Awards - Legjobb női mellékszereplő: Ellen Burstyn
- 77. Velencei Nemzetközi Filmfesztivál (2020) Legjobb Színésznőnek járó Volpi Kupa: Vanessa Kirby.

## Medvepásztor

### Őszinte vallomás gazdagsárról, elszegényedésről, útkeresésről és hazatalálásról

*A könyv szerzője, Szin János mesés gazdagságban élte az életét. Sikeres vállalkozóként óriási fényűzésben teltek napjai. A felhőtlen boldogság azonban egycsapásra semmivé lett, amikor agydaganatot állapítottak meg nála. Túlélte, de a teljes vagyonát elveszítette.*

*Ma Erdélyben, a Hargita bércein, medvepásztorként él. Történetét papírra vetette, ebből született a Medvepásztor című könyv.*

Szin János Szentesen született 53 évvel ezelőtt. Fitalon belekóstolt a nyerőgép-üzemeltetés, a szerencsejáték világába, amelyből rövid időn belül hatalmas vagyonra tett szert. 2002-ben - amikor a vállalkozása a legjobban dübörgött - óriási fordulat következett az életében: agydaganatot diagnosztizáltak nála az orvosok. A sikeres üzletember - ekkor 34 éves volt - mindaddig nem állt szoros kapcsolatban Istennel, de akkor megpróbált „alkut kötni” az Úrral: feláldozná a vagyonát, hogy életben maradjon és láthassa felnőni a gyermekeit.

A daganat szerencsére jóindulatú volt, a műtét sikerült, János meggyógyult, de a milliárdjait elveszítette. Úgy történt minden, ahogy Istennel „megállapodott”.



Súlyos betegségéből felgyógyulva sem változott meg az életszemlélete. Még az agydaganat sem bizonyult elég nagy csapásnak ahhoz, hogy gondolkodásmódján gyökeresen változtasson. Egy újabb hatalmas pofon, a teljes vagyonevesztés térítette észhez. Több olyan tevékenységbe is belekezdett, amivel pénzt lehetett keresni, de egy teológus végzettségű jóbarátja arra figyelmeztette, nem jó úton halad, ezek az Úr számára nem tetsző dolgok.

Nehéz volt felhagyni az addigi csillogó élettel, de mégis úgy döntött, új útra lép, az Úr útjára. Mindent újra kellett kezdenie, barátai udvariasan elhárították, senkitől nem kapott segítséget, egyetlen kivétellel. Így egy évet Afrikában dolgozott.

Hazatérve kereste meg őt a világhírű természetfotós, Máté Bence - akit annak idején ösztöndíjjal segített -, hogy bemutathatná valakinek. Ekkor találkozott Erdélyben Bőjte Csaba ferences-rendi szerzetessel, aki alapítványa révén nehézsorsú gyermekeket karol fel és nevel. Csaba testvér ötlete az volt, hogy építsenek medvelesek, hiszen nagy élmény lenne a gyermekek számára és egyedülálló turistalátványosság is lehetne. A medvepásztori munkára pedig Jánost kérte fel, aki igent mondott.

Kiköltözött Tusnádfürdőre, hat hónapig Bőjte Csaba gyermekotthonában lakott, ide követte őt felesége és kislánya is. Az árvaházban élő gyerekektől nagyon sok szeretetet kaptak, és a szerzetestől hatalmas útravalót: az életben a boldogság a legfontosabb.

A munka kezdetben abból állt, hogy meg kellett keresnie a környéken a legjobb helyszíneket a lesek



kiépítéséhez. Hónapokig járta az erdőt és miután meglették a helyszínek, elkezdődhetett az építés, majd a medvék mozgásának megfigyelése. Az első les 2017-ben készült el Tusnádfürdőn, a második a Szent-Anna tó mellett 2018-ban. Jani azóta vezet túrákat, füge helyett medvét mutat a látogatóknak. Továbbra is ő végzi a lesek üzemeltetését, a medvék etetését, a marketing feladatokat. Büszkén viseli a medvepásztor titlust, az elnevezés a tusnádfürdői polgármestertől származik.

Az egykori gazdag és sikeres üzletember mesebeli helyen él a Szent-Anna tó környékén egy négycsillagos wellnesshotel szolgálati lakásában, azt csinálja, amiről kisgyermekként álmodozott, miközben Széchenyi Zsigmond útleírásait olvasgatta: egyszer vad-őr lesz Székelyföldön. Bár vagyona nincs, boldog és egészséges medvepásztor. Imádja Erdélyt, imád a medvék között élni, imádja, amit csinál. Nem hátrál meg a nehézségektől, pedig a koronavírus-járvány miatt bevételei ismét a nullára estek vissza. De a Jóisten újra a segítségére sietett, hogy a karantén idején előkerüljenek a fiókból a jegyzetek és elkészüljön az olvasmány egy nem mindennapi, lehetetlennek tűnő életútról, Istenbe vetett hitről, egy nyughatatlan vadászról, aki a Havasokban lelte meg békéjét jóbarátai, a medvék között.



*Hogy kiknek ajánljuk a könyvet? Mindenkinek. Akiket megcsapott a gazdagság szele és a pénzhajhászás mellett nem jut idejük arra, hogy észrevegyék az élet apró csodáit. De azoknak is, akik anyagi gondokkal küzdenek, vagy akiket betegség sújt. Legyen hitük*



abban, hogy minden rosszból fel lehet állni. És azoknak is, akik csak kíváncsiak egy egyszerűen, letisztultan megírt élettörténetre. Kívánjuk kedves Olvasó, hogy merj belekóstolni egy új életbe, merj új útra lépni, merd megvalósítani álmaid, mert nincsenek lehetetlenek. Bátorság.

**A könyvvel kapcsolatos információk, megrendelés:**  
[www.medvepasztor.medveles.hu](http://www.medvepasztor.medveles.hu)  
 Fotó: medveles.hu, Máté Bence  
 Molnár Éva



## MesTerápia

### Egy leukémiából felépült apuka tanulságos története

*Elég a problémákból? Válj önmagad pszichológusává, hogy boldog családban élhess! Egészségben és harmóniában, a pároddal újra szerelemben és felelősséggel szerető szülőként! Egy leukémiából felépült apuka eldöntötte, hogy nem éli azt a régi stresszes és rohanó világát, ami egyszer már megbetegítette. Egy könyvbe sűrítette azokat a bevált módszereket, amivel rátalált a lelki és családi békéjére. Amióta ezeket a zseniális technikákat alkalmazza kiegyensúlyozott ember, meghitt kapcsolatban él a feleségével, példamutatóan és következetesen nevelik a gyermekeiket.*

**„Csak akkor vonzzon egy sikeres ember élete, ha tudod, mi zajlik bent a fejében!”**

Képzeld el egy jóképű fickót. Akinek semmi önbi-zalma. Udvarias, kedves, szinte mindenki tiszteli, szereti. Naponta mégis 80%-ban rosszul érzi magát a bőrében.

Egy százkilencvenhét centis, száztízkilós vízi-labdázó formát, aki kerüli a konfliktusokat vagy lenyel minden bántást. Határozottnak, eltökéltnak ismeri a világot, aki tudja, mit akar, titkon viszont mások elvárásainak él. A jelenében minden sikerül



neki: magánélet, karrier, sportsikerek, mégis rá-gya a lelkiismeret, hogy nem is érdemli meg. Csá-ládi élete kívülről maga a tökély: gyönyörű fele-ségével él, aki két gyermekkel ajándékozza meg. Közben a kapcsolatában visszatérő problémákkal küzd, amik megkeserítik a mindennapjait.

**„Ha nem érzed magad jól, lehet csak attól, ahogyan magaddal beszélsz!”**

Munkájában az iskola legjobb tanárává választ-ják a gyerekek. Legtöbb csapatát edzőként a csúcsra viszi. Belül a hang, ami beszél hozzá mégis lehúzza, mintha ez az egész a szerencse műve lenne. Kreatív elme, szellemes és nagy ötletelő, újjító. Amibe kezd, mind arannyá válik. Ennek ellenére nem fejleszti magát, nem olvas, nem tanul semmit.

Ez voltam én. Ahogy a világ ismert és ahogy én éreztem magam belül. Rákos is lettem. A két világ közötti feszültség miatt.

**„Kicsit meg kell halni ahhoz, hogy tudd, hogy kell élni.”**

Sokan nem gondolnátok, de a halálos kór volt éle-tem ajándéka. Felébredhettem és újjászülehettem.

Miért főnyeremény leukémiásnak lenni? Mert volt okom és időm elgondolkodni, hogyan nem akarok tovább élni. És hogyan szeretnék életem második felében. Végre jól akarom érezni magam a bőrömben!

**Mester Attila**  
[www.mesterapia.hu](http://www.mesterapia.hu)





## A krisztusi szeretetről

*„Új parancsolatot adok nektek, hogy szeressétek egymást: ahogyan én szerettelek titeket, ti is úgy szeressétek egymást. Arról fogja megtudni mindenki, hogy az én tanítványaim vagytok, ha szeretitek egymást.”*

Már az elején Dr. Gyökössy Endre pasztorál pszichológus, református lelkész költői szavait hívnám segítségül témánkkal kapcsolatban, mert ahogy János apostol a szeretet apostola bátran merem mondani, hogy ő modern korunkban a szeretet teológusa, lelkipásztora, pszichológusa.

„A SZERETET. Fiatal koromban azt hittem, hogy ami a Bibliában a szeretetről leírva található, az csak szép mondások gyűjteménye. Ma már tudom, hogy nem. Ez mindennek a közepe, ami mindent átjár, éltet, mozgásban tart. Ez vibrál az atomok mélyén, ez az erő mögötti titokzatos ERŐ. Ez köti össze a Tejutakat és lüktet a Mindenség tengelyén, ez ír-

nyítja egymás felé a hím és a nőstény bogarat. Ez ébreszti fel az édesanyát, ha fázik a gyereke, hogy betakargassa, ez mutatja meg a másikat - aki nem testvérünk és nem az anyánk-, hogy segítsünk rajta, de mégis testvér és mégis anyánk. Ha olykor éjjelente fájni kezd a szívünk - nem attól, hogy rosszat tettünk, csak éppen attól, hogy jót tehattunk volna, és nem tettük meg -, ez is agapé, az Isten szeretete. 45 évig ültem emberekkel szemben és úgy próbáltam segíteni bajaikon, hogy „szeretgettem” őket.”

Idézzünk hát egy ezekre a gondolatokra rimelő részletet Pál apostol szeretethimnuszából:

„A szeretet soha nem fogy el. De legyenek bár prófétálások, eltöröltetnek; vagy akár nyelveken szólás, megszűnik; vagy akár ismeret, eltöröltetik. Mert töredékes az ismeretünk, és töredékes a prófétálásunk: amikor pedig eljön a tökéletes, a töredékes eltöröltetik.

Amikor gyermek voltam, úgy szóltam, mint gyermek, úgy gondolkodtam, mint gyermek, úgy ítéltam, mint gyermek, miután pedig férfivá lettem, elhagytam a gyermekhez illő dolgokat.

Mert most tükör által homályosan látunk, akkor pedig színről színre; most töredékes az ismeretem, akkor pedig úgy ismerem majd, ahogy én is megismertettem.

Most azért megmarad a hit, a remény, a szeretet, ez a három; ezek közül pedig a legnagyobb a szeretet.”

A szeretetre a görög nyelven íródott újszövetségi Szentírásnak alapvetően három szava van, az agapé, a feltétlen, az isteni szeretet, a filia, a rokoni, a baráti, mondjuk úgy emberi szeretet és az erósz, a szerelem,

a szexuális vonzódás szava. Az Újszövetségben a leggyakrabban az agapé szerepel, vezérigénkben is ez van, hogy az isteni szeretettel szeressük egymást és agapéval szeressük teljes szívünkkel Istent és a felebarátunkat, mint önmagunkat.

Nagyon frappánsan fogalmazza ezt meg Gyökössy Endre abban az interjúban, amiből az előbb idéztünk, csak ő kiteljesíti egy negyedik összetevővel:

„Nos, a szerelem-szeretet négy összetevőjét legtömörebben csak latin, illetve görög szavakkal tudom jelölni:

Szexus: Szeretlek, mert enyém vagy.

Erósz: Szeretlek, mert ilyen vagy.

Filia: Szeretlek, mert társam vagy.

Agapé: Szeretlek, mert szeretlek.

A szerelem-szeretet EGÉSZségéhez mind a négy hibátlan együttműködése szükséges.”

De ha már a krisztusi szeretetről van szó, ez egy kiváltképpen való út, ahogy Pál apostol mondja a fent idézett himnuszában a szeretetről, sok Biblia-kutató

úgy véli, hogy az ott körülírt szeretet: hogy a szeretet hosszútávú, jószágos; a szeretet nem irigykedik, a szeretet nem kérkedik, nem fuvalkodik fel, nem viselkedik bántóan, nem keresi a maga hasznát, nem gerjed haragra, nem rója fel a gonoszt, nem örül a hamisságnak, de együtt örül az igazsággal.

Mindent elfedez, mindent hisz, mindent remél, mindent eltűr, egy személy, méghozzá maga Jézus Krisztus, ahogy bevezető igénk szól, ezzel a szeretettel szeressünk: ahogyan én szerettelek titeket ti is úgy szeressétek egymást, amit egy másik János evangéliumban lévő textus tovább árnyal: „senkiben nincs nagyobb szeretet annál, mint aki életét adja a barátaiért”, fel van adva a lecke, ez a kiváltképpen való út még „a szeresd a felebarátodat, mint önmagadat” parancsolatnál is keskenyebb, azt sugallja, hogy önmagadnál is jobban szeresd, az életed add érte.

Batári Gábor





# Az Istenre hangolt élet következménye

## Pál Ferenc az örömről, derűről, boldogságról

Pál Ferenc (közismert nevén Pálferi) katolikus pappal, mentálhigiénés szakemberrel a keresztény ember alapvető jellemzőiről, az örömről, derűről, és boldogságról beszélgettünk.



### - Mi az öröm? Hosszúra nyúlt infantilizmus vagy rövid ideig tartó szenilitás?

- Mentálhigiénés szempontból azt mondtatjuk, hogy az öröm az egyik alapérzés. A pszichológia szerint legalább négy alapérzés van: a harag, a félelem, a szomorúság és az öröm. Az érzéseket érdemes megkülönböztetni az érzetektől, mint például a hideg- vagy a fájdalomérzet. Az érzeteink közvetlenebbül kapcsolódnak a fizikai létezésünkhöz. Az érzés ugyanakkor nem azonos az érzellemmel. Nézzük mondjuk a féltékenységet. Ez az érzelem három érzést is magában foglal, különböző mértékben: van benne szomorúság, félelem és harag is.

Érzéseket akkor és úgy is átélhetünk, ha nem ismerjük az okukat. Tudok örülni annak, hogy reggel felkeltem, süt a nap, vagy éppen leesett a hó - de nem tudom, hogy miért örülök, hiszen ilyesmi máskor is előfordul. Papként pedig szívesen hozzáteszem, hogy az öröm a Szentlélekkel való kapcsolat gyümölcse. Az Istenre hangolt élet következménye.

### - Az öröm lélektani szempontból a boldogság szinonimája?

- Nem, hiszen az öröm egy érzés, a boldogság pedig érzelem. A boldogság összetettebb érzelmi és tudati állapot. Az öröm egyszerűbb, ám a boldogságban ott lehet az öröm, ahogyan a hála, a megrendültség, az emelkedettség, az önfeledtség és az eufória is. Lehet,

hogy valaki számára a boldogsága középpontjában a harmónia vagy a béke áll.

### - Tanulható az öröm?

- Abban az értelemben tanulható, ahogyan az érzelmi intelligencia fejleszthető. Az érzelmi intelligencia része, hogy képes vagyok az érzéseket megélni, élmélyíteni, kifejezni, átadni, vagy más örömevel együtt örülni, és képes vagyok az érzésekre figyelni, visszamélegkezni rájuk. Ha most elmesélnék egymásnak egy-egy történetet, amikor örültünk, akkor megjelenne bennünk az öröm, mégpedig a tudatos tevékenységünk révén. Nem érdemes csak arra várni, hogy az ég megajándékozzon az örömmel, tehetünk is érte.

### - Ezért fordul elő, hogy egy idősothonban vagy egy kemoterápiás kezelés idején valaki csak lógatja az orrát, míg más derűs lélekkel viseli a sorsát?

- Egy betegség kapcsán könnyű érzelmileg, gondolkodásban és tudatilag is beszűkült állapotba kerülni. Lehet, hogy valaki ki sem lát a fájdalomából. Nem jut el másféle tartalomig. Lehet, hogy egyébként találna olyat, ami erőforrást jelentene a számára, de a beszűkült állapota miatt nem tud hozzá kapcsolódni. Egy fájdalmas kezelés során is képes lehet valaki arra, hogy a beszűkült érzelmi állapoton túl más tartalmakig is elérjen. Imádkozhat arra gondolva: Jézus is szenvedett, többet is, mint én. A fájdalomban nem

vagyok egyedül. Ő megért. Ez a gondolat kitágíthatja a világot, relativizálva a szenvedését, és segíthet abban, hogy kilépjen az énközpontúságból. Ha nagyon énközpontú vagyok, akkor az élet nehézségei egyéni sorscsapásként nyernekel értelmezést. Általában ilyenkor jelenik meg az a kérdés, hogy miért én. Miért pont velem történik mindez? Hol van Isten? Ezek a kérdések valójában nem várnak válaszra, már csak azért sem, mert nincs rájuk jó válasz. Ha felmerülnek, általában egy beszűkült, énközpontú állapot tünetei, vagyis nem a válaszra érdemes várni, hanem megnyitni a figyelmünket a nálunk több felé. Ez lehet a másik ember, a szeretteink, egy másik beteg vagy Jézus. Esetleg annak tudatosítása, hogy kiért, miért érdemes vállalnom a szenvedést. Így felülmúlhatom a kérdést.

### - Milyen kapcsolatban áll az öröm a derűvel?

- Az öröm rövid ideig tart, s a helyét átveheti más érzés. A derű inkább hangulat, melyet a világi nyelvhasználat gyakran leértékel. Ha valakire azt mondjuk, hogy derűs, azon azt értjük, hogy állandó benne egy bizonyos érzelmi minőség. A magas spirituális nívóval rendelkező személyek pozitív szándékok, érzések és motivációk többlettel élnek. Vagyis a spiritualitásban előrehaladott személy derűsnek hat. Nem harcol a rosszal, hanem a jó szerelmesekeként él, és ezáltal alakul ki benne a derű. Ebben az esetben egy kialakult és megerősödött érzületről beszélhetünk.

### - Keresztény szempontból van az örömnek mértéke?

- Mi, keresztények együtt örülünk a másik emberrel. Olyan emberek akarunk lenni, hogy mások sok örömben részesüljenek mellettünk. Jó, ha tudunk örülni, de szükség van a többközpontú örömrre. Ha to-

vábblépünk, és bevonjuk gondolkodásunkba az istenkapcsolatot is, akkor már arról beszélünk, hogy valaki Istennel tud együtt örülni. Élhetünk úgy is, hogy annak Isten is örüljön.

### - Hogyan tegyünk tanúságot az örömről?

- Ez a kifejezés óvatosságra int engem. A tanúságtétel sokaknál minden mástól független cselekvést jelent, mintha egyszer csak átállnánk egy tanúságtéző működésbe. Tőlem idegen ez. Úgy gondolom, Jézus elsősorban azzal bízott meg bennünket, hogy legyünk tanúvá. Arra hívott minket, hogy legyünk valakivé, legyünk a követőjévé. Ha valaki tanúja egy kapcsolat élményvilágának, akkor azt látjuk rajta, hogy személye és magatartásmódja maga a tanúságtétel. Önmagában a létezése a tanúságtétel. Nem azért cselekszik, mert eljött a tanúságtétel ideje, hanem azért, mert a nap huszonnégy órájában valakivel van és valakivé vált. Törekedhetünk-e arra, hogy hitelesek vagy természetesen legyünk? Arra érdemes törekednünk, hogy önazonosak legyünk. Ami befelé önazonosság, az kifelé hitelesség, s ez természetes is. Arra törekedhetünk, hogy jóban legyünk Jézussal, hogy a vele való kapcsolat valódi öröm legyen, hogy örömteli ember legyek a vele való kapcsolat révén.

### - Mi jelent Önnek örömet ma?

- Szeretem azt a kifejezést, hogy a jól végzett munka öröme. Ha valaki jó minőségben, odaszántan, elmélyülten és gyümölcsözően csinál valamit, akkor joggal éli át a jól végzett munka örömet. Én törekszem erre. Most vasárnap késő este van, s ha arra gondolok, hogy nemsokára jót fogok aludni, máris örülni kezdek.

Kuzmányi István / Magyar Kurír  
Fotó: Merényi Zita





# Böjt - tehermentesítés, méregtelenítés, gyógyulás

*A böjt az emésztőrendszer és a szervezet tehermentesítésére szolgál. A böjt ideje alatt nem fogyasztunk szilárd ételt. Az étellektől való tartózkodás növeli a testben lévő könnyűséget, segít a szervezet megtisztításában. Azáltal, hogy az emésztőrendszer pihen, erősödik az emésztés tüze („agni”) és mivel nincs étel, amit megemészten, így a belekben felhalmozódott mérgeket égeti el.*

Amikor valaki beteg lesz, hasznos, ha böjtöt tart, így a szervezet tisztul, teljes erőbedobással a gyógyulásra tud koncentrálni és nem az emésztéssel lesz elfoglalva. Kifejezetten jótékony a böjt láz, megfázás, székrekedés, ízületi fájdalom, gyulladások esetén, illetve amikor salakanyagok vannak a vastagbélben („ama”).

Észrevehettük, hogy a tél végére kicsit elfárad, kimerül a szervezetünk. A téli mozgásszegény életmód, a helytelen szokások, a nem megfelelő táplálkozás eredménye, hogy gyengül az emésztőerő és egyre több salakanyag rakódik le a szervezetben (ezt az ájurvéda „ama”-nak hívja). Egy idő után ezek a salakanyagok elzárják a test csatornáit, ami betegségek kialakulásához vezethet.

## FELHALMOZÓDOTT MÉREGANYAGOK JELEI

A méreganyagok lerakódásának jelei: romlik a közérzet, nehezebbé válik az emésztés (puffadás, görcsök, székrekedés, hasmenés), a testben elakadások, dugulások jelennek meg (pl. székrekedés, arcüregek telítettsége) reggel kimerülten ébredünk, napközben is fáradtnak és elnehezültnek érezzük magunkat.



kat, csökken a koncentrációs képességünk, könnyen válunk kedvetlenné, gyengül az immunrendszerünk, aminek a hatására rendszeresen megbetegszünk, könnyen elkapunk minden betegséget, megváltozik az íz érzékelésünk, szellemileg is tunyábbá válunk.

Szervezetünknek szüksége van arra, hogy időközönként tehermentesítsük, megtisztítsuk. A szervezet tisztítására az ájurvéda ősi tudása szerint a legideálisabb és legegyszerűbb, amit magunkért tehetünk, a forralt víz fogyasztása.

Egészséges embereknek jótékony heti 1 nap forralt vizes böjtöt tartani. Ez pihenteti az emésztőrendszert és segít az egészség fenntartásában.

Forraljunk reggel tiszta minőségű vizet (pl. forrásvíz) kb. 10-15 percig - tehetünk bele gyömbért is. A vizet melegen kortyolgassuk a nap során lehetőleg fél óránként kis kortyot. A vizet tartsuk termoszban, hogy meleg maradjon. Minimum 1,5-2 liter meleg vizet igyunk naponta.

## INDÍTSUK A NAPOT CITROMOS VÍZZEL!

### MIÉRT ÉRDEMES MINDEN REGGEL CITROMOS VÍZZEL KEZDENI A NAPOT?

- méregtelenít
- javítja az emésztést
- tisztítja a vért
- erősíti az immunrendszert
- elősegíti a testsúlycsökkenést
- felfrissít és energetizál
- lúgosítja a szervezetet
- szebbé teszi a bőrt
- vírusölő, antibakteriális hatású

### HOGYAN KÉSZÍTSÜK EL?

A vizet takarékon forraljuk 5-10 percig. Hűtsük vissza annyira, hogy még meleg legyen, de ne forró, majd egy citrom felét csavarjuk ki és adjuk a vízhez. Lehetőleg tiszta vízzel (pl. forrásvíz) és vegyszermentes (bio) citrommal készítsük.

Az ájurvéda néhány gyógynövényt kifejezetten gyógyszerként használ a böjt alatt. Ilyenek a gyömbér, fekete bors, cayenne bors, curry – mindegyik segít a mérgeket semlegesíteni. Érdemes belőlük teát készíteni, melegen fogyasztani.

A böjtölés előtt nagyon fontos az egyéni alkat figyelembevétele.

Az ájurvédikus alkatok szempontjából a vata (éter és levegő elem) alkatúaknak legfeljebb 3 nap böjt ajánlott, mert a böjt növeli a könnyűséget a testben kibillenti a vata-t az egyensúlyából és idegességet, aggodalmakat, félelmet és gyengeséget okoz.

A **pitta** (tűz elem) alkatúaknak szintén 3 legfeljebb 4 napos böjt javasolt. A 4 napon túl terjedő böjt

irritálja a pittát, megnöveli a testben lévő tűz elemet és hatására düh, gyűlölet, szédülés jelenhet meg. A **kapha** (víz és föld elem) alkatúak hosszan tartó böjtöt is tarthatnak, számukra kifejezetten kedvező – értelmük, tisztánlátásuk javul, könnyeddé válik a testük.

Ha valaki léböjtöt tart, érdemes figyelembe venni, hogy a vata-nak szőlőlé, pitta-nak gránátalmalé, kapha-nak almalé tesz jót.



Az ájurvéda orvosi ajánlása alapján a böjttel fel kell hagyni, amikor csökken a fizikai erő és állóképesség. A jól kivitelezett böjt méregteleníti a szervezetet, kiegyensúlyozottá, fitté, könnyűvé teszi a testet, szépíti a bőrt, javítja az emésztést, csökkenti vagy megszünteti a gyulladásokat, ízületi problémákat, fejfájást, allergiás tüneteket. A böjt jótékony a cukorbetegség és a magas vérnyomás esetén is és erősíti az immunrendszert.

Kedvező, ha minden héten vagy minden hónapban tartunk 1 böjtnapot (forralt vízzel). Amennyiben láz vagy megfázásos betegség tüneteit tapasztaljuk, legjobban, ha azonnal böjtölni kezdünk.

*Jó böjtölést, egészséget kívánok!*

**Vitai Katalin**  
MJSZE által minősített jógaoktató  
[www.eljharmoniaban.hu](http://www.eljharmoniaban.hu)  
[eljharmoniaban.blogspot.com](http://eljharmoniaban.blogspot.com)





## Maradj formában – az ágyban is!

*Gyakorlatok és tanácsok azoknak, akik hisznek a szexualitás fontosságában, avagy: öreg ember nem vén ember, és a klimax sem a világvége.*

Korunk társadalmában már maga a szexualitás is egy rendkívül kényes, agyonhallgatott téma. A különféle nemi diszfunkcióknak pedig már csak a lehetősége is oly mélyszélesen szegvellenivaló és eltitkolandó – főleg a férfiaknál – hogy „érdeklődés hiányában” alig tud a többség valamit a témáról. Mervev prűdériával fordulunk el a kérdéstől, aminek nem csak álszemérmes hozzáállásunk az oka, hanem az ismeretterjesztő, felvilágosító oktatások teljes hiánya is (sajnos a fiatalok – és nem csak a fiatalok – pornófilmekből kénytelenek elsajátítani a házaseslet rejtelméit). Számátalan házasság és kapcsolat romlik meg vagy bomlik fel az elszégyelt problémák miatt, pedig igenis nagyon sokat tehetünk a különféle működészavarok enyhítéséért, vagy akár teljes megszüntetéséért.

**Beszéljünk hát a kérdésről!** Életmódunk és a környezeti hatások következménye, hogy az elmúlt 30-40 évben rendkívüli mértékben megnőtt a különféle nemi funkciózavarokkal küzdők száma. Már a 20-30 éves korosztályoknál is egyre nagyobb számban jelentkeznek potenciazavarok és meddőség, az idősebb korosztályoknál pedig szinte jellemző a prosztata-megnagyobbodás valamely fajtája. Első sorban azonban nem a különböző zavarok fajtáiról, hanem azok kialakulásának feltételezhető okairól, s ennek fényében enyhítésük, vagy megszüntetésük lehetséges módjairól fogok írni. Ugyan kizárólag férfiaknak oktatok genitális fitness gyakorlatokat, és alapvetően az erősebb nem (na ez a kifejezés egyáltalán nem állja

meg a helyét) problémáival vagyok tisztában, de a lent olvasható tanácsok és gyakorlatok többsége **mindkét nem** esetében rendkívül hasznos lehet!

**Először is arról beszéljünk, hogy nincs helye szegvénérzetnek!** A különféle nemi diszfunkciók vagy az életmódunkból adódó kényszerű viselkedésmódok, vagy az egyre fokozódó, szervezetünk működését megzavaró környezeti hatások eredményei. Szinte kivétel nélkül. **Nem Te vagy a hibás! De egyedül Te tudsz tenni ellene!**

A társadalom egyre nagyobb hányada kénytelenülve tölteni napjainak nagy részét. A téma tekintetében ez főleg a férfiak számára jelent gondot, ugyanis a herék a testhőmérséklethez képest 2-3 °C-al alacsonyabb hőfokon szeretnek dolgozni. A szűk nadrágokkal és az ülő pozícióval viszont folyton a testhez szorítjuk őket, ezáltal szinte állandóan az ideális hőmérsékletet melegebb környezetben vannak. Tehát, viselj lazább nadrágokat és alsóneműt, tedd félre a szegvénérzetet, és diszkrétan igazítsd el a heréidet ülés közben, és lehetőleg ne ülj szorosan összezárt, vagy keresztbe tett lábakkal! Ami pedig **mindkét nem számára javasolt**, hogy sétálj, gyalogolj, fuss, tornázz minél gyakrabban! És végezz nyújtógyakorlatokat! Ez azért fontos, mert a medenceövi izomzat karbantartása fokozottan lényeges a genitális szervek megfelelő működésének szempontjából. Ugyanis a merev izomzatban lelassul a vérkeringés, ezáltal a nemi szervek környezetében csökken a tápanyag- és oxigénellátás, gyengül az energiaszint.

A káros környezeti hatásokról nagyon hosszan lehetne írni. Nekem meggyőződésem, hogy az emberi faj szinte bármilyen környezethez képes alkalmazkodni, ha megfelelő időt kap rá. Napjainkban viszont nagyon gyorsan változnak a minket érő hatások, szinte naponta jelennek meg új adalékanyagok az élelmiszerekben, sűrűn üzemelnek be új frekvenciákon működő rendszereket, egyre fokozódik a levegő-, fény- és zajszennyezettség. Ezek mind hatással vannak a teljes szervezetünkre, és csak fokozza a problémát, hogy a kiváltó okokat legtöbbször nem is tudjuk azonosítani. Több generációra lenne szükség, hogy hozzájuk szokjunk. Ezek a hatások érzelmi-, fizikai-, lelki reakciókat váltanak ki, mert így hirtelen, nem tud velük mit kezdeni a szervezet. Ismeretlen, félelmetes dolgok ezek, amik elől el kell futni, vagy meg kell védeni magunkat tőlük. Egyiket sem tudjuk megtenni, ami tovább rontja a helyzetet. Ezt nevezzük stressznek.

A stressz testünk fizikai és érzelmi reakciója a különféle környezeti ingerekre, amik lehetnek társadalmi szituációk, környezeti hatások, olyan helyzetek, amikor meg akarunk felelni valaminek, vagy egyszerűen csak túl akarunk élni. Ilyenkor kikerülünk a komfortzónánkból és az úgynevezett üss-vagy-fuss állapotba kerülünk. Szervezetünk ősi, természetes reakciója ez, a túlélésünket szolgálja. A probléma az vele, hogy mai világunkban tulajdonképpen állandósult a jelenléte, ami rendkívül romboló hatással van nemcsak szellemi, de fizikai szinten is (a stresszhormonok képesek akár teljesen blokkolni az immunrendszer működését).

**Az egyik, talán legkönnyebben felismerhető reakciónk** – az érzelmi, vagy idegi feszültség mellett – az izmok megfeszülése. Ugrásra készen várnak, mi lesz a következő pillanatban. Különösképp igaz ez a megfeszülés a reproduktív szerveinket körülvevő izmokra, hiszen a fajfenntartás az elsődleges célunk, a nemi szerveinket óvjuk legfőképp, ezen szerveink a legérzékenyebbek. Miért baj ez? Mert a folyamatosan feszesen tartott izomzatban lelassul a véráramlás, így nem megfelelő a sejtek oxigénellátása és tápanyagcseréje. A véráramlással együtt csökken az energiaáramlás is, romlik a sejteken belüli és sejtközi kommunikáció, ami az egyes szervek és a szervezet funkciózavaraihoz vezet.

Tehát itt vannak ezek a megfeszült izmok. Hónapok, évek óta, szinte egész nap, mert mindig van valami ami miatt stresszelhetünk. Na, ezekkel kell kezdenünk valamit!

**Az első, legfontosabb** és legegyszerűbb gyakorlat a megfelelő légzés. Számátalan nagyszerű légzéstechnikát tudtok tanulni tanfolyamokon, videókon, én most egy nagyon egyszerűt fogok megtanítani. Az összes légzéstechnika lényege, hogy figyelmedet a lélegzetedre kell összpontosítanod. A lélegzet maga az élet, életünk legfontosabb és alapvető megnyilvánulása.

Lélegzeted szabályozásával meg tudod nyugtatni háborgó tudatodat, megfékezheted érzelmeidet.

A gyakorlat: vegyél mély lélegzetet az orrodon keresztül, úgy hogy a torkodnál megtorlaszod az áramlását, ezzel egy susogó, nagyon enyhe horkoláshoz hasonló hangot képezve. Próbáld meg tüdőkapacitásodat teljesen, de erőlködés nélkül kihasználni. Tartsd bent a levegőt 1-2 másodpercig, majd ugyanezzel, a toroknál megrekesztett levegőáramlással engedd ki a levegőt az orrodon át. A technika lényege, hogy lassítsd a levegő ki- és beáramlását, ezzel megkönnyítod a fizikai és érzelmi ellazulást. De a legfontosabb, hogy figyelmedet fordítsd a légzésedre, ezzel eltereled figyelmedet a pillanatnyilag téged zaklató problémáról. Próbáld minden gondolatot elengedni! Csupán ezzel a feladattal is már rendkívül jól oldható a stressz okozta feszültség.



Nagyon lényeges kérdés a táplálkozás. Erről a témáról oldalakon keresztül lehetne írni, én azt javaslom, keress fel egy szakembert, akinek a tanácsait követve olyan étrendet tudsz kialakítani, ami támogatja egész szervezeted működését, így a reproduktív szerveidét is. Addig is pár tanács: igyál tisztított vizet, a vezetékes vizet én csak fürdésre ajánlom. Kerüld az élelmiszer-készítmények fogyasztását, próbáld meg jó minőségű nyersanyagokból készíteni táplálékod! Csökkentsd a szénhidrátok – főleg a finomított liszt és kristálycukor – fogyasztását, egyél minél több nyers növényi rostot! Kerüld a bolti tej- és tejtermékek szervezetbe kerülését, és ne hidd el, hogy a zsír mérge! Ne használj mikrot, ha kávézol vagy dohányozol, tedd azt szertartásszerűen! Ennyi.

Több, rendkívül hatékony, ősi taoista gyakorlat létezik, melyeknek célja a nemi szervek energetizálása (ezekről bővebben a [taocsikung.hu](http://taocsikung.hu) weboldalon tájékozódhatsz). Röviden a következőről van szó: a fenti légzéstechnikát alkalmazva azt kell elképzelned, hogy



a külső- és belső nemi szerveiden keresztül lélegzel. Tudom, ez így elég meredek, kell hozzá egy kis fantázia, de igen jól működő, hatékony technika. A gyakorlathoz állj laza terpeszben, lazítsd el testedet, engedd el gondolataidat, alkalmazd a fenti légzést. Képzeld azt, hogy minden egyes levegővétellel, valahonnan fentről, friss, éltető energiával telt levegőt szívsz be, a nemi szerveidbe. Érezd, ahogy az ott szétárad, feltölt, új erőt ad. Hagyd pár másodpercig ott bízsergni. Majd fújd ki az orrodon a levegőt a fenti módon, de úgy, mintha azt a nemi szerveidből fújnád ki lefelé. Gondolj arra közben, hogy kiengeded ezzel onnan a fáradt, megfakult energiákat. Végezd el a gyakorlatot legalább hétszer. Minden nap, akár többször is. Csinálhatod bárhol, munkahelyen, villamoson, akár ülve is.

Az előző számban megjelent „Energetizáló és stresszoldó önmasszázs” is rendkívül hatékony feszült érzelmi helyzetek, fárasztó napok levezetésére, az izmok ellazítására. Szintén nagyon hatékony a szemekben és szemek körül jelentkező feszültségek oldására a szemmasszázs (amiről szintén egy korábbi számban olvashatsz). Erről azért írok itt, mert a szem körüli feszültségek oldásakor - főleg a szemöldökön, valamint a szemüreg külső csücskén és felső felén - valamiért oldódnak a hasi, alhasi, ágyéki feszültségek is... hmmm, minden mindennel összefügg.

A GeToFF® (Genitális Torna Férfiaknak) egy férfiaknak kifejlesztett, a kismencedei és a medencefenék

izmait átmozgató, megerősítő és ellazító feladatsor. Hosszú évek tanulságai, próbálkozásai és gyakorlata, valamint Dr. Erdei Edit PhD andrológus-urologus főorvosasszony odaadó segítsége, tanácsai és 40 éves szakmai tapasztalatai alapján született meg ez a gyakorlatsor.



Rendszeres végzésével már napi 5-10 perc gyakorlással új életet lehelhetsz ezekben az elgyötört, elhanyagolt izmokba, egy-két hónap alatt újra erős, rugalmas, jól működő izomzat alakulhat ki. A jó vérellátású, egészséges izomzat pedig rendkívül fontos a kismencedei szervek működésének szempontjából. A prosztata, a húgyhólyag, a herék, a pénisz és a végbél működése megerősödik, idős korban is egészséges, jól működő szervekként szolgálják majd életünket. Fontos, hogy a GeToFF® nemcsak szexuális teljesítőképességünkre van igen jó hatással, hanem hatékonyan kezeli az aranyeret és a here-visszértágulatot, hozzájárul a prosztata egészséges működéséhez, valamint erősíti a vizelettartási képességet és a végbél záróizmait is.

A feladatok elsajátítása, megtanulása egy oktatás keretén belül lehetséges, a gyakorlatok magabiztos elvégzéséhez pedig pár hét gyakorlásra van szükség. A feladatsor megtanulása előtt szükség van a fenti légzés-technika és egy korábbi számban bemutatott nyújtó gyakorlatsor begyakorlására. Ezeknek a nyújtógyakorlatoknak rendkívül fontos szerepe van, nemcsak ebben a kérdéskörben, hanem mindennapi életünk is sokkal komfortosabbá válik általa.

A gyakorlatok során olyan izmokat, izomcsoportokat mozgatunk meg, amiket a hétköznapi életben, tudatosan sosem. Ezért a kezdetekben nagy koncentrációt igényel a feladatok megtanulása, aztán később, a gyakorlások során ezek a mozdulatok természetessé válnak, és már bárhol, bármikor végezhetőek. A gyakorlatsor felépítése fokozatosan zajlik, ezzel elkerülhetjük az izmok túlterhelését. Az eredmények, személynként változó módon - a céltudatosság és kitartás függvényében is - egy-két hónap, és bő fél év között

mutatkoznak meg először, fontos szempont a fokozatosság és a türelem!

Példaképpen bemutatok egy gyakorlatot, aminek a végzését a **hölgyeknek is ajánlom**. Végezheted állva, ülve, vagy fekve, de eleinte, míg nem tudod stabilan végezni, mindenképp egyedül csináld, ezzel megkíméled magad a csodálkozva kérdő pillantásoktól. A gátizmodat fogjuk megmozgatni, megerősíteni és lazítani. Ez az izomcsoport a végbélnyílás és a hüvely, vagy a herék között található. Próbáld meg a gátizmodt befelé, a medence irányába behúzni, majd engedd teljesen ellazulni azt. Első alkalmakkor lehet, éppen csak megmozdul, de pár nap gyakorlás után a mozdulat már érezhetően nagyobb lesz. A cél az, hogy minél nagyobb legyen az elmozdulás, de csak lassan, fokozatosan haladj a feladattal. Először csak kétszer-háromszor mozdítsd meg, majd hagyd ellazulni. A lazítást a fent leírt légzés-technikával végezd, úgy, hogy a levegőt a gátizmodból fújd ki (mint a taoista gyakorlatnál), és mindig tartson legalább annyi ideig, mint maga a gyakorlat. Ahogy kezd majd megedződni az izomcsoport, pár hét múlva emeld a gyakorlatok számát, a cél az, hogy eljuss 12-ig (ez eltarthat akár hónapokig is). Nagyon fontos, hogy ne erőltess túl az izmokat, ha kell, csökkentsd a feladatok számát, légy

türelemes és óvatos! Sose végezd a gyakorlatot nemi szerveken, intim területeken, vagy alhason történt sérülés, illetve műtét után hat hétig! Bármilyen fájdalom esetén azonnal hagyd abba a gyakorlást, és keresd fel az orvosodat!

Végül kanyarodjunk vissza a címhez! A változó kor nőknek és férfiaknak egyaránt gyötrelmes, ijesztő időszak. A fenti tanácsok és gyakorlatok által könnyebben, lazábban tudsz átsiklani ezen, az így már nem is olyan szörnyű perióduson. Nagy segítséget jelenthetnek ebben még a Dr. Erdei Edit ajánlásával készült, a LiBio által gyártott, táplálékkiegészítők! Még egy kis plusz: kevesen tudják, de tény, hogy a férfiak biológiailag életük végéig nemzőképesek. Az, hogy ez a gyakorlatban csak igen ritkán valósul meg, az egyértelműen a tudatosság hiányának köszönhető. Minél nagyobb odafigyeléssel foglalkozol egészség megőrzésével, a táplálkozással és mozgással, minél jobban el tudod kerülni, ki tudod védeni a káros környezeti hatásokat, minél tudatosabb vagy saját magaddal kapcsolatban, annál nagyobb az esélyed arra, hogy Te is a címben szereplők közt lehess!

Zsenits Ákos  
mozgásterapeuta,  
Yumeiho masször

Legyen gyermeked.  
Természetesen...

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

Termékenység optimalizáló program  
természetes módszerekkel

GeToFF®  
Genitális Torna Férfiaknak

MARADJ FORMÁBAN  
...AZ ÁGYBAN IS  
GENITÁLIS TORNA FÉRFIAKNAK  
[www.libio.hu](http://www.libio.hu)



# Könnyed tavaszi újjászületés



„Sorsunkat a természet irányítja.  
A természet a legnagyobb szervező.  
Az egyszerűség és a természetesség  
meghozza a sikert.”  
(Maharishi Mahesh Yogi)

Mindig, de ilyenkor tavasszal különösen érdemes erre az idézetre emlékeztetni magunkat. Az ayurveda a legegyszerűbb, legtermészetesebb, legősibb indiai gyógymód, amelyet könnyedén alkalmazhatunk itt a nyugati vidékeken is, hiszen mindnyájunkat ugyanazok az erők mozgatnak a földkerekségen.

Hazánk bővelkedik a legkülönbéféle gyógynövényben, amelyeket bátran alkalmazhatunk egyénre szabottan terápiában, de egyszerűen a mindennapi életünk részeként is.

Télen testünk a fokozott energiafelvétel mellett több mérgeanyagot halmoz fel. Ahogy növekszik a napos órák száma, elolvad a jég, megindul bennünk is a fokozott salakanyagképződés, amely keresi az utat magának, hogy kiürülhessen. Ezt a folyamatot az ayurveda Pancha Karmával segíti meg, amely egy tisztítókúra, aminek elvégzése egyénre szabott és fokozott felügyeletet kíván. Van azonban néhány egyszerű praktika, amelyeket otthon is végezhetünk testtípustól függetlenül. Ilyen a könnyű mozgás, séta,



kert előkészítése. A természetben ráfedelkezhetünk a bimbózó virágokra, a friss színekre, illatokra, a madarak énekére. Ez már maga is újult energiával tölt el minket. Az étkezésünknel figyeljünk arra, hogy rendszeresen könnyű ételeket fogyasszunk, élvezve az ízeiket. Kerüljük a tartósított élelmiszerek fogyasztását, hiszen az elfogyasztott étek intelligenciáját is magunkhoz vesszük és ez nagyon fontos szempont. Azzá

vagy kaphatóak kimérve Herbáriákban. Legjobb, ha saját magunk készítjük el az arányokat, így biztosan olyan lesz, amilyenre szükségünk van.

A kardamom nyitja a szívet, a fekete bors rágcslása segíti az emésztést, megtisztítja a légvételt és friss, tiszta levegőhöz juthatunk általuk.

Végezetül, ha nagyon megbillentett bennünket a változás szele, készítsünk egy érzelmi fűszerkeveré-



ket, amelyet bátran alkalmazunk ételünk elkészítésénél. Ez a következő: 1 rész őrölt fekete bors, 1 rész gyömbérpor, 2 rész őrölt koriander, 3 rész őrölt római kömény, 2 rész őrölt kurkuma, (hölgyeknek még: 1 rész porrá tört fekete kömény).

Minél több odafigyelést, önszeretetet gyakorlunk saját magunk irányába, bár a lélek állandó, de minél természetesebben, egyszerűbben viszonyulunk a bennünket körülölelő világ folytonos változásához, annál könnyedebben alkalmazkodhatunk is hozzá és élvezhetjük az örök létezésében a földi életünket.

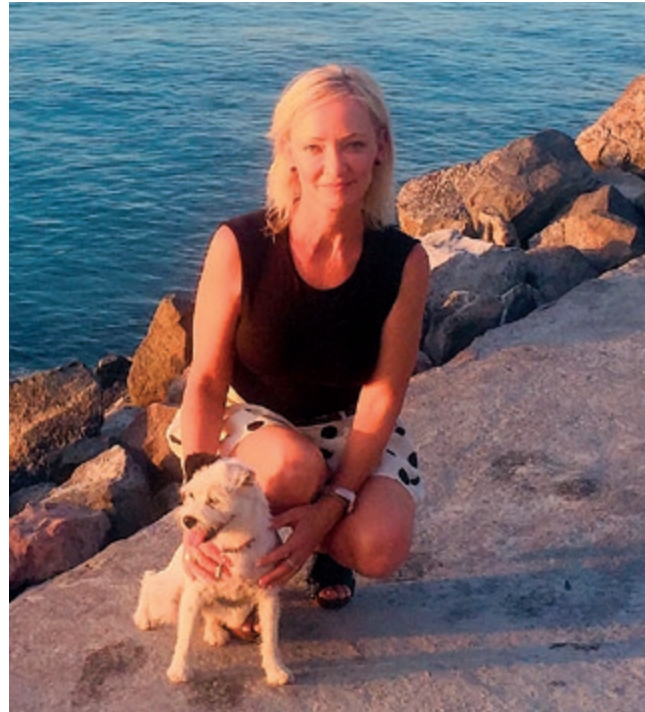
Szeretetteljes átalakulást kívánok!  
Mison Judit  
általános tanácsadó  
www.kalaris6.webnode.hu





# Elvonási tüneteim vannak, ha nincsenek velem

Bozó Andrea, Jászai Mari-díjas színésznőnk igazi életművész. Egerben szerzett angol szakon tanári diplomát, a Merlin Színház színészstúdiójában színész diplomát. És ha mindez még nem lenne elég, jógát oktat, az Indiai Követség Jóga Nagykövete lett, másfél éve pedig asztrológiát is tanul. Most mégsem ezekről, hanem kis kedvenceiről beszélgettem Andival, akik a nap végén lelkesen várják haza őt.



**- Egy kutyusod és egy cicád van, hogyan kerültek hozzád? Vásároltad vagy örökbe fogadtad őket?**

- Mindkettőjüket örökbe fogadtuk. A cicánk Borisz, 7 évvel ezelőtt jött hozzánk, az anyukája kóbor cicaként jelentkezett be nálunk a kertben, 3 kölyköt szült, de egyedül ő maradt aztán életben. Lizát, a kutyusunkat pedig 3 évvel ezelőtt - miután megláttam a fotóját az interneten, és azonnal beleszerettem - az Ebrementy Kutya-védő Egyesülettől fogadtuk örökbe.

**- Legendás kutya-macska barátságok születtek... Hogy jött az ötlet, hogy cicád és kutyád is legyen? Hogy jönnek ki egymással?**

- Mi a legendának a valódi "kutya-macska barátság" részét erősítjük. Inkább megtürik egymást, de Liza - pedig ő jött később -, elképesztően féltékeny, nem bírja elviselni, ha Borisz a közelemben jön. Aki viszont azonnal kihasználja, ha Liza épp a kertben van, és máris ott van az ölemben, hogy bepótoljam a szeretgetést.

**- A mindennapjaid nem mondhatók rutinszerűnek, rengeteg elfoglaltságod van, sokat utazol. Mennyire hiányolnak az állataid, amikor nem vagy velük?**

- Jaj, nagyon! Nem is gondoltam, hogy ennyire tudnak hiányozni, elvonási tüneteim vannak, ha egy-két napig nincsenek velem. Hihetetlen öröm ilyenkor, ha haza-

érek, és a boldogságtól remegő Liza az ölemben ugrik, Borisz pedig kicsit távolabbról, egy szfinx nyugalmával várja, hogy ő is sorra kerüljön. Ezért például leginkább olyan helyre megyünk nyaralni, ahová kutyát is lehet vinni. Liza rengeteg helyen járt már velünk, bicikliztünk, sőt sup-poltunk és szánkóztunk is már együtt.

**- Ők az első kedvenceid, vagy voltál már korábban is gazdi?**

- Miskolcon nőttem fel kertes házban, gyerekkoromban is mindig volt kutyánk, akik családtagnak számítottak. Aztán amikor a férjemmel összeismerkedtünk, neki is volt egy berni pásztor kutyája, Bamm, aki 13 évig élt velünk. Hosszú idő kellett, hogy újra rászánjuk magunkat egy négylábú társra. Viszont talán az örökbefogadás miatt is, Lizával még szorosabb a kapcsolatunk. Cicát soha nem szerettem volna, nem éreztem velük a kapcsolódást, nem értettem a viselkedésüket.

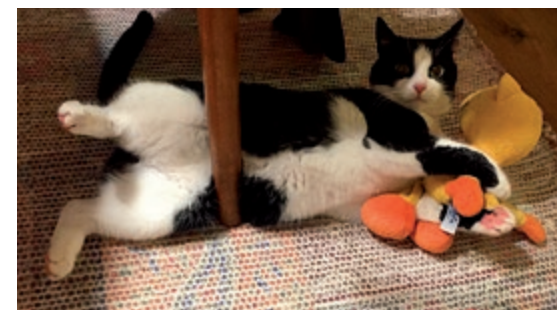
Aztán Borisz anyukája többször „átköborolt” a kertünkön. Majd egyszer fogott egy madarat, letette a terasz elé, leült mellé, és várt. Amikor kimentem és észrevettem, szinte mondta, hogy „Ezt hoztam Neked. Leszünk



barátok?” A madárkát persze nagyon sajnáltam, de az ajánlatot komolyan kellett venni.

**- Jó gazdinak tartod magad? Előfordul olykor, hogy elszakad a cérna?**

- Biztosan nem vagyok tökéletes, mert valószínűleg nem vagyok elég következetes, sem elég szigorú. Ezért aztán inkább elnevetem magam, ha valami váratlan dolgot csinálnak. Például idén január elsején reggel, amikor kiléptem a szobából, azt láttam, hogy Liza az asztalon fekszik a verandánkon, csóválja a farkát, és büszkén néz rám, hogy „nézd, milyen jó helyet találtam, innen sokkal jobban látok!” De egyébként Liza annyira meg akar felelni az első pillanattól kezdve, hogy ha mégis történik valami szabályszegés (például Borisz ételének titokban történő megkóstolása), a szigorúságból elég annyi, hogy



teljesen szolid hangon annyit mondunk: „Mit csináltál?” Liza szégyenkezve, farkát behúzza bújik be a kanapé alá. Amitől én persze rögtön elolvadok.

**- Milyen gondolataid vannak a felelős állattartásról?**

- Nagyon pártolom az örökbefogadást, hiszen nemcsak egy hálás társat kapunk ezáltal, de megmentünk egy csodás kis lelket is, lehetőséget adunk neki egy jobb

életre, gyakran a túlélésre. Fontos azonban, hogy ezt felelősséggel tegyünk. Például mi is egy olyan időszakban fogadtuk be Lizát, amikor éppen nem próbáltam, tehát tudtam, hogy a következő pár hétben sokat tudok majd vele lenni, hogy megismerkedhessünk, megszokja az új helyét. Rendkívül nagyra tartom az Ebrementy áldozatos munkáját, és azt, hogy ők nyomon követik a tőlük örökbefogadott állatok sorsát a későbbiekben is. Azonkívül én vegetáriánus vagyok, úgy érzem ezzel is tudok valamit tenni az állatokért.

**- Kérlek, oszd meg az olvasókkal a legkedvesebb állatos sztoridat...**

- Mindennap van valami apróság, amivel levesznek a lábamról. Például mi mindennap elmegyünk egy nagyobb sétára a közeli erdőbe. Liza számára ez a nap fénypontja. Ha otthon vagyunk, és ez nem történik meg délelőtt, akkor délután már kinn ül a teraszon, nem hajlandó bejönni, és néz befelé az ajtón, hogy na, mikor megyünk már. Amint meglátja, hogy elkezdtünk készülni, elkezd fel alá rohanni a kertben, hangosan ugat, annyira boldog és izgatott lesz, szinte sikít az örömeben, így adja híriul a világnak kurjongatva, hogy „Megyünk, igen, végre megyünk sétálni!” Szoktam is neki mondani, hogy: „Jól van, most már mindenki tudja, abba hagyhatod a hangoskodást!” Annyira cukli!

**- Mi az életigenlése?**

- Hálásnak lenni azért, amit kapunk az élettől minden pillanatban. Hálásnak lenni, hogy ez a két kis lélek minket választott, és elhalmoz minket a szeretetével. Megköszönni a felénk áradó szeretetet, az emberekét, állatokét, a természetét, és megpróbálni minél többet visszaadni ebből a világnak, úgy, ahogyan arra éppen lehetőségünk van. Ezek nagy szavak, de egyre inkább azt érzem, hogy ez az emberi élet értelme.

Molnár Éva



# Ebremény – tegyük jobbá a kutyavilágot!

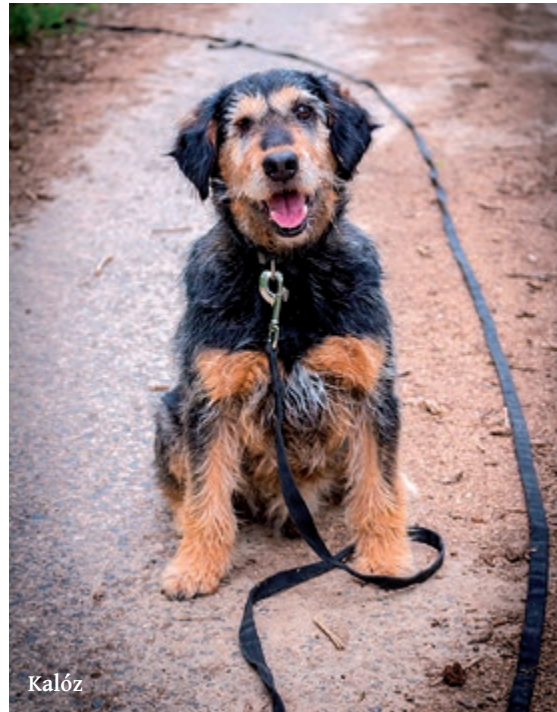
*Az Ebremény Kutyavédő Egyesület – csupaszív-lélek emberek kis csapata, amely 2008. október 31-én alakult. Akkor még csupán maroknyi emberből állt csapatunk. Azóta szerencsére sokan mellénk álltak és idejünkkel, adományainkkal, támogatásukkal, munkájukkal segítenek minket.*

Talán azért álltak mellénk, mert tudnak azonosulni a céljainkkal: esélyt adni az esélytelen, gazdátlan kutyáknak, cicáknak. Itt meg kell említenünk azt is, hogy képtelenek vagyunk elmenni bajbajutott papagáj, őzike, kecske, süni, mókus, galamb és minden más állat mellett is.

Legfőbb célunk a hazai áldatlan állattartási szokásokon változtatni. Minél több kutyában legyen chip és minél több kutya és cica legyen ivartalanítva. Ezért akár már gazdis, rászoruló emberek állatait is támogatjuk elsősorban ivartalanításban, így csökkentve a nem kívánt szaporulatot. Sajnos amíg ennyi gazdátlan



Lüszi



Kalóz

kutyus tengődik az utcákon folyamatos veszélynek kitéve, vagy rácsok mögött gyepmesteri telepeken, menhelyeken család és gazda nélkül akár éveket vagy egész életüket ott leélve, addig az állatvédelem alapja az ivartalanítás.

2008 óta több száz kis életet sikerült megmentenünk és családot találnunk nekik. Az ország minden részéről fogadunk bajbajutott, sérült, beteg, altatás veszélyben lévő kutyát, cicát. Ha egy kutya vagy cica gondozásunkba kerül, mindent megteszünk a gyógyulásukért fizikailag, lelkileg egyaránt. Van félszemű gazdikeresőnk (Kalóz), van olyan bőrbetegségből gyógyult védencünk (Sid), akinek a testén nem volt szőr súlyos bőrbetegsége miatt. Sokszor megkínzott, elütött, cserbenhagyott, kutyusok kerülnek hozzánk, akikről nem mondunk le például egy bénulás miatt.

Van kerekesszékű kiskutyánk, vagy nem is egy háromlábú védencünk, akik már boldog gazdis kutyák, teljes életet élnek. Nincs lehetetlen... csak sok kitartás, erő és küzdőszellem. Sajnos azért akad olyan eset

is, amikor már későn érkezik a segítség. Ilyenkor egy kicsit mi is meghalunk. De másnap folytatni kell, mert szükség van ránk.

Lehetőségeink viszont végesek, mivel saját menhelyel nem rendelkezünk. Kutyáink és cicáink csapattagjainknál, ideiglenes befogadóknál – akiből sohasincs elég - és kutyapanzióban várják gazdisodásukat.



Remény és Hetes

Az ideiglenes befogadás az egyik legnagyobb segítség, amit kis mentett állataink kaphatnak. Nagyon sokszor ember okozta traumán átesett, bántalmazott kutyák kerülnek hozzánk és ezeknek a kis életeteknek a rehabilitációja családi környezetben sokkal gyorsabb. A szeretet tényleg csodákra képes. Van olyan mentett kutyánk, aki előző gazdája helytelen tartása miatt, nem megfelelően viselkedik emberrel vagy többnyire kutyákkal, ezért bentlakásos kiképző segítségére szorul.

Védenceink lakhatását, állatorvosi költségeit minden hónapban elő kell teremtenünk. Szerencsére több állatorvosi rendelővel állunk kitűnő kapcsolatban, ahol a bizalom kölcsönös. Ahogy érkeznek adományok, úgy tudjuk törleszteni a költségeinket, amely éves szinten több millió forint.

Szerencsére 2012-től már adó 1%-ot is gyűjthetünk, ennek felajánlása is óriási segítség, minden más támogatás mellett. Ehhez minden szükséges információ megtalálható a [www.ebremeny.hu](http://www.ebremeny.hu) oldalon. Gazdikereső kutyusaink képei, leírása szintén megtalálható a honlapon, illetve facebook oldalunkra is minden nap felkerül friss hír egyik-másik mentettkénkről. Az állatmentést munka, család mellett, szabadidőnkben végezzük, szabadidőnk magunkat számunkra. De sokszor nem elég a 24 óra...

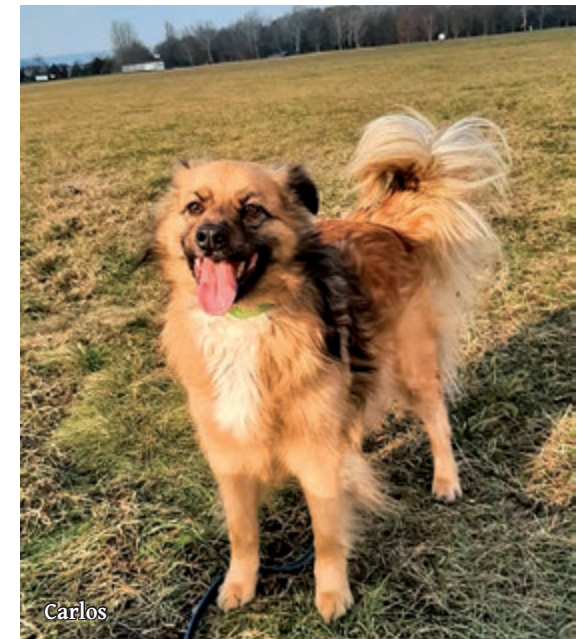
A panzióban élő kutyusaink látogatására is lehetőség van, ők mindig nagyon hálásak egy sétáért, a sok simogatásért.

Ha időnk engedi, részt veszünk kutyás és egyéb rendezvényeken kis csapatunkkal és kutyusainkkal. Szívesen megyünk iskolákba és óvodákba előadást tartani. Az állatvédelem fontos pillére, hogy már egész kis korban elkezdődjön a gyermekek állat- és természetszeretetre való nevelése, fontos, hogy minden fiatal megismerkedhessen a felelős állattartás alapjaival, a kedvencként tartott állatok szükségleteivel, igényeivel.

Ha szeretné bármilyen formában támogatni egyesületünket, kérjük írjon az [ebremeny@ebremeny.hu](mailto:ebremeny@ebremeny.hu) címre, hogy felvehessük a kapcsolatot. Amennyiben valamilyen gazdikereső kutyusunk vagy cicusunk keltette fel érdeklődését, keressen minket telefonon a 06-30-444-1682-es számon, bemutatkozó levelét e-mail címünkre várjuk. Minden esetben ez a menete az örökbefogadásnak.

Felelősek vagyunk minden kis életért, akik gondozásunkba kerülnek, ezért a lehető legjobb családot, gazdit szeretnénk megtalálni nekik, esélyt kapva egy új életre. Szeretnénk, hogy kis védenceink biztonságban, szeretetben éljenek az új gazdikkal, akik mentális és fizikai egészségüket szem előtt tartva, igazi családtagként szeretik őket. Mert megérdemlik.

Képeinken a legrégebben gazdit kereső kutyáink láthatóak: Carlos és Kalóz, valamint a kerekesszékű



Carlos

Lüszi, aki boldog gazdis életét éli, és háromlábú volt védenceink, Remény és Hetes, akik szintén megbecsült családtagként élnek örömteli mindennapjaikat.

„Amíg meg nem tapasztaltuk, milyen érzés szeretni egy állatot, lelkünk egy része mélyen alszik.” (Anatole France)

*Szabó Móni*





## A túlsúly krónikus betegség, nem esztétikai kérdés

*A csont és izomrendszer után a zsírszövet a legnagyobb szervünk. Ismerkedjünk egy kicsit vele és azzal, hogy mit tehetünk makrobiotikus táplálkozással az egészséges testsúly eléréséért és fenntartásáért hiányállapotok nélkül.*

A szervezet a folyamatos energiaellátásért zsír formájában nagy mennyiségű energiát halmoz fel a zsírszövetekben. A zsírszövetek egymáshoz és számos felszíni réteghez tudnak tapadni, a testünk különböző részein szétszórtan, részekben található meg, mégis egységes rendszerként működnek. A bőr alatti és a belső szervek közötti térben lévő mély vagy zsigeri zsír egészséges aránya 50-50%.

A zsigeri zsír túlzott jelenléte normál testsúlynál is előfordul és sokféle kihíváshoz vezethet. Működése közben ugyanis olyan anyagok szabadulnak fel, amelyek gyulladást, szív- és érrendszeri betegségeket, agyvérzést, cukorbetegséget, zsírmájat, refluxot, epekövességet és légzési nehézséget okozhatnak. A bőr alatti zsírszövet a bőrfelület egésze alatt megtalálható eltérő vastagságban, egyes részeken igen vastag

rétegben. A természetben a vastagsága a külső környezet átlagos hőmérsékletével függ össze, ezért szeretnénk a melegebb tavaszi időszakban a téli zsírtartalékoktól megkönnyebbülni. Férfiaknál a bőr alatti zsírszövet fejlettebb a tarkó, a deltaizom és a gyomor tájékán, a nőknél pedig a mell, az alsótest, a medence és a comb szöveteiben.

A keleti nőkre nem jellemző sem a hasi sem pedig a combokon felhalmozódott zsír. Az ő hagyományos étrendjükben sok a lassú felszívódású szénhidrát, a gluténmentes egész gabona és a növényi fehérje, a fermentált babtermék és a zöldségféle. Európában, így nálunk is túl sok a női étrendben a lerakódásokat okozó tejtermék, a sajt, a tejföl, a túró, a tejszín, a jégkrém, ráadásul az ipari állattartásból származó és adalékanyagokkal feldolgozott állati fehérje, a vörös hús is, ehhez nem társul arányosan erős fizikai aktivitás.

Bármilyen okból is van rajtunk túlsúly - érzelmi evőként örömmünkben és bánatunkban eszünk, hormonális okból, mert nem érezzük a telítettséget az étkezésnél, genetikai okból folyamatos készlettel

tes étel finom. A mindennapi étkezésben örömetelve a lemondás rossz érzése nélkül tudjuk elérni és fenntartani a normál testsúlyunkat. A honlapon át elérhető sokféle letölthető anyaggal, online programokkal, 23 ismeretterjesztő és receptes könyvvel segítem a természetes étrenddel ismerkedőket vagy az ebben már elmélyülőket.

Kiegyensúlyozott táplálkozásunk, fizikailag és szellemileg is aktív életünk eredményeként nagyobb örömmel nézünk a tükörbe, mosolyogva vesszük észre az elismerő pillantásokat. Nemcsak a nyári fürdőruhás külsőnkért teszünk vele, hanem az egészségünkért is. Kihívásokkal teli időszakban is lehetünk derűsek, kortalanul életerősek, energiával teltek.

## 7 TIPP NŐKNEK AZ EGÉSZSÉGES TESTSÚLYÉRT HIÁNYÁLLAPOTOK NÉLKÜL

A lassú felszívódású, gluténmentes teljes gabonák - barnarizs, köles, hajdina, amaránt, quinoa - rendszeres fogyasztása és a gluténtartalmúak csökkentése (búza, rozs). Különösen fontos elhagyni a finomított gabonákat, mint a fehér rizs, a fehér lisztes kenyerek és sütemények az optimális testsúly érdekében.

A gyors felszívódású cukrok és a mesterséges édesítők - kristálycukor, porcukor, kockacukor, méz, aszpartám, stb. - elhagyása és a természetes édesítők mérsékelt használata - mint a rizsszirup, juharszirup. A gyümölcsöket érési idejükben külön étkezésben, mértékkel együk.

Az összes állati tejtermék elhagyása. Online tanfolyamon segíték a megszokott állati tejtermékeket tartalmazó ételek - túrógombóc, rakott tejfölös ételek, túrós batyu, túrós palacsinta, túrós puliszka, tejbegríz, tejberizs - egészséges növényi megoldásokra való áttérésében. Kalciumban a szezámag is nagyon gazdag, pirítva és öröve rendszeresen használjuk.

A vörös húsok - marha, sertés, bárány, pulyka, kacska - fogyasztásának elhagyása, helyettük a fehér húsú édesvízi vagy tengeri halak heti 1-2 alkalommal javasoltak.

Az igazi fehérjék a nők számára a hüvelyesek: a babfélék (vörös bab, tarkabab, gyöngybab, zöldbab), a borsófélék (csicseriborsó, zöldborsó) és a lencsefélék (barna lencse, vörös lencse). Fontos, hogy egy étkezésen belül kombináljuk a hüvelyeseket a mag- és diófélékkel vagy egész gabonákkal annak érdekében, hogy teljes értékű növényi fehérjéket kapjunk.

Akik puffadnak a babérlevéllel főtt hüvelyesektől is, azok tápcsatornája tisztítást igényel. A tavaszi böjtidőszak éppen alkalmas arra, hogy 3-4 napig gluténmentes gabona kásákat és zöldségleveleket fogyasszanak. A vöröslencse a legenyhébb a puffadás



arra, hogy feltöltsük a zsírraktárakat, valamilyen betegség miatt vagy egyszerűen a téli napfényhiányos és a "maradjotthon" időszakban nem állt arányban egymással az elfogyasztott étel és a mozgás - tudunk tenni a megoldásért.

A makrobiotikában a normál testsúlyt nem kínáló és ismétlődő fogyókúrákkal, hanem finom, egészséges, természetes ételekkel érjük el, amelyeket rendszeresen, alaposan megrágva és bölcs mértékkel eszünk. Az egészséges, változatos, tápláló, természete-





szempontjából, készíthetünk belőle szendvicskrémeket vagy zöldséges vöröslencse levest is.

A jégcsapretek és sörretek nagyobbra reszelve, sóval és citromlével keverve fedeles befőttesüvegben a hűtőben tárolható gyors savanyúság, olajosabb ételek emésztését segíti. A retkek szára és zöldje átválogatva, megmosva, lezárt zacskóban a hűtőben napokig eláll. Együk nyersen csíkokra vágva a szendvicsekhez vagy blansírozva a fő fogásokhoz, ez is támogatja a zsírsavak emésztését. Készíthetünk tavasszal felnőtteknek tisztító, vízajtó hatású, a zsírszövetek tárolt salakanyagait kiüríteni segítő jégcsapretek italt: mossuk meg és reszeljük apróra a jégcsapretek darabot, adjunk hozzá ugyanannyi vizet, majd főzzük forrás után 5 percig. Melegen igyuk a leszűrt levét reggel és este, egy héttig.

## VÖRÖSLENCSE KRÉMLEVES ZÖLDSÉGEKKEL

### HOZZÁVALÓK

- 1 közepes sárgarépa kockára vágva
- 1 fehérrépa kockára vágva

- 2-3 rózsaszín karfiol
- 1/2 csésze vörös lencse átválogatva és mosva
- 1 kis vöröshagyma kockára vágva
- 1 kanál hidegen sajtolt olaj
- 1 csipet tengeri só és víz
- ízlés és állapot szerint késhegynyi pirospaprika és őrölt bors
- tálaláskor petrezselyemzöld levele
- vagy szárazon pirított és őrölt szezámmag

### ELKÉSZÍTÉS

A vöröshagymát az olajon a sóval üvegesre pirítjuk, hozzáadjuk a gyökeres zöldségeket, a karfiolt, kevés tiszta vizet, a petrezselyem szárát, ízlés és állapot szerint fűszerezük, majd megdinszteljük. Felengedjük kétszeres vízzel, felforraljuk és beletesszük a mosott vörös lencsét, a levest a vöröslencse puhulásáig főzzük. Tálalható így melegen vagy merülő mixerrel pépesítve krémlevesként. Apróra vágott petrezselyemzölddel, snidlinggel, tavasszal friss zöld csírákkal díszítve kínáljuk. Tehetünk a tetejére szárazon pirított és őrölt szezámmagot is.

*Sebestyén Szilvia  
makrobiotikus táplálkozási tanácsadó,  
Makrobiotika Intézet alapítója és vezetője  
sebestyenszilvia.hu*

# Tavaszi ízmámor

*Tél végére legyengül a szervezetünk, így szükségszerű felpezsdíteni a vitaminbevitelünket. A jó idő beköszöntével leáldozik a fagyasztott zöldségek korszaka. Persze ezt egy cseppet sem bánjuk, hiszen frissből minden ízletesebb. Menjünk ki a piacra, rakjuk tele a kosarunkat harsogó zöldséggel, illatos gyümölcscsel és dobjunk össze néhány remek eledelt! Ünnepezzük kellemes ételkölteményekkel a tavaszt és a madárccsicsergést! Na, hogy hangzik?*

## TAVASZI TÚRÓKRÉM

### HOZZÁVALÓK

- 2 gerezd fokhagyma
- 15 dkg juhtúró
- 15 dkg tehéntúró
- 5 dkg vaj
- 1 ek citromlé
- 1/2 csokor petrezselyem
- 2 db újhagyma
- 1/2 csokor menta
- 5 dkg tökmag
- 1 tk tökmagolaj vagy olívaolaj
- 50 ml tejfől

### ELKÉSZÍTÉS

Egy keverőtálba teszünk két gerezd finomra vágott fokhagymát, tehéntúrót, juhtúrót és puha vajat. Az egészet villával összetörjük és facsarunk bele egy kis citromlevet. A petrezselymet, újhagymát apróra vágjuk és a túrós keverékhez adjuk. A tökmagot durvára vágjuk és a tökmagolajjal pépesre zúzzuk. A tökmagpepet és a tejfölt a túrókrémhez adjuk és az egészet



összeforgatjuk, tálaláskor megszórjuk egy kevés tökmaggal.

## AZ ÚJHAGYMA EGÉSZSÉGRE GYAKOROLT HATÁSA

Főleg C-, B1- és B2-vitaminban gazdag, több mint féltucatnyi ásványi anyagot tartalmaz a vastól a rézen át a kénig, de találunk benne folsavat és nikotinsavat is. Segít megelőzni az érlelmeszesedést, nyersen fogyasztva eltávolítja az erek faláról a "rossz koleszterint", csökkenti a szívroham rizikóját. Összetevői segíthetnek megelőzni számos, a keringéssel összefüggő problémát a koszorúér-betegségtől az érlelmeszesedésen át a trombózisig, hatóanyagai ugyanis gátolják a vérrögképződést. Ezt a tulajdonságát nyersen, sütve és főzve is megőrzi.

Enyhíti a bélgyörcsöket, jótékonyan hat az emésztésre, és egyik hatóanyaga, a difenilamin serkenti az inzulin kiáramlását a hasnyálmirigyből. Légúti megbetegedések esetén illóolajának belélegzése sokat segít, hiszen javul a felső légutak vérrellátása. Az újhagyma az egyik leghatékonyabb természetes baktériumölő szer, növeli az immunrendszer hatékonyságát, bármilyen gyulladás esetén hathatós segítséget nyújt. Kutatások és előzetes vizsgálatok szerint kénvegyületei gátolhatják egyes tumorsejtek növekedését, a májat egyes rákkeltő anyagok ártalmatlanná tételére, kiürítésére serkenti. Sejtmegeújító hatása miatt lassítja az öregedési folyamatokat.



## TAVASZI LEVES NAGYMAMA MÓDRA

### HOZZÁVALÓK (4 FŐRE)

- 1 kis zeller
- 1 db karalábé
- 1 db fehérrépa
- 10 dkg zöldborsó
- 10 dkg sárgarépa
- 1 csokor újhagyma
- 1 csokor aprított petrezselyemzöld
- 3 ek olívaolaj
- 2 tk liszt
- ízlés szerint só
- ízlés szerint őrölt fehérbors
- fél tk nyírfacukor
- 8 dl víz
- 1 dl tejföl
- 1 dl tejszín



### ELKÉSZÍTÉS

Az újhagymát karikákra vágjuk, és az olajon átforrósítjuk. A zöldségeket megtisztítjuk; a sárgarépát, zellert és a karalábét kis kockákra vágjuk. Megszórjuk a lisztel, átkeverjük, kicsit még forrósítjuk, majd felöntjük hideg vízzel. Csomómentesre keverjük, hozzáadjuk a nyírfacukrot. Sózzuk, és a fehérborsal fűszerezünk. Körülbelül 35 perc alatt lassú forralással puhára főzzük a zöldségeket. A tejszínt elkeverjük a tejföllel, kis adagokban hozzámerjük a levesből, ezzel is simára keverjük, majd a levesbe öntjük, átkeverjük. Ha kell, sóval, nyírfacukorral, borssal utána ízesítünk. Tálalás előtt megszórjuk apróra vágott petrezselyemzölddel, de ezzel már nem forraljuk. Ez a leves zsenge tavaszi zöldségekből a legfinomabb, de persze egész évben lehet főzni.

## A FEHÉRRÉPA EGÉSZSÉGRE GYAKOROLT HATÁSA

Már a görögök és a rómaiak is természetették. A népi gyógyászat régóta használja máj, epe, szem és bőrbántalmak esetére. Képes felvenni a versenyt a szabadgyökökkel, így késlelteti az öregedés folyamatát. Vízben és vízben nem oldódó rosttartalma jelentős, így kedvező hatással van az emésztőrendszerre. Megköti az epesavat és nyálképző hatása. A fehérrépa karotint, C- E- és K-vitamint, rezet, jódot és vasat tartalmaz, viszonylag magas a nátrium, folsav, kálium, kalcium, foszfor, fehérje és ásványi só tartalma. Gyomorerősítő, vesetisztító és étvágygerjesztő hatása. Flavonoidokat is tartalmazó illóolaja gyulladáscsökkentő hatása. A fehérrépat emésztési zavarokra, puffadásra, görcsoldásra is használhatjuk. Vízhajtó, vér- és májtisztító tulajdonságokkal bír. A szárított gyökeret és a növényből készített illóolajat az indiai ájurvédikus gyógyítás is használja.

## CSIRKÉS-CSICSERIBORSÓS EGYTÁL ZÖLDSÉGESEN

### HOZZÁVALÓK (2 FŐRE)

- 2 csirkemellfilé
- 1 fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 kisebb padlizsán
- 40 dkg főtt csicseriborsó (konzerv)
- 25 dkg koktélparadicsom
- 3 evőkanál olívaolaj
- 1 dl fehérbor
- 1 evőkanál magos mustár
- 1 teáskanál koriandermag
- ízlés szerint chili
- ízlés szerint só
- ízlés szerint bors

### ELKÉSZÍTÉS

A csirkemellfiléket 4-5 nagyobb darabba vágjuk, sózzuk, borsozzuk, bedörzsöljük a mustárral. Egy serpenyőben 2 evőkanál olívaolajat felforrósítunk, a csirkét minden oldalon körbepírítjuk, majd serpenyőbe tesszük, aláöntjük a fehérbort, és fóliával lefedve 200 fokra sütőbe toljuk 20 percre. Közben a hagymát és a fokhagymát finomra, a padlizsánt 1 centis kockákra vágjuk, a csicseriborsót leszűrjük. Egy kanál olívaolajat adunk a serpenyőben visszamaradt zsiradékhoz, a hagymát és a koriandermagot rádobjuk, kevergetve addig pároljuk, míg a hagyma összeesik, a koriander pedig pattogni kezd. A padlizsánt, a fokhagymát és a csicserit is hozzáadjuk, ízlés szerint egy kis chilivel feltüzelhetjük, összeforgatjuk, és fedő alatt 5 percet pároljuk. A sütőből kivesszük a csirkét, óvatosan levesszük a fóliát. Hozzáöntjük a padlizsános

csicserit, rápotyogtatjuk a koktélparadicsomot, óvatosan összeforgatjuk, majd visszatoljuk a sütőbe, és 10 perc alatt összesütjük, majd a sütőből kivéve azonnal tálaljuk.



## A KOKTÉLPARADICSOM EGÉSZSÉGRE GYAKOROLT HATÁSA

Likopin tartalma miatt lassítja a bőr öregedését, csökkenti a ráncok kialakulásának kockázatát, megelőzhető a csontritkulás. Magas béta-karotin tartalma nagy hatóerővel védi a bőrt a káros hatások ellen. Magas K-vitamin és kalcium tartalma fenntartja a csontok egészségét, regenerál. Tanulmányok kimutatták, hogy a koktélparadicsom magas antioxidáns tartalommal rendelkezik, ezért hatékonyan veheti fel a harcot a méhnyak-, prosztatá-, gyomor-, vastagbél-, nyelőcső-, és végbélrák kialakulásával szemben. Magas A-vitamin tartalma miatt jó hatással van a szem egészségre, megvédi a különböző látásproblémáktól.

## TÖKÉLETES TAVASZI SALÁTA

### HOZZÁVALÓK (3 FŐRE)

A salátához

- 1 csomag zsenge zöldspárga
- 1 nagy marék zöldborsó
- 2 db salátacukkini
- 3-4 szem piros retek



- 2 marék bébispenót
- 3 ek tökmag
- 2 ek szezámag
- parmezánforgács

Az öntethez

- 4-5 ek olívaolaj
- 1 db citrom leve
- 10 csipet cukor
- 3 csipet só
- 1 csipet bors
- 1 tk szemes mustár

### ELKÉSZÍTÉS

A spárgákat hosszában kettévágjuk és a zöldborsóval együtt enyhén sós forró vízbe dobjuk kb. 1 percre, majd leszűrjük és egyből hideg, jeges vízbe tesszük, így megőrzi a szép zöld színét. A cukkinit zöldséghámozóval hosszú csíkokra vágjuk, a retket vékonyra szeleteljük. A szezámagot és a tökmagot egy száraz serpenyőben lepirítjuk. Egy nagy salátástálba halmozuk az összes hozzávalót. Az öntethez mindent összekeverünk egy kis edényben és tálaláskor leöntjük vele a salátát és megszórjuk a parmezánforgáccsal.

## A ZÖLDBORSÓ EGÉSZSÉGRE GYAKOROLT HATÁSA

Fehérjetartalma igen nagy, ezért az izmok első számú védelmezője. Kiváló esszenciális aminosav-forrás, öregedésgátló, segít a szellemi frissesség megtartásában, de a vérképzésben is fontos szerepet játszik. A zöldborsóban rengeteg rost található, amelyek az emésztési folyamatokhoz szükségesek, elengedhetetlenek az egészséges bélműködéshez. Rendszeres fogyasztása nemcsak a székrekedéstől és a kellemetlen puffadástól kíméli meg a szervezetet, de a plusz kilókat sem engedi lerakódni.

A borsóban található magnézium és kálium segíti a szív működését, ezáltal csökkenthető a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának lehetősége. A borsó ásványi anyagainak köszönhetően nem csak a magas vérnyomás szabályozható, hanem az alacsony vérnyomás is megemelhető. A zöldborsó jót tesz csontoknak, hiszen segíti a kalcium beépülését. Tartalmaz béta-karotint, B1-, B2-, B6-, C-, E és K-vitamint. A-vitamin tartalmának köszönhetően a gyulladással járó betegségek kialakulását is csökkenti. Ásványi anyagok közül megtalálható benne a foszfor és a kálium, vas, cink, mangán és réz.

## EPRES TÚRÓGOMBÓC

### HOZZÁVALÓK (4 ADAGHOZ)

- 1/2 kg tehéntúró
- 90 g vaj
- 1 csomag vaníliás cukor
- 3 db tojás



- 2 ek porcukor
- 1 db bio citrom héja
- 100 g teljes kiőrlésű búzadara
- 200 g eper
- 150 g teljes kiőrlésű morzsa

### ELKÉSZÍTÉS

Egy serpenyőben vaját hevítünk, és megpirítjuk a morzsát, ízlés szerint porcukorral ízesítjük. A túrót villával összetörjük, hozzákeverjük a vaját, a porcukrot, a sót, a citrom reszelt héját, a tojássárgákat és a



búzadarát. Kemény habbá verjük a tojásfehérjét, és a túros masszába forgatjuk. Vizes kézzel gombócokat formázunk, és a közepükbe fél szem epret nyomunk. Lobogó vízben kifőzzük a gombócokat. Lecsepegtetjük, pirított morzsába forgatjuk. Tejföllel és eperrel kínálhatjuk.

### AZ EPER EGÉSZSÉGRE GYAKOROLT HATÁSA

Erősíti az immunrendszert. A benne lévő antioxidánsoknak köszönhetően megátalja a szürkehályog kialakulását. Fogyasztásával csökkenthető a mell-, méhnyak-, vastagbél- és nyelőcsőrák kialakulási kockázata, C-vitamin tartalmának köszönhetően leköti a szabad gyököket. Képes felvenni a harcot a rossz koleszterinnel, serkenti az artériák kitisztításáért felelős lipoproteinek munkáját, csökkenti a magas vérnyomást, megelőzi a trombózist, az erek beszűkülését, a szívinfarktust is. Antioxidáns hatásának és a fitokemikáliáknak hála segít csökkenteni az ízületi gyulladást.

Vérzéscsillapító, vértisztító, vizelethajtó, baktériumölő hatású, hatékonyan gyógyítja a hasmenést. A II-es típusú cukorbetegségben szenvedőknek is hasznos. Epe- és vesebántalmakra, reuma és köszvény kezelésére kiváló. Természetes fájdalomcsillapító. Magas az A-, B1-, B2-, C-, E-vitamin tartalma. Fogyasztása segít a salakanyagok és a felesleges zsír eltávolításában. Csökkenti a ráncok kialakulását. Magas folsavtartalmának köszönhetően fogyasztása kismamáknak is ajánlott.

## MANDULÁS-FAHÉJAS CSERESZNYE TURMIX

### HOZZÁVALÓK

- 2 dl mandulatej
- 1 marék cseresznye kimagozva
- méz ízlés szerint
- késhegynyi fahéj

### ELKÉSZÍTÉS

A finom turmix alapja a jó gyümölcs kombináció, és a helyes „hígítás”. A hozzávalókat alaposan összeturmixoljuk és már fogyaszthatjuk is.

### A CSERESZNYE EGÉSZSÉGRE GYAKOROLT HATÁSA

Természetes módon tölt fel energiával. A cseresznyében található melatonin segíti a jobb alvást. Gazdag béta-karotinban, amely az éleslátást és a szem egészségét segíti. A cseresznye tele van antioxidánsokkal, ezek csökkentik a rákos megbetegedés kockázatát. A sok rostnak köszönhetően javítja az emésztést, segít alacsonyan tartani a koleszterinszintet.

Remek antocianin forrás, ami segíti az ízületi fájdalom és duzzanat csökkenését, kiváló gyulladáscsökkentő hatással is bír. Kálium tartalmának köszönhe-



tően segít megelőzni és átvészelni az izomgörcsöket, menstruációs görcsök és fájdalmak ellen is hatásos segítséget nyújt. A cseresznye „az agy gyümölcse” néven is ismert, mert olyan antioxidánsban is gazdag, amely jó az agynak. Fogyasztása csökkenti a szívbetegségek kialakulásának kockázatát.

Jó étvágyat!

Molnár Éva

Fotó: nosalty.hu, streetkitchen.hu, istockphoto.com



# ORGANIKA

VEGÁN - GLUTÉNMENTES - SZÍNEZÉK- ÉS ÍZFOKOZÓ MENTES - GMO MENTES

## MEGÉRKEZTEK!

A termékek már a BIJÓ Szakáruház POLCAIN és WEBSHOPJÁBAN!

Ilyen finom mentes szeletet még nem ettél!  
Szénhidrátcsökkentett, hozzáadott cukor nélkül

3 ízben kapható az  
Organika mentes szelet

RUMOS KAKAÓS

PIROS GYÜMÖLCSÖS

SÓS KARAMELLÁS



## ORGANIKA SZELETEK

TÖBBFÉLE ÍZBEN

& VEGI-ROLL  
DESSERT



1135 Budapest, Róbert Károly krt. 96-100.

Nyitvatartás: Hétfő-Péntek: 07:00-19:00, Szombat: 09:00-17:00, Vasárnap: ZÁRVA



# Humorbonbonok

„A nevetés Isten anyanyelve. Tanuld meg ezt a nyelvet, és taníts meg rá mindenkit!” (Müller Péter)

## PLASZTIKAI SEBÉSZ

A plasztikai sebész kitalált egy új módszert az arc-bőr feszessé tételére. Magyarítja a páciensnek:

- Egy rejtett csavart operálok a feje tetejére. Amikor úgy érzi, hogy a bőr egy kicsit ráncosabb, csak egy apró csavarás, és újra feszes az arcbőre.

A nőnek nagyon tetszik a dolog, aláveti magát a beavatkozásnak. Néhány hónap múlva azonban visszamegy az orvoshoz.

- Doktor úr! Nézze, milyen zacskók lettek a szemem alatt!

- Asszonyom! Azok nem zacskók, hanem a mellei. És ha még sokat tekergeti azt a csavart, hamarosan szakállá is lesz!

## SZEMÉLYISÉGZAVAR

A pszichiáter felveszi a beteg adatait:

- Uram, mi a neve?

- Én kérem Dobó István vagyok - válaszolja a páciens.

- De kérem, magát már tavaly is kezeltük itt és akkor még Zrínyi Ilonának hívták!

- Igen doktor úr - feleli a beteg. Az a leánykori nevem.

## PUKI

Az öreg bácsika elmegy az orvoshoz.

- Doktor úr, nagyon kellemetlen bajom van, éjjel-nappal pukkantanom kell. Még csak 2 perce vagyok

magánál és már hármát eresztettem. Csak az az érdekes, hogy se nem büdösek, se nem hangosak.

- Semmi baj uram - mondja az orvos. A gyógyszert, amit felírok, szedje 2 hétig, aztán jöjjön vissza kontrollra!

Az öreg jön is 2 hét múlva és közli:

- Doktor úr, sajnos semmi javulás nem történt, ugyan úgy pukkantok éjjel-nappal, de érdekes módon, most rettenetes büdösek és ugyanolyan halkak, mint korábban.

- Na, látja - szól büszkén az orvos. Az orrát már sikerült rendbe tennünk, most jöhetnek a fülei!

## SZEMÉSZETEN

Egy cseh férfi elmegy a szemorvoshoz, mert úgy érzi, romlik a látása. A szemész mutatja neki a szokásos szemvizsgáló táblát, a következő betűkkel: "FSDEQJVS".

- El tudja olvasni? - kérdi az orvos.

- Méghogy el tudom-e olvasni?! - kiált fel a páciens. Már jártam is ebben a faluban!

## HA A NAGYI TÚLHÚZZA

A nagymama elviszi az orvoshoz az unokáját, mert már 2 napja nem alszik, csak egyfolytában vigyorog. Az orvos alaposan megvizsgálja, tanácstalan, nem talál semmi bajt, aztán meghökken.

- Asszonyom, nem gondolja, hogy esetleg meg kellene lazítani a kislány copfját?

### ÉLETIGENLŐK rákellenes életmódmagazin | Impresszum

Főszerkesztő: Vajda Márta

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

Vendégszerzők: Bátorfi Zsuzsanna, Daróczy Zoltán, dr. Francia Boglárka, Juhász Edit, Kiss Viktória, Mison Judit,

Sebestyén Szilvia, Szabó Móni, Turi Emese, Vitai Katalin, Zsenits Ákos

Tördelés: Hírhalom Kulturális Közösségi Egyesület • Nyomda: Impressio Correctura Nyomda

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

ISSN: 2559-9739



Az Életigenlők rákellenes életmódmagazin megjelenését támogatták:



# BioBran®



BioBran 250



BioBran 1000

**A vírusfertőzések megelőzésében és a rákos sejtek elleni harcban nagyon fontosak a veleszületett immunrendszer természetes ölüsejtjei (NK-sejtek).**

**Aktiválja ön is a természetes immunrendszer védő sejtjeit Biobrannal.**

További információért látogasson el honlapunkra:

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

A BioBran készítménnyel kapcsolatos kutatások elérhetősége:

[www.biobran.org](http://www.biobran.org)





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

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

# 8 figyelmeztető jel



1. Szemmel látható változások szemölcsön, anyajegyen



2. Széklettel és vizelettel kapcsolatos változások



3. Makacs köhögés vagy rekedtség



4. Állandó nyelési nehézségek



5. Nem gyógyuló fekély vagy sérülés a bőrön



6. Szokatlan vérzés, váladékfolyás



7. Tapintható duzzanatok a melben vagy a test más részén



8. Ok nélküli testsúly-csökkenés



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

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

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

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

rakellen.hu | etlitenlok.hu | facebook.com/rakellen.alapitvany | YouTube/Életigenlok