

ÉLETIGENLŐK

életigenlok.hu
rákellenes életmódmagazin

2018. tél-ünnep
díjmentes

Vágyak,
álmok
ünnepi
masnival

interjú
Eszenyi Enikő
színésznővel

Egy mosoly,
egy ölelés...

Karácsonyi útravaló
Müller Pétertől

Nagyszerűség
kell az életben!

interjú Tonk Emil
motivációs előadóval

Meggyógyultam!
Többször is!

interjú
Dévai Nagy Kamilla
művésznővel

Nagyjaink
életigenlése

Nagy László
Adjon az Isten!

Ruttkai és Latinovits
dimenziókon átívelő
nagy szerelme

Karácsonyi
készülődés

Vitai Katalin írása

Főzz velünk,
reformul!

gasztrovideó
csatorna -
interjú Jenei Tamás
vezető séffel

Mosolyra derű

Tonk Emil poénjai
receptre a rendelőkől



BioBran®



A BioBran egy Japán immunológiailag és klinikailag is evidence based termék (standardizált arabinoxylan koncentrátum) mely képes a rosszindulatú tumorokhoz társult egyensúly zavart megjavítani az immun rendszerben.

Tudományosan bizonyított, hogy képes növelni az NK sejtek aktivitását 300% -al 2 hét alatt.

További információért látogasson el honlapunkra:

www.biobran.hu

A BioBran készítménnyel kapcsolatos kutatások elérhetősége:

www.biobran.org

Karácsonyi útravaló

„Nézz fel az égre! És lélegezz be néhányszor, jó mélyen. És gondold arra – csak egy pillanatra –, hogy Csodában élsz, és benned is Csoda van!”



Itt a régóta várt pillanat! Mostanáig kóboroltál az üzletekben, plázákban, butikokban. Mostanáig fizettél, szállítottál, főztél, sütöttél, csomagoltál, cetliket írtál, takarítottál, hurcoltad haza a fát, fölállítottad, gyertyákkal, izzókkal, angyalhajjal ékesítetted. Dolgoztál, robotoltál, igyekeztél, lihegtél és gyötörted a lelkedet: „Kit felejtettem ki?”

És most végre itt van mindenki. Akikre azt mondja a nyelvünk: a hozzátartozóid.

Jó szó.

A sokmilliárd ember nem tartozik hozzád.

Ezek igen.

Ők jönnek el az ágyadhoz, ha beteg leszel, és ők állnak majd legközelebb a koporsód körül.

A többi ember távolabb él tőled. Most itt van körülötted az a néhány ember, aki a sorsod játékában főszerepet kapott, nem tudni miért. Mint egy színdarab fontos jelenetében, összejöttek mind,

csomagokkal, éhesen, türelmetlenül, zajongva, zúrós és csillagatlan lélekkel – mert manapság a lelkünk zúrós, zaklatott és csillagatlan.

Az is lehet, hogy nincs itt senki. Most van az a pillanat, karácsony estén, amikor rádszakad az érzés, amit a hétköznapok során nem éreztél, mert megszoktad – hogy egyedül élsz. Nincs senkid. Sokan éljük át ilyenkor a magányt.

És sokan a lázas nyüzsgést, a zajt, a zúrót, az örömet, hogy együtt vagyunk végre... és azt is, hogy ebből az „együttből” hiányzik néha a meghittség.

Még jó, ha a fa körül elhangzik a „Mennyből az angyal”, de ez sem az igazi, mert a mohó szemek a földet kutatják, a fa alatti csomagokat: „Mit hozott Jézuska?” Elfelejtettük, hogy Jézuska nem hoz semmit.

Neki sem volt semmije.

Csak egy szál köntöse, arra is kockát vetettek a katonák, halála után.

Jézuska csak békét tud hozni.

És csendet a szívben.

És szeretetet – ami a világ legnéma, legnyugodtabb, legszótlanabb állapota.

És láthatatlan.

Nincs benne lihegés. És nyugtalanság. És idegesség. És láрма.

Szertelen lélekkel nem lehet szeretni. Benne van a csodálatos magyar szóban: hogy aki SZER-telen, az nem SZER-et.

Nyugodj meg.

Találj egy pillanatot, vagy kettőt, és menj ki a levegőre.

És szívdd be magadba az életető, friss levegőt.

Mélyen. Jó mélyen, és többször is.

Sóhajts ki, és lélegezz be.

Lassan, mert a sóhajtság és a lassú,

mély lélegzés megnyugtat.

És ha egy kicsit megnyugodtál végre, nézz föl az égre.

Ha csillagos az ég, válassz ki egy csillagot.

Ha felhős, tudd, hogy a csillagod azért ott van, csak nem látod, mert felhő takarja.

Ha hull a hó, hagyd, hogy arcodra hulljanak a hópihéek: az angyalok küldik neked, a végtelenből – és ingyen.

Éld át a csodát.

A mindenséget – és önmagadat.

És most figyelj jól:

A karácsony a születés ünnepe.

Valaminek vége van – és valami most jön létre.

Bárhol.

Akár egy istállóban is. Állatok között, segítség nélkül, egy gyűlölettel teli, sötét világban, ahol a kis Jézus született.

Mindegy.

Csak szüless meg.

Szüld meg magad.

Lobbantsd lángra a szívedet, s hagyd, hogy ez a lángocská az egész elmúlt éved sötétségét eloszlassa!

Várj egy kicsit, míg érzed, hogy a kis gyerekláng megerősödik benned.

És utána menj vissza a hozzátartozóidhoz.

Vidd be nekik a békédet.

És az új arcodat.

És azt a meggyőződésedet, hogy az életünk díszlete nem egy szoba – hanem az egész világminőség.

És a legszebb ajándék: egy mosoly.

Egy ölelés.

Vagy még az sem – csak egy gondolat:

„Szeretlek”.

Müller Péter
mullerpeter.hu

Címlapinterjú Eszenyi Enikővel

Álmok, vágyak ünnepi masnival

Decemberi ünnepek közeledtével fényben pompázik körülöttünk minden utca, üzlet, lakóház, fák, kandeláberek és a villamosok is szinte csilingelnek a körúton... A vágy villamosa újra színpadon Eszenyi Enikő Kossuth- és Jászai Mari-díjas színésznő címszereplésével. Szépségről, egészségről, dívaságról, szerepálmokról, titkos ünnepi vágyakról, életigenlésről kérdeztem a művésznőt.



- Az Ön egészséges, természetes életmódja, dinamizmusa, „Eszenyis” életstílusa közzismert. Hogyan érte el és főleg hogyan tartja fenn mindezeket, van titka?

- A hivatásomból adódóan a mozgás mindig lételemem volt. Egy három felvonásos darab eljátszása nem csak szellemi, hanem fizikai teljesítmény is. Ehhez viszont fontos, hogy a testet karbantartsuk, edzeni kell, hogy a mozgás az életben

és a színpadon is dinamikus legyen, és ez aztán természetesen kihatással van az ember szellemére is. Ha időm engedi, akkor otthon tornázom, ha több időm van, akkor az erdőben futok és mozgok, ha még több időm van, akkor pedig edzőterembe megyek.

- Színjátszás, rendezés, színigazgatás, magánemberi kiteljesedésben egészség, szépség, szeretetteljesség, taps, ünneplés, dívaság, közzismert-

ség... Mi a fontossági sorrend Önnél?

- Nincs felállított sorrend. Az életem a Vígszínháztól függ, ezért nagyon rapszodikus, hiszen itt szerencsére mindig nagyon sok dolog történik. Igyekszem az éppen legfontosabb feladatokat előre venni. Most Molnár Ferenc Liliom című darabjában Muskátnét próbálok, nagyon szeretem ezt a szerepet, nagyszerűek a próbák. Mindjárt bemutatónk lesz, december 15-én. Próba után délután felmegyek az irodámba és folytatom a munkát a színház ügyeivel. Este, ha nem játszom, akkor ugyanúgy a Víg körüli feladatok kötnek le, hisz már tervezem a következő évadot. Most voltam Szentpéterváron és Tel Avivban, ahová a Vígszínház újabb meghívásokat kapott. Régi kedves barátaimmal és kollégákkal is találkoztam és természetesen több előadást is láttam. Mindebből következik, hogy a magánéletemre nagyon kevés idő jut.

- A kiegyensúlyozottsághoz fontos a kikapcsolódás, relaxálás, pihentető alvás... Szeret pihenni?

- Igen, de főleg nyáron van rá időm. Szeretek utazgatni, olvasni, moziba járni. Nagyon szere-

tek ismeretlen emberekkel beszélgetni, kérdegetni őket.

- Köztudottan egészségesen él. Neveltetéséből ered vagy saját maga alakította ki az életmódját ún. egészségtudatos meggyőződésből, betegségmegelőzés céljából?

- Nem mindig élek egészségesen, sokszor nincs rá mód és lehetőség. Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében, Csengerben nőttem fel, ahol saját magunk természetünk a zöltséget, a gyümölcsöt, és állatokat is tartottunk. A szüleim egészséges ételeket adtak nekem, bár akkor még az egészséges életmód ismeretlen fogalom volt. Viszont egészségesen neveltek, tisztességre, és mindenben mindig támogattak. Ha van időm főzök, vagy különleges teákat készítek. Szeretek főzni.

- Jóság, jótékonyág, adakozás, önzetlenség... ezek a decemberi ünnepkörben fokozottabban előtérbe kerülnek... Önök a Vignapon az Ódry Árpád Színészotthon számára gyűjtenek, és számos más jótékonyági programmal az év más időszakában is felhívják a figyelmet az adakozás fontosságára. Honnan ered az ötlet?

- A Vígszínház számára fontos a társadalmi felelősségvállalás, minden évben támogatjuk az Ódry Árpád Művészotthon lakóit. Karácsonykor viszem el idős kollégáinknak a nyílt napon árult süteményekből befolyt összeget. Köszönet érte a nézőknek és a társulatnak. Számomra is nagyon fontos, hogy segítsen a rászorulókat.

- Karácsony közeledtével mindenki kicsit szentimentálisabbá válik, mondani szoktuk ünneplőbe öltöztetjük a lelkünket, várakozunk, vágyunk a meghittsége, harmóniára, békére, csendre, miközben kommersziális fények villóznak körülöttünk. Művésznő,

hogyan csendesíti le a lelkét? Mit jelent Önnek a szó: szeretetünnep?

- A karácsony a gyerekkoromra emlékeztet, amikor vártuk az öcsémekkel a Jézuskát. Most 25-én és 26-án is dupla előadásaink vannak. Ebben az időszakban rengeteg néző jön el hozzánk. Szeretném, hogy amikor belépnek a Vígszínházba, akkor tartalmas és értékes élményeket adhassunk nekik.



- Az utcai fények, vásári illatok, forgatagok hangulata elvarázsol többünket ilyenkor. Talán sikerül kicsit kilépni a hétköznapi hajszából, belefeledkezni az örömteliségbe, újra gyermeki lélekkel nézni álmokra, vágyakra. Mit hozzon Önnek a vágy villamosa az ünnepekre, mi a legrejtettebb kívánsága?

- Szeretném, hogy az édesanyám és a családom, a barátaim még sokáig egészségesen és boldogan éljen. Kívánom, hogy a Vígszínház a következő években is ilyen sikeres legyen,

hogyan ez a rendkívüli és tehetséges társulat sokáig maradjon együtt. Nézőinknek is boldogságot és egészséget kívánok!

- A vágy villamosa címszerepében egy félelmeztől gyöttrődő, magányos, érzékeny idegzetű hölgyet játszik... Ez a szerep nagyobb kihívást jelent-e Önnek bármely más szerepnél?

- A vágy villamosát már majdnem 20 éve játszom, ez idő alatt sok minden történt velem. Mindezeket a történéseket, tapasztalatokat, boldogságot, fájdalommal próbálok belesűríteni, így igyekszem átadni Blanche érzéseit a nézőknek.

- Ön vezető alkat, jó stratégia... Ezek a tulajdonságok a rendezői vénájából erednek? Kell-e speciálisan edzeni (pl business coach-csal) magát arra, hogy a színészi-rendezői feladatai mellett az elférfiasodott menedzseri pályán is ilyen jól helytálljon?

- Több mint 35 éve vagyok a Vígszínház társulatának tagja. Fantasztikus mestereim voltak, sok tapasztalatot gyűjtöttem itthon és a világban is. Örök tanuló vagyok, igyekszem folyamatosan fejlődni.

- Végül az Életigenlők magazint kiadó A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány 12 szirmú egészségvirágából néhányról megkérdezem... Szeret nevetni? Szeret sétálni, táncolni, énekelni, pozitív gondolkodni?

- Gyerekkoromban táncosnő szerettem volna lenni, így nagyon szeretek táncolni, mozogni. A sok feladat, probléma megkomolyítja az embert, így keresem azokat a pillanatokat, amikor felszabadult és önfeledt lehetek.

Vajda Márta
(címlapfotó: Emmer László,
fotók: Almási J. Csaba)

Nagyszerűsége törekedjünk az életben!

Mosolyra derű a válasz

„Az életben a nagyszerűsége kell törekedni a népszerűség helyett!” - mondta az ujjával ütemesen kísérvé ezt a fontos üzenetet *Tonk Emil, marketing szakértő, közismert motivációs tréner, akivel egyik reggel együtt kávéztunk és beszélgettünk sok nevetéssel, ahogy az vele megszokott. Elmondta: humorszeretetét édesapjától örökölte, jó barátságban voltak Hofi Gézával, tiszta vízből napi 2-2,5 litert iszik, kedveli a természetes, nyers ételeket, csak olyan emberek társaságában érzi jól magát, akik optimisták, a legeslegfontosabbnak tartja a hitelességet, az egymás iránti tiszteletet, az odafigyelést, a személyes emberi kapcsolatokat. A mosoly és a derű az életigenlése, több kedvelt marketing szakkönyv mellett saját vicc- és anekdotagyűjteményes könyve is jelent meg Mosolyra derű címmel. Amit elviselhetetlennek tart az a késés, az ápolatlanság és az igénytelenség - ezt öltözködésben is, és szellemi szinten is érti, a közönységesség, a bizalmaskodás távol áll tőle. Jólesően büszke vagyok barátságunkra, ami 15 éves idén. Sokat dolgoztunk együtt jótékony és társadalmi témákban. Hogy vált „TonkEmillé”, azaz márkává? Hogyan építette fel magát? Mit üzen örökérvényűen, és mit a most küszöbön álló 2019. évre mindannyiunknak - ezekről beszélgettünk jó hangulatban.*

- Marketing szakembernek tartod magad vagy motivációs trénernek? Marketingalapon nézhetjük-e az életünket?

- Igazából én a marketing egyik ismert arcának tartom magamat, akiről másoknak a marketing eszébe jut, vagy ha marketingről beszélnek, eszükbe jut a nevem. Ezt nagyon nehéz volt elérni, nagyon örültem, amikor sikerült, hogy most már a Tonk Emil nevet összekötik a marketinggel. Ami nekem nagyon fontos volt ebben, hogy úgy tegyem a dolgomat, hogy erősödjön a bizalom a marketing iránt, vagy az iránt, amit csinálok. Egyet az elejétől tudtam, ahhoz, hogy erősödjön ez a bizalom, ahhoz az emberek-

nek bizonyos dolgokban a jó minőséget kell kínálni. Annak örülök, hogyha valaki a nevet megemlíti, a jó minőséggel párosítja.

- Ez a fontos?

- Igen, mindegy, hogy ki mit csinál, tegye úgy, hogy jó minőség legyen és ennek a jó minőségnek az a következménye, hogy erősödik a bizalom azokkal a dolgokkal szemben, amit az ember képvisel vagy véghezvisz. Úgy van ez az életben is, hogy a jó minőségért hajlandók vagyunk áldozni. Ez nagyon fontos akkor, amikor nagy a kínálat, hihetetlenül nagy a vonzódás az értékállóság iránt, nem lehet kínálni olyasféléket, ami csak álcázza a jó minősé-



get, csak azt adhatom, ami jó, amire lehet számítani.

- Ma mindenki azzal szeneved, hogy nem tud bizalmat felépíteni...

- Én azt vallom, ezt mindenki meg tudja csinálni. Haragszom azokra a marketingesekre, akik üzeneteket fogalmaznak meg és büszke vagyok azokra, akik a minőséghez, a korrektséghez ragaszkodnak.

- A bullshit, a közhelyek világát éljük, ez beszivárog a marketingbe is... Az emberek sok mindent lájkolnak, de nem élik...

- Manapság nem a minőségnek van prioritása, hanem a népszerűségnek, én meg azt vallom, hogy nem a népszerűsége kell törekedni, hanem a nagyszerűsége, és a nagyszerűség azt jelenti, hogy jól kell csinálni. A kiváló emberek a nehézségeket oldják meg és nem a sima, egyszerű dolgokban csillognak, villognak.

- Tonk Emilről eszünkbe jut sokunknak a mosoly, a beszélgetés elején meséltél a Mosolyra derű könyved kapcsán egy kedves sztorit. Elmondod?

- Ezt a könyvet arra szántam, hogy az emberek arcára mosolyt csaljak még a nehéz pillanatok során is. Hiszem, hogy a mosoly gyógyító eszköz majdnem mindenben. Miután megjelent a könyv, nem sokra rá, felhívott egy hölgy, aki daganatos betegek között dolgozik, hogy örök hálával tartozik nekem, mert a munkahelyén minden reggel felolvasnak a könyvből, azóta egyfolytában mosolyognak a betegek. Azt vallom, aki mosoly tud csalogatni az emberek arcára, a legnagyobb értéket adja nekik. Az én előadásaim tele vannak történetekkel, sztorikkal, mosollyal, sokszor felszabadult nevetéssel. Tudom, hogy nem az én két szép szememért kedvelnek előadóként, hanem azért mert a történeteim belülről, mélyről hozzák elő a mosolyt és nagyon tanulságosak. Egy mosollyal pillanatok alatt lehet hangulatot teremteni, és

hosszú távra is hat, másképp kel fel, megváltozik a jövőképe annak, aki ott volt. Van egy szokásom, amikor reggel felkelek, annak a napnak legjobb pillanatára gondolok, ez kirepít az ágyból akkor is, amikor sok dolgom, problémám van.

- Elsősorban motivációs tréner vagy?

- Nagyon egyszerű dologról beszélek, jó hangulatban, az emberek bele tudják magukat képzelni és akkor én azonosulni tudok az ő gondolataikkal. Az más kérdés, hogy az én gondolataim jók legyenek. Legyek eredményességet motiváló, és ha az emberek ezt a gondolkodási módot elfogadják, akkor eredményesek is lesznek. Az



biztos, hogy a hallgatóim nagy többségének eredményt hoz, ha engem hallanak. És ez az igazi motiváció.

- Közösségi médiában zúdul az információáradat... Jól választani elég nehéz. Mi a hiteles manapság?

- Nagyon kevés a hitelesség, a hiteles arcok. Az emberek nagy része az online világba belemerül, azt hiszi, ott megoldódik minden. Ott megkapja mindenre a válaszokat. Nem! Az online tér csak egy eszköz ahhoz, hogy gyorsabb utakon kapjunk információkat, de nem pótolja az embert, nem tudja kiváltani

a személyes kapcsolatot, a bizalomépítést. Az embereknek nagyon hiányzik a személyes bizalom. Nem ott költenek, ahol olcsóbb, hanem ahol a bizalmat érzik. Aki arra építi a stratégiáját, hogy miként tud megbízható lenni, hogy tud pontos lenni, fontos dolgokat nyújtani mások számára akkor nyert. És fordítva is igaz, ha nem megbízható, ha felületes, hiába minden technika, elveszít mindent.

- Neked hol van a hitelesség aranyföldje?

- Olyan emberek társaságában akarok lenni, akik tudnak dolgozni, pozitívan gondolkodni. Arany igazság, olyanná válunk, amilyen emberekkel vesszük körbe magukat. A leg-

nagyobb baja az embereknek, hogy a szokásaik rabjai, ha valamit meg kellene változtatniuk a szokásaik akadályozzák meg őket.

- Híres a pesszimizmusunk, az aggodalom, a panaszkultúra elég magas szintű...

- Igen, sajnos. De én azt mondom mindig: miért kéne legyűrjön a negatív gondolkodás, az a gyengébb ellenállás iránya, és ha egy olyan társaságba kerül valaki, ahol mindenki panasz-kodik, akkor vége. Elnézek embereket, akik semmi másra nem tudnak gondolni, mint hogy mi a rossz... Nem tud korábban fel-

kelni, nem tudja ezt, nem tudja azt, önmagát ássa el. Ugyanennyi erővel lehet a dolgokról pozitívan, megoldás-centrikusan is gondolkodni.

- Évvége, év eleje itt van mindjárt. Tervezzük vagy újratervezzük?

- Van az életünknek egy jellegzetes pontja a B oldal. Van, akinél ez negyven év, van, akinél negyvenöt, van, akinél harmincöt. Nem értem, miért gondolja, hogy már kimenőben van, miért nem hiszi el, hogy a hátralévő harminc-harmincöt



év értékesebb lehet, mint ami előtte volt. Az emberek negyven év után már bakancslistát írnak. Nem értem, miért nem tudnak pozitívan gondolkodni a jövőről, én mindig pozitívabbnak tervezem a jövő évet.

- Miért tartják az emberek fontos elérendő célnak inkább a külsőt, mint a belső változást?

- Mert a belső hosszú távon kell, hogy meghatározzon és nincs türelmük az embereknek ehhez, nem elég kitartóak, nem hiszik el, hogyha elkezdnek másképp gondolkodni, más társaságba járni, az látszani fog. Ha első nap nincs eredmény,

azt mondják az egész nem ér semmit. Nagyon sok orvos azt állítja, hogy azon a betegen nem tud segíteni, aki nem akar meggyógyulni. Számos példa van arra, hogy gyógyíthatatlannak tartott állapotból meggyógyult, aki akarta, és bízott, hitt a felépülésben.

- Milyen volt a 2018-as évéd?

- Jó volt, valójában az történt, amit terveztem, nyilvánvaló, hogy tudomásul kellett venni, hogy más a világ, ehhez meg kellett tanulni alkalmazkodni, azt hiszem, hogy tényleg jó évet zártam, a családom jól van, unokáim gyarapodnak, nőnek.

- Lesz-e valami extra terved 2019-re?

- Tudomásul vettem, hogy az élet pörög, vannak dolgok, amik megváltoznak és nekem is alkalmazkodni kell ehhez. Egy új dolgot kezdek el, olyan programokat fogunk szervezni, ahol az emberek beszélgetni, konzultálni tudnak velem. Nagyon hiányzik a személyes kontaktus. Az előadások bizonyos szempontból jók, de nem elegendő, mivel nem lehet személyes kontaktust teremteni, ezért jövőre olyan fórumot szervezek, ahol tudnak az emberek kérdezni. Lesz online felületem is és lesz face to face találkozás lehetősége.

- A egészség-virágunkat járjuk körbe, mondd el minden szíromról, amit jelentenek életedben

- Tiszta víz: szűrte, napi két liter tiszta vizet iszom.

Természetes étrend: egészséges, teljeskiőrlésű pékárut fogyasztok csak, a diéta nálam az okos étrend, rengeteg gyümölcsöt eszem, csak hazait, a disznóhúsról teljesen leszoktam, sok halat, csirkehúst eszem.

Jó levegő: sokat vagyok friss levegőn, most egy olyan kertkapcsolatos lakást keresünk,

ahol a lakásból ki lehet lépni a gyepre.

Pozitív gondolkodás: soha nem panaszkodom, nekem teljesen evidens, akivel csak találkozom, pozitív gondolatokkal töltöm fel.

Relaxálás: van, egy bemelegítő színházba, de csak pozitív tartalmú darabokat nézek meg.

Nevetés: hiszem, hogy az embernek az a legnagyobb segítsége, ha tud mosolyogni.

Örömteli tevékenység: Az embernek arra kell törekednie, hogy olyan tevékenységet folytasson, amivel örömet szerez másoknak és egy kicsit magának, ebben lehetünk parányit önzők.

Zene-ének-tánc: zenét hallgatok, amikor módomban áll, járok koncertre is, de csak olyanra, ami feltölt.

Pihentető alvás: szeretek aludni, de nem sokat, a minőségi alvást, ami pihentet, elalvás előtt jó dologra kell gondolni és akkor nem úgy ébred az ember, mint akit agyonverték.

Ima-hit: nem vagyok vallásos, de kell valami, amibe az ember tudjon kapaszkodni, ez nekem a családom és én nekik.

Mozgás-séta: kicsit bonyolult napjaimban a torna, az is mozgás, ha figyelem mások aktív, kulturált mozgását, mert ha azonosulok vele, olyan mintha én is mozognék.

- 2019-re mit üzensz?

- Az előző évből azokat a dolgokat vigyük át, amelyek sikeresek voltak és a következő év dolgait arra alapozzuk. Olyan emberek társaságát keressük, akik sikeresek és pozitívak, kerüljük a panaszkodókat és az energiavámpírokat!

- Mi az életigenlésed?

- A tőlem már jól ismert mondat: „Soha ne adjuk fel, csak akkor, ha bélyeg van rajta.”

Vajda Márta

Meggyógyultam! Többször is!

Ha egy szerkesztő interjút kér egy jeles művésztől, az az esetek többségében a szakmai karrierjét, múltját, jelenét, jövőjét helyezi a beszélgetés középpontjába. Viszonylag kevesen vannak olyan ismert közéleti személyek, művészek, előadók, akik minden viszolygástól mentesen, bátran, segítő szándékkal beszélnek olyan témákról is, amelyek kifejezetten a magánéletükkel kapcsolatosak, olykor talán még kényes természetű egészségügyi problémákat is fejtegetnek.

Pontosan ötven éve annak, hogy **Dévai Nagy Kamilla** elindult a közismertség útján, mely számára nem annyira szakmailag, mint inkább egészségileg volt nehéz, rögzös. Magyarország érdemes művészeivel, Bartók- és Kazinczy díjas énekessel, zeneszerzővel az egészség fontosságáról és az életében többször is váratlanul felbukkant betegségekről beszélgettünk. Arról, hogy Kamilla hogyan is tudta legyőzni azt a kórt, amit még ma is többen legyőzhetetlennek tartanak.

- Sokan bele sem gondolnak, mi a legfontosabb számukra az életben. Természetesen ez mindenkinél más és más lehet, azonban vitathatatlan, hogy az egészség az a tényező, amely alapvetően befolyásolja mindannyiunk életminőségét. Ami rólad rögtön első látásra megállapítható, hogy egy mosolygós, alapvetően jókedvű, vidám, kiegyensúlyozott

egyéniség vagy. Pedig az élet már gyermekkorodban is próbára tett.

- Bizony... Tizenegy éves voltam, amikor egy iskolai baleset következtében súlyos gerincsérülést szenvedtem. Hosszú hónapokig a mellkasomtól a combomig érő gipszkötésben kellett élnem a mindennapjaimat.

- Ez volt az első trauma, amit majd fiatal felnőttkorodban követett egy másik, hiszen hirtelen elveszítetted édesanyádat.

- Igen, rákban. Sajnos genetikailag érintett a családom a kezelőorvosához, aki azt mondta: „Kamilla kedves, az ördög nem alszik, ön mikor volt szűrővizsgálaton legutóbb?” - mondtam, hogy én még soha. Ez a válasz részéről természetes és őszinte volt, hiszen huszoneves korában ki is gondolná, hogy esetleg valamilyen súlyos, komoly következményekkel járó betegség lappang a szervezetében. Persze én sem gondoltam



példáján és intelmein okulva igyekeztem élni az életemet. Édesanyám azt mondta, „Ne vedd ki a kezemből a kosarat, ne juttasd eszembe, hogy beteg vagyok.”

- A te esetedben háromszor kellett megküzdened ezzel a kórral. Mikor, hogyan derült ki először, hogy beteg vagy?

- Nem sokkal édesanyám halála után visszamentem a kezelőorvosához, aki azt mondta: „Kamilla kedves, az ördög nem alszik, ön mikor volt szűrővizsgálaton legutóbb?” - mondtam, hogy én még soha. Ez a válasz részéről természetes és őszinte volt, hiszen huszoneves korában ki is gondolná, hogy esetleg valamilyen súlyos, komoly következményekkel járó betegség lappang a szervezetében. Persze én sem gondoltam

erre. Azonnal megtörtént a mintavétel, majd a laboreredmények kimutatták, hogy második stádiumú rákbetegségem van.

- Hogyan fogadtad ezt a sokkoló hírt és hogyan tudtad feldolgozni magadban?

- Ez olyan volt, mint amikor az embert jó alaposan egy bunkós bottal fejbe vágják. Hirtelen nem is tudsz gondolkodni, de nekem az édesanyám jutott az eszembe, meg az a gondolat, hogy rajtam most van egy folt, egy jel, meg lettem bélyegezve. Bizony az eredmény hallatán egy kissé szédelegve mentem haza. Ráadásul az orvos azt mondta, azonnal műteni kell, majd utána el kell kezdeni a kezeléseket. Egy ilyen műtét és a hozzá tartozó kezeléseket az életet megmenthetik, ez igaz. De mekkora áldozat árán, ha soha nem lehet gyereked? Én pedig még csak huszonéves voltam... Meggyőződésem volt, hogy más megoldást kell keresnem.

A férjem Stuttgartban élő nővérének nőgyógyásza egy kísérleti rákkutató intézetben dolgozott. Felvettük vele a kapcsolatot, és elindult egy olyan folyamat, ami számomra is rendkívüli volt. Eljutottam ebbe az intézetbe, ahol nem mindennapi eljárást alkalmazva kezdtek neki a kezeléséhez. Beültettek egy székbe, majd gyakorlatilag lefagyasztották, ami egy semmihez sem fogható különleges érzés volt, harsányan tudtam kopogtatni a hasfalamon.

Mikor egy hónap múlva visszatértem Budapestre a nőgyógyászszakorvosomhoz, ő rácsodálkozott a kontroll-

vizsgálat eredményére és alig akart hinni a szemének. Azonnal meg is kérdezte, hogy mi történt, hogyan gyógyítottam meg önmagam. Én őszintén elmeséltem neki az előző hetek történéseit és legnagyobb meglepetésemre, kezelőorvosom teljes együttérzéssel osztozott örömömben.

- Ez volt az első alkalom, amikor szembesülnöd kellett azzal a kórral, amitől oly sokan rettegnak, mert talán csak a negatív példákat látják, hallják maguk körül. Pedig ahogyan a te esetedben is látható, a rák legyőzhető, sőt nem csupán egyszer, de többször is, hiszen hosszú idő elteltével újra szembe kellett nézned ezzel a gonosszal. Hogyan, mikor derült ki, hogy ismét beteg vagy?

- Eltelt tizenöt év, talán húsz is. Ekkor már működött az iskolám, a Krónikás Zenede, amikor a diákjaimmal Kanadába kellett utaznom. Mivel rendszeresen jártam a szűrővizsgálatokra, az utazás előtt is elmentem, ahogyan azt minden évben tettem. Ekkor derült ki, hogy megint probléma van.

A diákokkal megszervezett utat nem lehetett lemondani, hiszen már a koncertkörút teljesen le volt szervezve, tehát olyan megoldást kellett találnom, ami lehetőséget adott a programok megtartására és a gyógykezelésemre. Nagyon szerencsésnek mondhatom magam. Kanadában praktizál édesapám rokonságának ismeretségi köréből, egy kitűnő orvos, dr. Harczy Márta, akit megtaláltunk az interneten. Vele vettem fel a kapcsolatot, akihez eljuttattam a korábbi

leleteimet. Legnagyobb örömmre, nagyon gyorsan választolt, hogy szeretettel vár abba a rákkutató intézetbe, ahol dolgozik.

Tehát kimentem akkor Kanadába úgy, hogy tudtam, elméletileg engem most megint operálni kell. Harczy Márta doktornő azonban Montrealban dolgozott, ott viszont nem volt betervezett előadásunk. Nagyszerű példája annak, hogy az összefogásnak mekkora ereje van, a kanadai meghívók rendkívül gyorsan beszerveztek egy montreali fellépést is, így a koncerteket és a kezelést is össze tudtam hangolni. Ez az isteni gondviselésnek köszönhető, én úgy gondolom.

Az előadás után a diákjaim felültek a repülőre, visszamentek Torontóba, én pedig éjszaka ott maradtam dr. Harczy Mártával és az erre a műtétre összeállt orvos csapattal, akik elvégezték rajtam a lézeres műtétet. Csakhogy nekem másnap Torontóban előadásom volt, úgyhogy hajnalban, fájdalomtól gyötörten beültem egy autóba és hat órai utazás után, mint akivel semmi sem történt pár órával ez előtt, színpadra léptem.

- Mindezt pszichésen hogyan bírtad?

- Úgy, hogy egyáltalán nem ezzel foglalkoztam. Egyedül az érdekelt, hogy a diákjaimmal minden rendben van-e, szerencsésen megérkeztek-e a következő fellépés helyszínére, hiszen előadást kellett tartani, tehát minden gondolatom e körül forgott.

- Nem vetődött fel benned ezek után az a kérdés, hogy vajon miért törhetett rád

már másodszer is ez a kór?

- Hidd el, akkor még nem. Sőt akkor még arra sem gondoltam, hogy jön majd a harmadik.

- Biztos, hogy nem, hiszen az ember egy újabb siker és szerencsés gyógyulás után nyilván nem azzal számol, hogy rövidesen újból visszköszni kell ezzel a makacs betegséggel.

- Persze, hogy nem.

- Mi történt harmadszor?

- Édesapámmal mentem bőrgyógyászatra, mert úgy érezte, hogy nála valami nem stimmel. Megvizsgálták alaposan és szerencsére semmilyen kóros vagy gyanús elváltozást nem találtak nála az orvosok.

Nálam viszont a karomnál volt egy kis foltocská, ami az utóbbi időkben igencsak változgatva alakját, formáját, színét és úgy tűnt, mintha külön életet kezdett volna élni. Ki is derült erről a foltocskáról, hogy melanóma. Alaposan átvizsgáltak, szerencsére áttét sehol nem volt, ezt az elváltozott rész pedig eltávolították.

Na, ekkor gondolkodtam el azon, hogy ez bizony már sok. Miért velem történik mindez és miért ennyiszor? Arra azonban nem volt időm, hogy sokáig őrlődjek ezen a kérdésen, hiszen ott volt az iskola, ott voltak a tanítványok, a fellépések. A gondolataimat a munkámra, a diákjaimra, a céljaimra hangoltam. Azóta szerencsére nincsenek betegségre utaló jelek, pillanatnyilag azt mondhatom, meggyógyultam, már háromszor is.

- Mit tudsz tanácsolni azoknak, akik hasonló helyzetbe kerülnek?

- Először is, ne adják fel. Soha! Ha valakinek ilyen problémája van, ne ez forogjon állandóan az agyában, inkább próbálja magát valami mással elfoglalni, mert ha folyton a betegségre gondol, akkor maga a gondolat az, ami bevonzza és felerősíti a bajt. Aki szeret olvasni, festeni, énekelni, vagy táncolni, ezekben vesse bele magát, mert ezek a tevékenységek igenis segítenek a gyógyulásban. Én nagyon is életigenlő vagyok, és csak azt tudom üzeni az embereknek, hogy ne hagyják magukat leteríteni a rémület által, ne arra összpontosítsanak, hogy ők betegek, inkább higgyenek, de nagyon.



- Abban a szakemberek és általában mindenki, aki rákgyógyítással, vagy a felépülés utáni rehabilitációval foglalkozik, egyetért, hogy bizonyos korábbi, akár évtizedes berögződéseket, szokásokat meg kell változtatni. Te ezt hogyan látod?

- Az étkezési szokások megváltoztatása az egyik legfontosabb tényező. Itt elsődlegesen a zöldségfélék és a gyümölcsök fogyasztására

gondolok. Ami nagyon sarkalatos, hogy mindenképpen sokat és nyersen fogyasszuk ezeket. Többször kísérleteztem azzal, hogyan tudnék lefogyni, mert azon túl, hogy háromszor is rákos lettem, még a cukorbetegség is rám talált. Azóta az étrendemet megváltoztatva majdnem húsz kilót fogytam és a kiugróan magas vércukor szintem is a normál értékre esett vissza. Tehát nagyon fontos a helyes táplálkozás!

- Azt mondtad az imént szó szerint, hogy te nagyon is életigenlő vagy. Hogyan tudnád ezt megfogalmazni?

- Szeretem az életet. Azért igenlem, mert sok gond kö-

zött az ember azt is meghallja, ahogyan nő a fű, meghal az a sóhaj, amikor a kertben a virágokat megszabadítom a gáztól. Halom, amikor azt mondják, köszönöm, hogy segítesz élni. Tudok

még ma is annak örülni, hogy aranylő sugarakkal kel fel a nap, hogy tavasszal kibújnak a levelek, virágba borulnak a fák. Örülök a télnek, mert hó fed be mindent, ezáltal csendesebb lesz egy kicsit a világ. A nyárnak azért örülök, mert beúszhatok a Balatonba és akkor azt érzem, hogy itt van a végtelen boldogság. Én azt mondom, örülünk az életnek és éljük örömmel.

Bella Árpád

Nagyon fontos, hogy a rákkal kapcsolatban ne a Google-től várjuk a megoldást

– Interjú Vajda Mártával,

A rák ellen, az emberért, a holnapért! alapítvány igazgatójával

„Tegye fel a kezét, aki nem fél a ráktól!” Még most is emlékszem a gymromban feszülő, kellemetlen szorításra, amit akkor éreztem, amikor egy színdarab egyik szereplője erre szólította fel a közönséget, ahol én is ott ültem. Mondanom sem kell, egyetlen kéz sem lendült a magasba...

Rengeteg félelem, sztereotípiák és tévhit tapad ehhez a szóhoz, és egyáltalán nincs könnyű helyzetben az, aki megpróbál eligazodni a gyógyulás felé vezető úton. Ebben próbál segíteni 33 éve **A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány**, amely a hiteles információk áramoltatása és a holisztikus szemlélet terjesztése mellett azt az üzenetet közvetíti az emberek felé, hogy a daganat megelőzhető, a betegség gyógyítható.

De mégis hogyan? Milyen attitűddel, tudással, szemlélettel érdemes felvértezni magunkat? Mi az első lépés? Kihez fordulhatunk, kire számíthatunk, ha már ott van a diagnózis a kezünkben? És mit tehetünk azért, hogy ne legyen ott? Hogyan tudjuk elérülni a sarlatánokat, és melyek azok a neuralgikus pontok,

ahol a betegeknek nagyon kell figyelniük? Hogyan vehetjük a kezünkbe az irányítást? Többek között ezekről kérdeztük Vajda Mártát, az alapítvány igazgatóját.

– **Hol és mivel kezdődik a rák ellen folytatott küzdelem?**

– Látod, itt van mögöttem a logó, amit már 33 éve használunk, és mellette egy színes virág, aminek 12 szirma van, ami 12 különböző életterületet nevesít. Azért is szeretem nagyon ezt a szimbólumot, mert gyönyörűen mutatja a rák ellen folytatott küzdelem lényegét, vagyis azt, hogy annak „bibéje” az egészség.

Nagyon fontos lenne megértetni az emberekkel, hogy a rák ellen folytatott küzdelemben akkor indulunk a legjobb esélyekkel, ha folyamatosan és tudatosan törekszünk a megelőzésre, az egészségtudatos életmód kialakítására.

A gyógyulás útja azzal kezdődik, hogy rendben tartjuk ezeket a virágban szemléltetett életterületeket, folyamatosan eljárunk szűrésekre, tudatosan figyelmet fordítunk az esetleges öröklött genetikai tényezőkre.

Ugyanis, ha a szűréseken

észrevesznek egy kicsi daganatkezdeményt, akkor abból a ma embere az orvostudomány jelen állása szerint jó eséllyel meg tud gyógyulni. Ha időben észleljük a bajt, akkor időt



Vajda Márta hr-szakember, társadalmi marketinges, újságíró-szerkesztő, szeret nevetni és jó ügyek mellé állni, azok megvalósulását menedzselni. Az alapítvány kurátora volt 2008-2016 között, 2017-től igazgatója

nyerhetünk, ami ebben a helyzetben a legértékesebb.

– **És mit tegyünk, ha – akár kezdeti, akár már egy előrehaladott stádiumban valamilyen rákbetegséggel diagnosztizáltak minket?**

– Az első számú, vagy talán nulladik lépés, ha elfogadjuk a betegséget. Csak akkor van esélyünk ebben a folyamatban egy aktív, a saját sorsáért fele-

lős, és azért tenni akaró szereplővé válni, ha elfogadjuk, hogy betegek vagyunk, nem bagatellizáljuk azt, de tudjuk, van esélyünk meggyógyulni. Véleményem szerint nagyon nem mindegy, hogy meddig toljuk ki a szembesülés időpontját.

– **A rákbeteg beszámoló általában egy szívbe markoló és fájdalmas kérdéssel kezdődnek. „Miért pont én?” Nagyon nehéz erre mit mondani...**

– Az érintettek elmondása alapján, amikor ott ültek az onkológussal szemben egy rákdiagnózissal a kezünkben, akkor egyszerre érezték magukat letargikusnak és dühösnek. A gyógyulás szempontjából úgy gondolom, ez egy neuralgikus pillanat, mert ha ezekkel az érzésekkel elkezdünk menekülni a betegségtől, és nem akarunk tudomást venni róla, mindeközben még szerencsétlennek is bélyegezzük magunkat, az hátráltatja a problémával való szembesülést. Amikor ez a szembesülés megtörténik, azt is mondhatnám, hogy igent mondunk az életre, nem keseregünk, vagy esetleg temetjük magunkat.

A tudatosság és ezzel együtt a gyógyulás felé vezető út ott kezdődik, hogy tagadás helyett elfogadom a betegség tényét.

– **Ebben a helyzetben elképesztően nehéz dolga van annak, aki szeretne a jó irányba indulni: a rákbetegséggel együtt, töménytelen mennyiségű információ és lehetőség zúdul az érintettek nyakába. Az alapítvány egyik fontos tevékenysége, hogy segítsen ezeknek az információknak a szűrésében.**

Hogyan lehet szétválasztani a hiteles és a hiteltelen információkat?

– Óriási különbség van a között, ha valakinek hite van a gyógyulásban, vagy ha hiszékeny... A rákbetegséggel kapcsolatban a hiteles információk egyik kritériuma az objektivitás – nagyon veszélyes, amikor valaki internetes fórumokon próbál válaszokat és megoldási utakat találni a betegségével kapcsolatban. Ezekben a helyeken szüretlenül és név nélkül áramlik az információ, és ahogy egy ismeretlen ember vagy hirdető félrevezető hurraóptimizmusa, úgy egy negatív vélemény, egyszerű rossz tapasztalat is könnyen eltérítheti és összezavarhatja az embereket. Éppen ezért fontos, hogy ebben a helyzetben olyan orvost, vagy gyógyult beteget kérdezzünk meg, aki valóban olyan módszerrel gyógyít, vagy olyan módszer által gyógyult meg, ami elfogadott.

– **Hogyan tudjuk elkerülni a sarlatánokat?**

– Ahogy a negatív és lehúzó attitűd, úgy a túlzott optimizmus, és a hagyományos orvoslás tagadása is gyanús lehet – ha felülünk, vagy sokszor inkább belemenekülünk ezekbe a csodát ígérő módszerekbe (amelyek gyakran online hirdetések formájában kerülnek a szemünk elé), akkor a gyógyulás szempontjából a legértékesebbet, az időnkét vesztegetjük.

Nagyon fontos, hogy a rákkal kapcsolatban ne a Google-től várjuk a megoldást.

Nem vagyok orvos, ám az alapítvány több mint 3 évtizedes múltjában gyökerező tapasztalatokat, és az abban te-

vékenykedő, elismert orvosok szakvéleményét alapul véve bátran állíthatom, hogy egy kezdeti stádiumból tényleg jó eséllyel meg lehet gyógyulni. De ehhez az kell, hogy ne legyünk hiszékenyek, és ne húzzuk az időnkét a minden körülmények között és pillanatok alatt gyógyulást ígérő, áltudományos módszerekkel. Ez az a pont, ahol fontos hangsúlyozni, hogy a hagyományos orvoslás a rákból való gyógyulás során megkerülhetetlen.

– **Kemoterápia, sugárkezelés, gyógyszeres kezelés – nagyon komoly félelmek tapadnak ezekhez a hagyományos orvosláshoz köthető fogalmakhoz. Sokan talán még a betegségnél is jobban tartanak ezektől a jelenleg elérhető kezelési módszerektől.**

– Igen, mindegyikről rémhírek terjengenek: „lever a lábadról”, „csak rosszabb lesz az állapotod”, „kegyetlen, kellemtelen, drasztikus kezelési módok”. Ha egy egyszerre dühös és depressziós ember ezekkel a prekoncepciókkal vág neki a kezelésnek, akkor már a tényről, hogy őt sugarazni fogják, vagy kemózni, annyira berántja a pánik érzése, hogy azt már meg se hallja, tudomásul se veszi, hogy ezek nem ellene, hanem érte vannak. Arról nem szólva, hogy ezek mellett még rengeteg mindent tehet a gyógyulása érdekében...

De ha a gyógyulásba vetett hit helyett felülkerekedik a pánik érzése, és csak a negatívumokon van a fókusz, akkor az tovább görgetheti az amúgy is labilis lelkiületű embert a betegség felé. Ha ezen a ponton valaki elhiszi, hogy vele csak rossz dolgok fognak történni, és ezek a prekoncepciók elve-

szik az életkedvét, akkor azzal azt az időt is vesztegeti, amit a gyógyulására tud szánni.

Ebben egyébként a médiának is nagy felelőssége van, mert sajnos hajlamosak a jelenlegi protokoll szerint elérhető kezelési módszereket sokkal rosszabb színben feltüntetni, miközben azok nagyon sok mindenkinek segíthetnének a gyógyulásban.

– Milyen neuralgikus pontok vannak még ebben a rendszerben? Hol és mire kell figyelni, hogy ne veszítsük el a kontrollt?

– Nem szabad elfelejteni, hogy az egészségügy rendszerében mi nem egészen olyanok vagyunk az orvosoknak, mint egy újságírónak a diktafon vagy klaviatúra – többnyire túlterheltek, de igyekeznek kielégítő információkkal ellátni mindenkit, azonban egész egyszerűen nincs időbeli kapacitásuk arra, hogy mindenkinek minden kérdésére kedvesen és türelmesen válaszoljanak, mindig megértőek, empátikusak, együttérzőek és segítőkészek legyenek.

Neuralgikus pont, hogy ilyen körülmények között, amikor ott ülök dühösen és kétségbeesve az orvossal szemben, – amikor pont ezekre a felsorolt dolgokra lenne szükségem – hogyan hatunk egymásra.

Merek-e egyáltalán kérdezni ebben az alá-fölérendelt viszonyrendszerben? Nagyon nem mindegy, hogy a beteg ezen a ponton mit tapasztal, hogyan szólunk hozzá. Ha nem szépen, és még kicsit büszke is, meg szorong, akkor könnyen lehet, hogy csak legyint egyet és azt mondja, hogy „akkor inkább rákeresek a neten”.

Ez az a mozzanat, a diagnózis közlése és átvétele során, amikor az időtényezővel könnyen meg lehet csúszni – ha a beteg ezen a ponton rideg hangvétellel találkozik, esetleg nem kap választ a kérdéseire, vagy nem is meri azokat feltenni, akkor könnyen elvesztheti a hitét azzal kapcsolatban, hogy neki a hagyományos orvoslás tud segíteni.

– Ki vagy mi segíthet ebben a mindkét fél számára megterhelő helyzetben?

– Jelen pillanatban ez az egyébként is túlterhelt orvosok feladata. Ezért is tartjuk az alapítvány történetében talán az eddigi legnagyobb és legfontosabb feladatunknak egy úgynevezett onkomeiátori vagy onkoprotektori hálózat kialakítását, ami éppen abban segíthetne, hogy legyen ebben az orvos-beteg kapcsolatban egy olyan szereplő, aki kétirányú akaratból közvetít, segíti a megértést.

Az elmúlt évtizedek tapasztalatai egyértelműen azt mutatják, hogy az orvos mellé kellhet egy olyan mediátor, vagy közvetítő, akitől bátran lehet kérdezni, aki nem az orvos ellen hangol, hanem abban segít, hogy humánusan képviselje a beteg érdekeit, érvényesítse a tájékozódáshoz, teljesebb körű tájékozottsághoz való jogait, ugyanakkor tehermentesítse az orvost is az által, hogy megválaszolja a páciensben felmerülő kérdéseket.

Vannak az egészségügyi intézményekben betegjogi képviselők, de ők csak vitás kérdésekben kerülnek képbe. A megoldás az lenne, ha jóval korábban megjelenne egy harmadik szereplő, aki segíti

az összehangolódást, és a beteget, az ő gyógyulását helyezi középpontba.

– Ezek valóban szép célok, de sajnos muszáj megkérdeznünk: mi ezzel szemben a valóság? Hogyan érvényesülnek ma a rákbetegek jogai? Egyáltalán tisztában vannak-e az emberek ezekkel a jogokkal?

– Azt hiszem, egyikünk sem úgy megy el az orvoshoz, hogy kívülről fújjuk a betegjogokat. És amikor ott ülünk az onkológián egy rákdiagnózissal a kezünkben, akkor nincs ott senki, aki részletekbe menően elmagyarázná azt, hogy mi történik velünk – az orvosnak erre se ideje, se energiája nincsen. Ahogy az alapítványunk elnöke, Prof. Dr. Kiss István, az MTA doktora fogalmazott a legutóbbi, onkomeiátori hálózatot előkészítő kerekasztal-beszélgetésen, „Ha a tájékoztatási jog nem érvényesül, akkor az önrendelkezés illúzió, hiszen ha nincs kellő, megértett információ, miről és hogyan rendelkezünk?”

Ezeknek az információknak a hiánya szélsőségekhez vezet, mert a beteg vagy szolgálai módon teljesíti az orvos utasításait, vagy gyakran áttesik a másik oldalra, elutasítja az együttműködést, és olyan helyre sodródik, ahol csak árthatnak neki.

A már említett onkomeiátori hálózat ezeknek a szélsőségeknek a „lenyesegetését” tenné lehetővé az által, hogy biztosítja az információhoz való hozzáférést. Márpedig a gyógyulásban ez a két dolog, a hiteles információ és az időtényező aranyat ér.

– Mit lehet és kell tudni a betegjogokról? Amikor ott

ülök egy rákdiagnózissal a kezemben, akkor mit kell tudnom és mihez van jogom?

– Amikor a diagnózis a kezében van, vársz az onkológusra, bemész, leülsz vele szemben, és ő elmondja, hogy daganatos vagy. Ezen a ponton fontos tudnod, hogy jogod van egy másik orvos véleményét is kikérni. Ez mondjuk már eleve egy faramuci szituáció, amiben a beteg nem biztos, hogy jól tudja érvényesíteni a jogait; az érzés, hogy nem bízol az orvosodban, könnyen ingatag alapokra helyezheti az együttműködést.

Ebben a helyzetben fontos tudni azt is, hogy a velem szemben ülő onkológus nem egyszemélyben dönt a gyógyulásomról. A gyógyulásom érdekében készült kezelési tervet az úgynevezett onkoteam állítja össze, ami egy különböző szakterületeket képviselő szakorvosokból álló csapat.

Mindemellett természetesen mi magunk is hozzátehetünk a gyógyulásunk érdekében plusz dolgokat – például változtathatunk az életmódunkon, hozhatunk a korábbiaktól eltérő döntéseket azzal kapcsolatban, hogy milyen testi és szellemi táplálékot veszünk magunkhoz, átértékelhetjük azt, hogy mennyire kizsigerelő környezetben élünk és dolgozunk stb.

– Ezen a ponton már szóba jöhetnek az úgynevezett alternatív módszerek?

– Dr. Hegyi Gabriella, a Pécsi Egyetem integratív medicina tanszékének korábbi vezetője, jelenleg professzora, az alapítvány kuratóriumának tagja egy nemrég megjelent interjúban azt mondta, hogy ez a terminológia, vagyis az

„alternatív módszerek” kifejezés azért meghaladott, mert azt sugallja, hogy ezek a módszerek helyettesítik a hagyományos orvoslást, pedig azok kiegészítik azt. Ezért ma már sokkal inkább komplementer módszerekről beszélünk.

Ezek közül egyébként már sokat elfogad a hagyományos orvoslás, komplementer módszer például az onkopszichológia, de – ha nem cél és értelem nélkül



használjuk – akár egy speciális gyógytea is az, vagy, ha valaki változtat az étrendjén.

– Ha már onkopszichológus... Az elmúlt, több mint három évtizedben felgyülemlett tapasztalataitok alapján hogy látjátok, a rákbetegség mögött húzódó lelki okok mennyire hangsúlyosak?

– Ahogy a megelőzéshez, úgy a gyógyuláshoz is nagyon fontosnak tartjuk, hogy terjedjen a holisztikus szemlélet. Értem ez alatt, hogy a kezelőorvosnak is tudatában kell lennie, hogy a beteg egy érző ember. Az alapítványt azért hozták létre orvosok, művészek már 1985-ben, hogy hírért vigye és terjessze, amit a virág-szimbólumunk is jelképez, va-

gyis azt, hogy ha ezek az életterületek felborulnak, akkor baj történhet.

Az első pillanattól ennek a holisztikus szemléletnek a terjesztésén munkálkodunk, a különböző kommunikációs csatornáinkon keresztül arra hívjuk fel a figyelmet, hogy a betegség hátterében és ezzel együtt a gyógyulás folyamatában is rengeteg lelki tényező állhat. Azt látjuk, hogy ezt már az orvosok is egyre inkább

elfogadják, de fontos tudni, hogy attól még nem fogják a lelki munkát helyettünk elvégezni, és a figyelmünket sem fogják ebbe az irányba fordítani, ezzel már nekünk van dolgunk!

– Szerinted mi az, ami kifejezetten a betegség lelki vetületét nézve igazán számít a gyógyulás szempontjából?

– Az igeneid és a nemeid. Az önértékelésed és az önismereted – az, hogy hol vannak a határaid, és azokat megtanulod-e megvédeni; hogy képes vagy-e kimondani a negatív szükségleteidet, ahelyett, hogy elfojtod azokat. Meg mered-e változtatni a rendszeredet, ki mersz-e lépni a sorból, ha az kizsigerel és megbetegít,

elhiszed-e, hogy ha megteszed, akkor erősebb leszel.

De tényleg nem győzzük hangsúlyozni, hogy a rákbetegségre holisztikusan kell nézni: az egészséghez és a gyógyuláshoz egyaránt fontos a pozitív gondolkodás, a relaxáció, a nevetés, hogy találjunk és rendszeresen végezzünk örömteli tevékenységeket, egészségesen és természetes étrend alapján táplálkozzunk, pihentető legyen az alvásunk, sokat legyünk jó levegőn, el tudjunk csendesedni, megtaláljuk a belső békénket.

Van, akinek ez az ima, van, akinek a meditáció, van, akinek egy-egy elvonulás. A lényeg, hogy legyenek meg azok az idők, amikor ki tudunk lépni a mókuskerekünkéből, amikor nem a megfelelési kényszer és az elvárások, vagy a saját perfekcionizmusunk irányítja az életünket – amikor igazán szabadok és önfeledten boldogok, EGÉSZségesek vagyunk.

– A felületeiken folyamatosan közzölték rákbetegségekből meggyógyult betegekkel készült interjúkat. Milyen tanulságokkal szolgálnak ezek a történetek?

– Igen, a visszajelzések alapján azt tapasztaljuk, hogy szeretik az emberek – akár egészség tudatosság, akár gyógyulás szempontjából – hallani, olvasni mások gyógyulási sikereit, mert ez komoly erőt ad. A történetekből az rajzolódik ki, hogy ők nem hagyták magukat belerántani ebbe az örvénybe, a betegségüket felvállalva, tudatosan és határozottan képviselték az érdekeiket, képesek voltak megállni és kiszállni a mókuskerekéből.

Időt és energiát szántak rá, hogy átgondolják, milyen

körülmények, életesemények vezettek a betegség kialakulásához, megvizsgálták, hol bortult fel az egyensúly, és tettek azért, hogy azt helyreállítsák.

Októberben induló cikkorozatunk keretében oldalunkon nyilvánosságot biztosítunk a lelki egészség, és az adott hónap tematikájához kapcsolódó civil szervezetek részére. Novemberben az Egészség vs. betegség témáját járjuk körül itt a Pszichoforyou-n – ezúttal A rák ellen, az emberért, a hónapért! Társadalmi Alapítványal együttműködésben.

*

A rák ellen, az emberért, a hónapért! Társadalmi Alapítvány 1985 óta dolgozik azért, hogy a társadalom széles rétegeiben elterjedjen: a daganat megelőzhető, a betegségből meg lehet gyógyulni. A 33 éves közhasznú alapítvány az első hazai rákellenes civil szervezet, amelyet orvosok, művészek alapítottak. A szervezet többek között tudatformáló rendezvényeket és médiakampányokat szervez. Vallják, hogy „a rákellenes küzdelem közügy, mindenkinek joga van tudni, mit tehet saját magáért és miben kérhet segítséget”. Ennek érdekében *Könnyek helyett tart

velünk!* címmel szűrőkamionos programot, és egy hiánypótló szemléletformáló médiaportált indítottak – utóbbit Életigenlők elnevezéssel: a rákellenes életmódváltást motiváló multimédiás felületen hasznos információkat tartalmazó cikkek, rovatok, rádióműsorok, és hamarosan „Főzz velünk, reformul! címmel induló webTV is elérhető.

Akkreditált továbbképzéseken orvosok, gyógyszerészek, egészségügyi szakdolgozók vesznek részt, de a daganatos betegklubok vezetői, tagjai és a téma iránt érdeklődők is hallgathatnak az alapítvány szervezésében megvalósuló, színvonalas szakmai előadásokat.

A Béres Alapítvány jóvoltából évente 5 millió forint értékben Béres cseppet adományoznak prevenció, illetve rehabilitációs céllal a betegségben érintetteknek.

Jelenleg is dolgoznak az úgynevezett onkomediátor-hálózat kiépítésén, amely a (tudatos) emberek egészségügyi tájékozottságához való jogának kielégítését segítő új társadalmi szolgáltatás lesz.

Szabó Eszter Judit
Megjelent: pszichoforyou.hu



A gyógyulás a tájékozottsággal nyert időn is múlhat

Google helyett... kérdezz szakember-segítőt!

aki időt nyer, életet nyerhet

Az idén 33 éves első hazai rákellenes civil szervezet, A rák ellen, az emberért, a hónapért! Társadalmi Alapítvány onkológus orvosokkal összehangoltan társadalmilag hasznosuló, a tudatos emberek egészségügyi tájékozottságához való jogának kielégítését segítő új társadalmi szolgáltatás, egy országos onkosegítő, támaszó-hálózat létrehozását, működtetését kezdte meg idén nyáron. Egyelőre tervszinten, de már komoly lépéseket tett a szervezet. Megkérdezték az embereket szűrőkamionos rendezvényeiken, felmérték interjúkban, rádióbeszélgetésekben és két alkalommal kerekasztal-beszélgetést is szerveztek annak körbenjárására, hogy milyen megvalósítási lehetőségek kínálóznak.

A Tóth Ilona Egészségügyi Szolgálat (TIESZ) konferencia termében 2018. november 30-án szakmai körben tartott második kerekasztal-beszélgetésen részt vettek: Dr. Juhász György a TIESZ főigazgató-főorvosa, A rák ellen... új alapítója, Prof. Dr. Kiss István, A rák ellen... kuratóriumi elnöke, az MTA doktora, PTE ÁOK Orvosi Népegészségtani Intézet igazgatója, Prof. Dr. habil. Hegyi Gabriella orvos, a PTE professzora, A rák ellen... kurátora, Németh Márta szociológus, szervezetfejlesztő-coach, A rák ellen... új alapító-kurátora, Dr. Iliász Alexandrosz A rák ellen... ügyvédje, Dr. Svastics Egon onkológus-sebész, A rák ellen... szakmai tanácsadója, Kiss Katalin mediátor, az OME tagja, GDPR szakértő, Szuhai Nóra szervezetfejlesztő és Juhász Edit



életmód-tanácsadó, érintetti oldali képviselőjeként, Vajda Márta, A rák ellen... igazgatója, a kerekasztal moderátora.

Az első megbeszélésen a tervezett segítőhálózat szükségességéről, időszerűségéről és a megvalósítás legoptimálisabb helyzetét felvázolták a szakemberek hozzászólásukban. Tudósításban megjelent az összesség a

nyári-őszi Életigenlők magazinban és olvasható az életigenlok.hu rákellenes médiaportálon. **November 30-án a Tóth Ilona Egészségügyi Szolgálat (TIESZ) konferencia termében az elnevezést járta körül több szempontot figyelembe véve a második munkamegbeszélésen 10 fős szakmai kör.**

Az első alkalommal az

onkmediátor és az **onko-protektor** elnevezések kerültek kiválasztásra. Az, hogy a két tervezett elnevezésből **melyik a helyesebb tartalmában, melyik az elfogadhatóbb jogi aspektusában főként ez került tisztázásra a második kerekasztal beszélgetés keretében.**

Az már biztos, hogy nem lehet onkmediátor az elnevezés, mivel annak törvényi szabályozása másról szól, és



mi semmiképpen sem konfliktusos helyzetekben kívánunk közvetíteni. Így onkoprotektor (vagy „lágyabb hangzású” más elnevezéssel) indítunk pilot-projektet januártól. A protektor szót kicsit megvitattuk, mert megoszlottak a vélemények a szó egységes értelmezésén. A többség számára a protekció, protezsálás, biztonság, védelem általában beugrik az embereknek a szóról.

Felmerült, hogy az elnevezés a pilot projekt alkalmával is véglegesíthető, van hozzá több felkínált megnevezés.

A pilot program operatív megbeszélését december végén vagy január elején tartjuk, ahol már a konkrét folyamatot beszéljük végig. Meghatároz-

zuk az ún. protokollokat, azaz a fő irányokat, célokat: miben ad tanácsot az onkosegítő és miben nem, mik lesznek a 'sikercélok', mik a 'hibafaktorok', amik mentén a fejlesztendő területek körvonalazódnak. A pilot idején - január-február - azt fogjuk mérni mik az alapvető célkitűzések, amik teljesülése esetén kiterjeszhető szélesebb körben, és elindulhat az új szolgáltatás, ami reményeink szerint hamar

komoly sikereket ér majd el.

A pilot helyszíne is megvan, A rák ellen... Alapítvány csepeli szakmai együttműködő partnere, a Tóth Ilona Egészségügyi Szolgálat onkológiai szakrendelése lesz. És a pilotban közreműködő orvos, azaz az első onkosegítő is megvan. Elfogadta a felkérést Dr. Svastics Egon onkológus-sebész, A rák ellen... Alapítvány szakmai tanácsadója. Köszönjük!

A második kerekasztal beszélgetés összegző képes tudósítása megjelenik még az életigenlok.hu rákellenes médiaportál onko-medicína rovatában, a rakellen.hu weboldalon.

A pilot-projekt utáni tapasztalatokat, végleges szol-

gáltatás elindítását bemutató konferenciát terveink szerint a Nemzeti Rákellenes Naphoz kapcsolódva, 2019. április 10-én (vagy akörül napon) szervezünk. A konferenciára széles szakmai kört hívunk meg. (onkológus orvosok, természetgyógyászok, életmód tanácsadók, coachok, egészségügyi szakemberek, rákellenes szervezetek betegklubjainak vezetői, média...)

A névválasztás: a kerekasztal-beszélgetés tagjai között volt 'vita' a szó hangzásán, jelentésén. Telefonos, csetes megkérdezések során szinte senki sem a protekciót es a protezsálást asszociálta... Többen javasolták az onkoangyalt. Mivel a pilot projektben kérdőíveztünk is, ezért az elnevezésben is kikérjük majd a szolgáltatást igénybe vevő emberek véleményét. Mi tetszik jobban nekik, mitől érzik komfortosabban magukat, ha **onkoProtektorhoz**, esetleg **onkoSegítőhöz** vagy ha **onkoAngyalhoz** fordulnak segítségért. Szóba került még az **onKonzultáció** is, valamint a szervezet korábbi jól működő ún. **Támaszadó Szolgálat**a is újratölthető, újraindítható.

A végleges névadás a 2019. április 10-én e témában rendezett konferenciánkon várható.

Az első munkamegbeszélést 2018. július 25-én tartottuk, amelyről megjelent tudósítás: <http://eletigenlok.hu/google-helyett-kerdezd-onkmediatoro.../>

A témában megjelent interjú (velünk, rólunk) a pszichoforyou.hu test & lélek rovatában: <https://pszichoforyou.hu/rakellen/>

Vajda Márta

Világelső a deutériumcsökkentésben

● ● ● ● ● ●

PREVENTA

csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz



A termékek megvásárolhatók a HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. mintaboltjában, országosan a gyógynövényboltokban és gyógyszertárakban.

További információ, online megrendelés: www.preventa.hu

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

www.preventa.hu

Oncothermia a daganatterápiában

Öröm számunkra, hogy professor dr. Szász András, aki egy speciális onkológiai eljárás kidolgozója interjúban elmondja, milyen előnyei vannak a daganatterápiában az ún. oncothermia módszernek.

- Professzor úr az Ön által alkalmazott oncothermia egy speciális módszer? Mondhatjuk hungarikumnak is, esetleg?

- Az oncothermiát 1988-ban fejlesztettem ki és alapítottam az Oncotherm céget az Eötvös Loránd Tudományegyetem professzoraként, mint a felületfizikai tanszék vezetője. Sajnos Magyarországon már az elejétől fogva nem sikerült olyan támogatót találni, aki az alkalmazást lehetővé tette volna, ezért Németországban, Bad Aibling-ban kezdtem a klinikai kutatást. A Bad Aibling-i klinikai vizsgálatok egyértelműen pozitívak voltak és 1994-ben a kifejlesztett készülék megkapta a német minőségbiztosítási bizonyítványt. Így a készülék maga az ötlettől a megvalósításig Hungarikum, de a klinikai próbák és klinikai protokollok kidolgozása német orvosi tapasztalatokon alapszik.

- Mi az oncothermia lényege?

Az oncothermia egy olyan rákkezelő eljárás, amit bármilyen tumorra lehet alkalmazni, kivéve a leukémiát, vagy más vérrák jellegű betegségeket. Lényege, hogy rádiófrekvenciás áram elven alapszik, melynek frekvenciája a szokásos FM rádiók frekvenciájánál jelentősen kisebb. A kezelés fájdalommentes, a betegek általában kellemes meleget éreznek a kezelés alatt, mely során pihennek vagy sokszor el is alszanak.

- Melyek a módszer alapelvei?

- A módszer egy elektromágneses kölcsönhatást használ, amely a rákos sejtet az egészségtől különböző tulajdonságai alapján ki tudja választani és meg tudja semmisíteni. Ez a szelekció a lényeges elem, amihez az újabb kutatások alapján immunerősítési folyamatok is hozzájárulnak, ezzel kialakítva annak a lehetőségét, hogy a tumor elpusztításával együtt még egyszer ugyanez a tumor ne jelenhessen meg. Ezt tumorvakcinációnak hívjuk és 2015-ben szabadalmaztattuk Európában és az Egyesült Államokban.

A módszer alapelvei azon alapszanak, hogy a rákos sejtek nagyobb energia igényűek, mint az egészségesek, ezért nagyobb mennyiségű



tápanyagra van szükségük, ami az élő szövetben az ionok koncentrációjának növekedését jelenti. A nagyobb ionkoncentráció lehetővé teszi, hogy a kis ellenállás alapján az áramot oda irányítsuk. Ezen kívül a tumoros sejtek kiszakították magukat az egészséges szövet rendjéből, önálló módon élnek és ezért a környezetükhöz kapcsolt kötések megszüntetnek, ezzel is szabadságot adva a nagyobb energiabevitelnek és helyváltoztatásnak. Ez a körülmény szintén megkülönbözteti a rákos sejteket az egészségesektől és felhasználható a megfelelő elektromágneses kölcsönhatások szempontjából.

Még két lényeges elem járul hozzá a speciális szelekcióhoz. Az egyik, hogy a megválasztott frekvencia a rákos sejtek membránján rezonanciára (tudományosan frekvencia diszperzióra) képes, a másik,

hogy a strukturális tulajdonságok (tudományosan fraktál tulajdonságok) egy modulációs folyamattal kihasználhatók a szelekció pontosításához.

- A hazai intézményes gyógyászatban - az egészségügyben - alkalmazzák-e az oncothermiát ún. támogatottan?

- Hazánkban az 1990-es évek végén egy magánvállalkozás (HTT-Med) és egy köz-kórház (Péterffy Sándor Utcai Kórház) alkalmazta az eljárást, de az etikai bizottság határozata alapján ezeket meg-

gos Onkológiai Intézetbe, az Uzsoki Utcai Kórházba, a gyulai Pándy Kálmán Kórházba, a szombathelyi Markusovszky Kórházba és a kecskeméti Onkoradiológiai Központba.

Cégünk a megfelelő háttáelemzésekhez szükséges komoly anyagi ráfordítással többször is kezdeményezte az OEP befogadást, megmutatva az OEP számára a befogadás gazdaságosságát. Sajnos ez máig nem sikerült. A 2005-ös határozat következtében az oncothermia felhasználása Magyarországon, két kórház



szüntették. A Semmelweis Egyetem Radiológiai Klinikája Makó Ernő professzor úr és Dank Magdolna professzor asszony vezetésével ugyanabban az időben alkalmazta a módszert, de sajnos Makó professzor halála miatt ennek folytatása meghiúsult.

2005-ben a Sugárterápiás és Onkológiai Szakmai Kollégium mint rutineljárást jóváhagyta az oncothermia alkalmazását azokban a magyar központi kórházakban, melyekben minden más, a modern onkológiát reprezentáló kezelés elérhető. Így került készülék az Ország-

kivételével, (a szombathelyi és kecskeméti klinikák) megszünt.

Sorsfordító változást hozott a Semmelweis Egyetem által 2 évvel ezelőtt elnyert pályázat, mely komoly összeggel támogatja az oncothermia kutatásait több kutató tanszék együttműködésével, valamint a project az egyetem Onkológiai Centrumában egy hipertermia kezelő és betanító központ létrehozását tűzte ki célul. A pályázat végrehajtása az előre meghatározott ütemtervek szerint halad, 2019 decemberében fejeződik be. Re-

ményeink szerint ezzel majd az OEP finanszírozás elérhetővé válik a betegek számára.

Magyarországot is beleértve jelenleg 34 országban használják az eljárást. A készülék teljes mértékben hazai gyártmány, a 160 hazai beszállítóval működő 30 éves Oncotherm Kft. terméke. A jelenleg használt több mint 400 helyen levő készülék évente több mint 200.000 kezelést biztosít a rásszoruló betegek számára. Emellett 25 külföldi egyetemmel állunk kutatási kapcsolatban, akik számos publikációjukkal támasztják alá az oncothermia sikerességét.

Az oncothermia eljárás jól beleilleszkedik a hagyományos gyógyászat keretei közé és alapvetően komplex módon egyesíti a klasszikus orvoslást a modern integratív és kiegészítő eljárásokkal. A működtetés feltétele egy onkológus orvos részvétele, ellenőrző tevékenysége a kezeléseken és megfelelő onkológiai indikáció a beteg állapotáról. Az oncothermia eljárás nemcsak minden rákos daganatra, hanem annak minden állapotára alkalmazható, így az áttétes, vagy újra megjelenő tumorok szintén sikeresen kezelhetők ezzel az eljárással.

Fontos megjegyezni, hogy az eljárás általában csak kiegészítő kezelésként alkalmazható, kivéve azokat az eseteket, melyekben a konvencionális kezelések már nem vezetnek eredményre, mert a beteg tumor tovább fejlődik. Ezekben a sokszor terminális állapotú esetekben is komoly segítséget jelent az oncothermia. Célunk az életminőség megfe-

lelő szinten tartása mellett az élettartam meghosszabbítása.

- A magánpraxisok közt jól ismert Yamamoto Intézetben - aminek vezetője Prof. Dr. Hegyi Gabriella orvos, A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány kurátora - a hagyományos orvoslás és a komplementer medicina több területe megfér egymás mellett, az intézet vezetője vezeti...

Az integratív gyógyászat - a hagyományos orvoslás és a kiegészítő gyógymódok együttes alkalmazása - Ön szerint mikor valósul meg általánosan?

- Prof. Dr. Hegyi Gabriella, mint a Pécsi Tudományegyetem ETK Komplementer Medicina Tanszék vezetője régóta támogatja az eljárást és küzd azért, hogy minél szélesebb körben hozzáférhető legyen hazánkban is. Az integratív medicina gondolköre és céljai megegyeznek az oncothermia általános alkalmazásával, amit előadásaimban úgy szoktam kifejezni, hogy csak a tumort, önállóan nem szabad kezelni. A tumoros beteget kell kezelni.

Véleményem szerint az orvos betegközpontú kezelése-

ket kell, hogy végrehajtsa, amelyben figyelemmel van a beteg általános állapotára, körülményeire, életminőségére. Ez maga után vonja azt, hogy különböző kiegészítő gyógymódok alkalmazása az esetek jelentős részében szükséges, melyet nagyon jól alátámaszt az a robbanásszerű fejlődés, amit az immunonkológia megjelenése és hatalmas sikerei jelentenek a rákgyógyászatban. Az oncothermia eljárás ennek mentén fejlődik tovább és alakítja ki azokat a lehetőségeket, amelyek a beteg számára a legoptimálisabb lehetőségeket biztosítják. Az eljárások együttes alkalmazása komplex módon teszi lehetővé a beteg gyógyulását.

- Az oncothermia daganatterápia melyik fázisában épülhet be a kezelési ütemtervbe?

Az oncothermia legnagyobb sikerei az előrehaladott állapotú betegeknél van, ahol a klasszikus gyógyászat már csak a tünetkezelés feltételei mellett tud segíteni a betegen. Az oncothermia még ezekben az esetekben is eredményesen alkalmazható. Jelenleg nem tudunk olyan szilárd tumorról vagy annak előrehaladott ál-

lapotáról, amelyben ne lenne alkalmazható az oncothermia eljárás. Az eljárást, ha klasszikus eljárásokkal pl. radio-, kemo- vagy génterápiával együtt alkalmazzák, akkor általában csökkenti a klasszikus eljárások mellékhatásait azzal együtt, hogy szinergikusan együttműködve jelentősen jobb eredmények érhetők el az együttes alkalmazással. A kezelési ütemtervet onkológusok csoportjának (oncoteam) kell meghatározni a figyelembe véve a beteg állapotát, amely lényegében az integratív medicina gondolkörének megvalósulása.

- Mindenki számára alkalmazható?

A leggyakoribb előfordulások a primer és áttétes helyek: az agy, tüdő, máj, csont megfelelően kezelhetőek, és még olyan helyzetekben is alkalmazható a kezelés (pl. a nem operálható tumorok), amelyekben más eljárások önállóan alkalmazva nem járnak sikerrel.

-Vannak-e ellenjavallatok, esetleges kontraindikációk?

- Természetesen vannak olyan állapotok, melyben a kezelés nem alkalmazható. Ilyenek a várandós kismamák,

a kómában lévő vagy kommunikáció képtelen betegek. A beépített implantátumok, elektronikus szabályozók minden esetben komolyabb odafigyelést igényelnek és a kezelés megkezdése előtt ki kell értékelni a hely és a beépített



anyag minősége szempontjából az alkalmazhatóságot (lokalizáció). A leggyakoribb probléma azon mellrákok kezelése, amelyek szilikon implantátummal rendelkező egyéneknél jelentkeznek, mert az implantátumon keresztül az implantátum felszakadásának veszélye miatt a kezelés tilos.

- Professzor úr, egészségesen él? Hogyan valósítja meg ebben a felgyorsult világban a természetes életmód alapvető kritériumait? Gondolok itt az alapítványunk virágszirmaiból néhányra: természetes étrend, nevetés, alvás, örömteli tevékenység, ima...

- Egészségesen élek. 72 éves vagyok és intenzíven dolgozok, utazok, tanítok. Sok helyre hívnak előadni, a legtöbbször európai és távolkeleti országokba. Életmódot a munkám szabja meg és nagyon szerencsés embernek tartom magam, hogy élvezettel a hobbimat művelhetem és ennek minden perce örö-

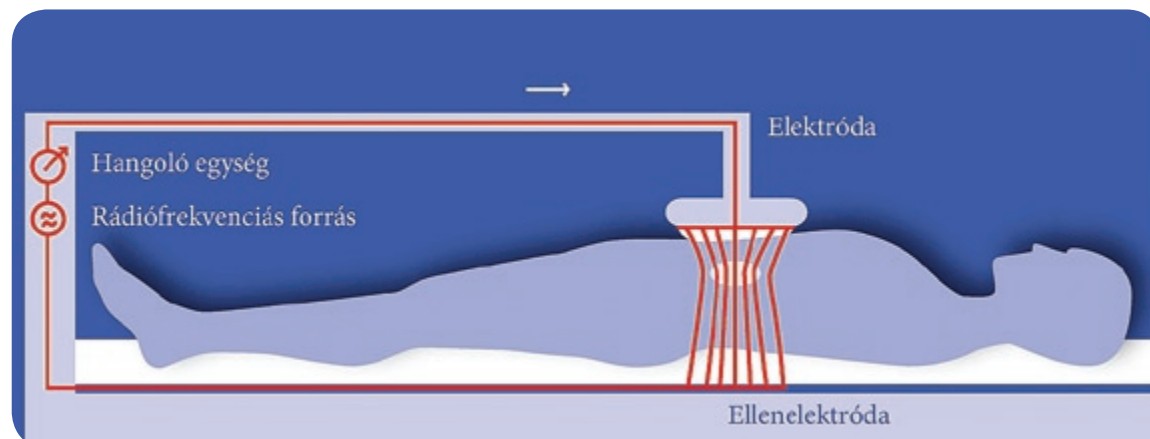
met jelent számomra. 45 éve tanítok, melyet szerencsére tovább vihetek a Szent István Egyetem kihelyezett Biotechnika Tanszék vezetőjeként. Jelenlegi feladatom a biotechnika tanításán túl a tudomány és tudományos gondolkodás át-

hetőségem. Örülök, hogy fiatalok között lehetek, akár az általam alapított cégben, akár pedig tanítványaim között. Különös örömmel tölt el, hogy az Oncotherm Kft. továbbfejlődését fiam Dr. Szász Olivér vállalta magára és vezeti a cég jelenlegi tevékenységét. Lányom, Dr. Iluri Nóra és feleségem, Dr. Csih Zsuzsanna eddig is mindenben segítettek munkánkat, amit én ezután is nagy élvezettel veszek igénybe.

- Mi az Ön életigenlése?

- Életigenlésem egyértelműen pozitív és úgy érzem, hogy eddigi életemmel és ezután tevékenységemmel is olyan értékeket tudok teremteni, amelyeket az újabb generációk tovább tudnak fejleszteni és élvezettel és haszonnal tudnak használni a rászoruló emberek megsegítésére.

Vajda Márta





28 éve a pácienseink szolgálatában
 1196 Budapest, Petőfi u.79.
 Tel./Fax: 1-281-30-35
 E-mail: yamamoto@yamamoto.hu
 Weblap: www.yamamoto.hu
Főorvos: Prof. Dr. Hegyi Gabriella MD.PhD.

Hagyományos és természetes gyógymódok:
 akupunktúra, tartós-akupunktúra (3 hetente 1 kezelés),
 allergiaszűrés és kezelés, állapotfelmérés, belgyógyászat,
 dohányzásról leszoktatás, intravénás lézerterápia,
 kryoterápia (szemölcs levétel), mozgásszervi panaszok kezelése,
 testsúly- menedzsment és diétás tanácsadás,
onkológiai betegek kiegészítő oncothermiás kezelése szakorvosi háttérrel

Reumatológia szakrendelés:
 OEP által finanszírozott,
 háziorvosi beutalóval igénybe vehető,
Fizioterápia, masszáz
Foglalkozás-egészségügyi ellátás

Immunrendszer-erősítés hagyományos és alternatív módszerekkel

Amint beköszönt a hideg, nyirkos, változékony téli idő, azonnal megsaporodnak a felső légúti megbetegedések. Enyhébb esetben „csak” egyszerű nátha vagy garatgyulladás formájában jelentkeznek a tünetek, súlyosabb esetben viszont szövödmények alakulhatnak ki - tüszős mandulagyulladás, arcüreggyulladás, fülkürthurut, középfül-gyulladás, vagy alsó légúti fertőzések, légcsőgyulladás esetleg tüdőgyulladás. Legyengült immunrendszerű betegeknél pedig akár életet is veszélyeztető állapotok - agyhártyagyulladás (meningitis) vagy agyvelőgyulladás (encephalitis) is előfordulhat. Szerencsére mindkettő ritka.

Ezeknek a „megfázásoknak” az oka zömmel vírusfertőzés. Több száz féle vírus létezik, sokan tévesen influenzának hiszik az egyszerűbb torokfájással, levertséggel járó betegségeket is. A nátha vizes orrfolyással, gyengeséggel, izomfájdalommal, fejfájással, néha hőemelkedéssel, köhögéssel is járó egyszerűbb betegség. Többnyire 3-5 nap alatt magától lezajlik, a közérzet gyorsan javul, bár a köhögés néha 2-3 hétig is elhúzódhat a fő tünetek elmúlása után. Cseppfertőzéssel könnyen terjed közösségekben - főleg óvodákban, iskolákban, irodákban. Kezelése recept nélküli gyógyszerekkel - orrcsepp, torokfertőtlenítő, láz- és fájdalomcsillapító, C-vitamin, köptető - megoldható orvos nélkül is. Ilyenkor fontos az ágynyugalom, az étvágytalanság mellett sok folyadékot kíván a szervezet. Nagyon fontos a higiénés szabályok betartása - zsebkendő használata köhögéskor, tüsszentéskor, gyakori gondos

kézmosás - mások megfertőzésének elkerülése érdekében.

Fontos tudni, hogy az antibiotikum nem hat a vírusokra! Így orvoshoz csak bakteriális fertőzések esetén kell fordulni, vagy azokban az esetekben, amikor elhúzódóak a tünetek - a náthára jellemző híg, vizes orrfolyás vagy köpet sárgászöldessé válik, ha arcfájdalom, elhúzódó hőemelkedés vagy láz jelentkezik. Kifejezett nyelési fájdalom esetén, ha magas a láz, vagy ha nagyfokú levertség, erős, szinte csillapíthatatlan fejfájás jelentkezik, sürgősen orvoshoz kell fordulni!

Hagyományos orvoscént sokkal fontosabbnak tartom a megelőzést, mint megvárni, hogy betegek legyünk. Gyakran tapasztalom, hogy az antibiotikummal kezelt betegek egy része újra és újra visszaesik pár héttel a gyulladáscsökkentő kezelés után. Van, aki alig tud kilábalni a tüdőgyulladásból a második vagy harmadik antibiotikum kúra után is, mert



annyira legyengült állapotban van az immunrendszere. Ilyen esetben már feltétlenül szükséges valamilyen immunerősítő kezeléssel segíteni a szervezet gyógyulását.

Hagyományos módszerekkel nem sok lehetőség áll rendelkezésre. Megpróbálható nagy dózísú vitamin injekciós kúra - Milgamma injekció vagy recept nélkül kapható tablettája -, visszatérő légúti gyulladások esetén a Broncho-Vaxom kúra, esetleg Isoprinosin terápia.

A sok esetben súlyosabb tünetekkel, gyakori veszélyes szövödményekkel járó influenza vírus, valamint a tüdőgyulladást okozó főbb baktérium fertőzések megelőzésére, szövödményeinek kivédésére védőoltások is rendelkezésre állnak.



Jómagam sokkal inkább a természetes megoldások híve vagyok. Biztos nehéz elhinni, de 6 éve egyetlen szem gyógyszert sem vettem be, pedig folyamatosan beteg emberek között vagyok. Járványok idején sokszor tele van a rendelő lázas, tüszögő, köhögő betegekkal.

Az alternatív megoldások között is fontosnak tartom, hogy a megelőzés lehetőleg több szintű legyen. Nem győzöm hangsúlyozni, hogy nem csak egy fizikai test vagyunk, hanem van lelkünk és még magasabb szintünk, energetikai rendszerünk is. A TEST-LÉLEK-SZELLEMEK egy-egyét kell kezelni, erről ma már egyre többet lehet hallani.

Fizikai szinten mindenki tudja, hogy mennyire fontos rendszeresen mozogni, sok zöldséget és gyümölcsöt fogyasztani, természetes vitaminforrásokat bevinni a szervezetbe. Ezek „élő” vitaminok, nem pedig szintetikus előállított vagy kivont, ún. „döglött” vitaminkészítmények. A citromban, savanyú káposztában, paprikában lévő élő szerves C-vitamin sokkal töb-

bet ér, mint bármilyen adagban bevitt szerves aszkorbinsav vagy C-vitamin tablettá.

Nem ismerek jobb vitaminforrást és természetes immunerősítőt a 4.000 hatóanyagot tartalmazó, 3,5 milliárd éves algánál, amit én magam is hat éve folyamatosan napi szinten fogyasztok. Négyféle algát tartalmaz ez a készítmény, a neve Imune kapszula. Már a nevében is benne van, hogy sok egyéb hatása mellett egyik fő célja az immunstimulálás. A négyféle alga így együtt tudja a fizikai öngyógyító, energetizáló és fiatalító hatását kifejteni.

Nem ok nélkül kerültek bele ezek az algák a kapszulába a kb. húszszer féle algafaj közül. A Spirulina platensis (kék alga) sejt szinten tápláló hatása kombinálódik a Chlorella vulgaris (zöld alga) méregtelenítő, sejtisztító és a Haematococcus pluvialis (piros alga) antioxidáns és sejtvédő hatásával. Az Astaxanthin, ami a piros algában található, kiemelten fontos, értékes hatóanyag, egy nagyon erős antioxidáns. Szabadgyök lekötő képessége hatványos erősebb a C-vitaminnál, így a daganatellenes hatása is nagyon erős. A készítményben lévő negyedik alga a Lithotamnium Calcareum egy természetes kalciumforrás, a csontritkulás megelőzés és gyógyítás kiváló lehetősége.

Több betegemet csak az algával tudtam „kihúzni” a visszatérő gyulladásaikból. Egyik férfi betegemnek fél év alatt már a harmadik elhúzódó hörögő és tüdőgyulladása zajlott, gyakran fulladt, gyenge volt. Az alga szedése után teljesen rendbejött, energikusá vált, nem tértek vissza a gyulladásos tünetei. Egy agyvérzése után hosszú ideig táppénzen lévő

betegem egy hónapon belül a 3. antibiotikum kúra után maga kérte, hogy elkezdene a visszatérő arcüreg gyulladásai miatt az alga szedését. Egy hét múlva mosolyogva jött vissza és megkérdezte: „ez a készítmény tényleg ennyit tud doktornő?”

A lélek szintjén mindenki előtt ismert, hogy a pozitív gondolkodású optimista emberek ritkábban betegednek meg. Az állandó stressz, feszültség, félelmek, szorongás nagymértékben gyengíti az immunrendszert, míg a jó érzések - boldogság, hála, szeretet érzése - nagymértékben erősítik azt. A közérzetünk javításában sokat



jelent a rendszeres testmozgás, a természet közelsége. Napi félóra séta kimutatottan csökkenti a depressziót, egyben segít friss levegővel és energiával feltöltődni.

Természetesen az energiaszintünk épsége, a csakra- és meridián áramlásunk zavartalansága, harmóniája is nagyon fontos, bár ez a legkevésbé ismert és elfogadott terület.

Dr. Boros Judit
házi orvos
06-30-638-0195

Ha a lelkedben béke van, a testedben sem dúl háború



Ki ne ismerné azt a régi mondást, hogy „ép testben ép lélek”? Ha meggondoljuk, mit is üzen igazán ez a gondolat, úgy fordíthatjuk le: „ha ép a tested, ép a lelked is”. Nincs kétség, hogy a test elsődlegességét sugallja, ami korunk materialista szemléletéhez kiválóan illeszkedik.

Ha azonban megállunk és mélyen belegondolunk ennek a mondásnak az üzenetébe, valami megszólal bennünk. Valami nyugtalanító érzést tapasztalunk, amely azt kérdezi: biztosan így van ez? S, minél tovább elmélkedünk, annál jobban erősödik az ellenkezés, hogy itt valami nincs rendben.

A nők különösen elutasítók ezzel a gondolattal, mert ők lelkük mélyén érzik az igazságot. S, hogy mennyire van igazuk? Teljesen. Ugyanis tudnunk kell, hogy az „ép testben ép lélek” megfogalmazás rossz fordítás eredménye – függetlenül attól, hogy a hiba szándékos volt-e

vagy véletlen. Az eredeti szöveg ugyanis a következőképpen szól: „ÉP TESTET AD ÉP LÉLEK”. Gyökeresen eltérő üzenet, egy egészen más világkép, amely mindent más megvilágításba helyez. Túlmutat azon a szemléleten, hogy döntően a testi síkon értelmezzünk mindent. Egészséget, betegséget, tüneteket, gyógyulást. S, ha őszintén körülnézünk, be kell valljuk magunknak, hogy bizony a krónikus betegségek többségét a hatalmas szakmai tudás és nagyszerű műszerezettség, kiváló gyógyszerek, gyógymódok ellenére sem tudjuk meggyógyítani.

Az orvostudomány a krónikus betegségekre többnyire csupán tüneti terápiákat tud ajánlani, de ezek mellett a szervezet működését meghatározó háttér-folyamatok érintetlenek maradnak, s változatlanul kifejtik romboló hatásukat, így továbbra is fenntartják a tüneteket.

A betegség, a tünet ugyanis csak következmény, s a tüneti kezelés csupán a következményeket próbálja eltüntetni, ám a szervezetet kényszerűen elhangoló háttér-folyamatokat nem tereli vissza a helyes mederbe. Ezért nem tudnak meggyógyulni az emberek a krónikus betegségeikből. Pedig volna rá mód. De ahhoz komoly életviteli változtatásokat kellene tenni. És ez nagyon nehéz. Nehéz, mert időt, energiát, figyelmet kíván, s eltér a megszokásainktól. Ráadásul testi, lelki, szellemi lefedettségben, holisztikus megkö-

zelítésben kell, hogy történjen.

Ugyanakkor megfontolandó, hogy rászánjuk magunkat, hiszen rólunk van szó, a mi életünkről, a mi életünk minőségéről. Fontos kell, hogy legyen, fontos kell, hogy legyenek magamnak! S, ki tehetne legtöbbet értem, mint én magam. De a sikerhez az kell, hogy a természeti törvényeknek megfelelően szülessenek meg a változások. Alapvető közülük, hogy a lelki, szellemi tényezők irányítják a fizikai test működését, s, ha tudjuk, hogy „ÉP TESTET AD ÉP LÉLEK”, mindenképpen a lélek szintjén kell kezdeni a rendrakást. A belső egyensúly az alapja annak, hogy a fizikai test is harmonikusan működjön. És ezt a munkálkodást kell kiegészíteni a fizikai test lehető leg szélesebb körű támogatásával. Mert bizony a test is igencsak rászorul...

Legyen a cél egy krónikus betegségből való gyógyulás, vagy az egészség megőrzése, a betegség elkerülése - ugyanaz az üzenet mutasson irányt: „HA A LELKEDBEN BÉKE VAN, A TESTEDBEN SEM DÚL HÁBORÚ”. Mert minden betegség háború, s a szervezet minden erejével azon küzd, hogy a pusztító csatározások mellett is fenntartsa a normál működését. Rajtunk múlik, hogy ehhez milyen támogatást adunk. Ne hagyjuk magára, inkább segítsük kölcsön és hatékonyan!

Dr. Darnói Tibor
holisztikus orvos
hop.gyogyuljvelem.com
darnoitibor.hu

Ember a fehér köpeny mögött

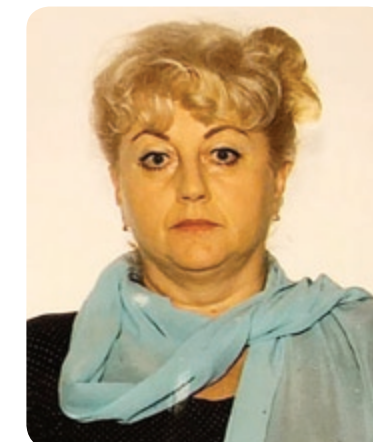
A felejthetetlen színészlegenda Csákányi László népszerű slágere volt a Doktor úr. Ebben az orvosról, mint emberről énekel és megkérdezi benne: Doktor úr a maga szíve sose fáj? Mennyire igaz volt ez akkor és bizony mennyire időszerű ez napjainkban is. Az orvosok túlterheltek, gyakran erejükön felül próbálnak helytállni, életet menteni, segíteni. Természetesen vesszük, hogy az orvos meghallgat, segít, ha tud, de mi az ő életigenlésük?

Dr. Surányi Hilda sebész, traumatológus, üzemorvos, háziorvossal beszélgettünk arról, hogy az orvos is ember, az egészségügyben dolgozni egy gyönyörű, de nagyon nehéz hivatás, és arról, hogyan is él egy orvos a fehér köpeny mögött. Kiemelten fontosnak tarja: az öndiagnosztizálás helyett kérdezd az orvost!

- Mi volt az a motiváció számodra, amiért az orvosi hivatást választottad?

- Hogy mi volt a motivációm? Igazából nem tudom ezt olyan egyszerűen meghatározni. Az orvosi hivatás a második helyen állt a munkaterveim között. Mindig arra tanítottak, hogy merjek nagyokat álmodni, én tehát nagyokat álmodtam. Az én családomban nem volt orvos, sem a felmenők között, sem a rokonságban. Én ilyen „kakuktkojás vagyok”. Miután azt a szakmát, amit szerettem volna, nem sikerült megvalósítani, így tulajdonképpen a család egyik tagjának álmát valósítva meg választottam az orvosi hivatást. Megboldogult

édesanyám mindig azt mondta, hogy az orvos az a személy, akiben a segítőszándék és a jóindulat összekapcsolódik egy nagy tudással, ami a világ minden táján megállja a helyét. Egész életemben szerettem tanulni, szerettem könyveket olvasni, olyan információkhoz hozzájutni, amikhez az emberek a hétköznapi során nem juthatnak hozzá. Az orvoslásban van egyfajta titokzatoság, és kell hozzá egy befogadó lélek, befogadó elme. Istennek hála képes voltam gyorsan és jól tanulni. Mindig volt bennem egy empatikus érzés a szenvedés, és a fájdalom iránt. Ebből az érzésből alakult ki a segítőszándék mások fájdalmának az enyhítésé-



re. És talán ez volt az, ami végigvitt azon az úton, amelyen haladtam ahhoz, hogy orvos legyek.

- A Honvédelmi Minisztérium és az Országos Rendőrfőkapitányság üzemorvosa is voltál, de háziorvosként is tapasztalatokat szereztél. Napi szinten kerültél kapcsolatba emberekkel, emberi sorsokkal. Vannak esetek, amikor összefüggés mutatható ki a munkavégzés és a betegségek kialakulása között, de számos esetben ez akár lelki okokra is visszavezethető. A munkád során mik voltak a tapasztalataid?

- Igen, dolgoztam háziorvosként, üzemorvosként. Már a pályám kezdetekor is nyilvánvaló volt, bizonyos szakmák és betegségek között van összefüggés, fizikai és pszichikai értelemben egyaránt. A túl sok stressz, vagy az állandó túlterhelés, az egészségtelen

életmód, kevés alvás, gyors és helytelen étkezés, a kevés folyadékbevitel. Leginkább a gyors étkezés, ami sok kalóriát tartalmaz, de nem lesz tőle igazi telítettség érzés, amit a folyamatos feszültség csak ront, nem feltétlenül csak hí-



záshoz, hanem egyéb ízületi elváltozásokhoz, cukorbetegséghez, és sajnos a szív és érrendszeri betegségekhez vezet.

- Te is, mint oly sokan az országban küzdesz magas vérnyomással és cukorbetegséggel. Mit gondolsz, van összefüggés a munkád és a betegség kialakulása között?

- Igen, bár ma már jobb a helyzet. Amikor én még bal-eseti sebészként a pályámat kezdtem, volt olyan, hogy pénteken reggel bementem dolgozni és hétfőn a rendes munkaidő után mentem haza. Akkor még az ügyelet után nem volt szabadnap, szóval átdolgozott 48-72 óráról beszélünk, amikor a munka néha folyamatos volt és két műtét között étkezésként bekapunk valamit. Amikor hazament az ember, az alváson kívül mást nem is kívánt, fiatalon a test még sokat elbír, de ez rányomja a bélyegét az

„életre” és csendes gyilkos, a betegség szövögeti szálait.

- Kórházban is voltál bal-eseti sebész. Most az ünnepek közeledtével nagyon is aktuális ez a kérdés. Mennyire van hatással az ott gyógyuló betegekre? Van, aki job-

ban, gyorsabban gyógyul, mert szeretne otthon családi, baráti körben ünnepelni? Vagy éppen ellenkezőleg, visszavetheti-e őket, ha az év legszebb ünnepeit nem tölthetik a szereteteikkel? Ismereteid szerint egy jó szó, egy együttérző beszélgetés mennyire fontos a beteg- és sérült emberek, de a hozzátartozók, rokonaik, barátaik számára is, akik az orvoshoz fordulnak segítségért, biztatásért és reményért?

- Igen, az ünnepek többszörösen rányomják a bélyegüket a betegek lelki állapotára. Akit otthon szeretettel várnak, gyorsabban gyógyul, mert tudja, hogy várják. Viszont a nem egészséges környezetből jövők depressziósak lettek. Az ünnep, amit otthon is egyedül töltöttek volna, szinte belesüppedtetten őket a betegágyba.

Egy jó szó kincset ér, akár a betegek, akár a hozzátartozók számára. Sajnos az állan-

dó rohanásban nem mindig van erre az orvosnak ideje és lehetősége, hiszen első úgymond a testi veszély elhárítása és csak ezután lehet foglalkozni a lélek sérülésével. A biztatás fontos, de azt is tudni kell, mennyire lehet a beteghez közeledni. Van, aki nem igazán nyílik meg a biztatásra. Egy adott helyzetben nem mindenki viselkedik észszerűen. Ezek a kérdések tanulmányokat érdemelnek és csak eseti elemzésekkel lehet jól leírni.

- Beszélgettünk már róla, hogy hiszel a lélek erejében és a csodákban. Voltak-e ilyen csodás gyógyulások, és ha igen, ezek, hogyan hatottak rád, mint emberre, mint nőre és orvosra?

- Igen, hiszek a lélekben, ami épít, gyógyít és felszabadít. Csodákat látunk már akkor is, amikor egy polytraumatizált beteg, akinél szinte esélytelen a gyógyulás, mégis felépül. Ez egy rendkívül felemelő érzés. Más hasonló esetben a beavatkozás ugyanaz, mégis az egyik túléli, a másik nem. Ugyanaz a műtét, ugyanazok a sterilítási, elláthatósági viszonyok, ugyanaz a beavatkozó team, az egyik gyorsan gyógyul, a másik leépül, meghal. Látszatra érthetetlen, de itt jön az a faktor, amit csodának hívunk, és szakszavakkal nem lehet megmagyarázni. Persze öröm, ha a lehetetlen valósággá válik, mert a mi orvosi eskünk a beteg gyógyítására van kielezve. Ez jót tesz a mi lelkünknek is.

- Súlyos betegségek, pl. a rákos megbetegedések, megelőzhetőek, sok esetben gyógyíthatóak, ha időben

fordulnak panaszaikkal orvoshoz az emberek. Mi a személyes véleményed erről?

- Erre csak azt a szinte közhelyet válaszolhatom, hogy a megelőzés és az időben elkezdett orvosi kezelés nélkülözhetetlen. A jelenlegi kórházi sebész munkám mellett egy olyan orvosi csoportban dolgozom, ahol egy mobil alkalmazás segítségével a nap 24 órájában online segítséget nyújtunk, és ha szükséges, házhöz is hívhatók a házi- és gyermekorvosok, vagy konzultáció is kérhető a szakorvosoktól.

- Mennyire van az orvosnak szabad mozgástere abban, hogy a betegnél milyen terápiákat kezeléseket javasoljon, ad lehetőséget a komplementer medicina és a természetgyógyászat felé?

- Igazából nincs túl sok mozgástér, a szakma és a beteg valamint, az orvos védelmében úgynevezett „ellátási útmutatók” vannak, amihez tartani kell magunkat. Hogy mikor és hol térhetünk ettől el, ezt inkább a megérzés, és a beteg-orvos kapcsolat mélysége határozza meg.

Meggondolva kell alternatív terápiát javasolni, de biztos, hogy sok természeti dolognak helye van az orvoslásban. Én nagy tisztelője vagyok Hildegard von Binkennek, annak a szerzetesnővérnek, aki kislánykora óta együtt lélegzett a természettel, és figyelte annak hatását az emberekre, majd a beteg emberekére. Ő valóban ismerte a természetet, a benne rejlő titkokat, amit ránk az utókorra hagyott sok – sok írásában. Egy örökérvényű mély tapasztalati tudást

hagyott ránk. Még manapság is az ő rendjéhez tartozó kolostorokban, a diéta és a test tisztítása, lelki meditációval a keresztény elmélkedésről, lelki kiürítésről, a Teremtőhöz való szorosabb kapcsolatról való tanúbizonyságról szól, ami sok gyógyulást hoz.

- Vannak, akik az internet egyre nagyobb térhódításának köszönhetően saját maguknak állítanak fel diagnózist, és szednek rá gyógyszereket. Véleményed



szerint mennyire elfogadható, vagy mennyire van ennek komoly veszélye, következménye?

- A net sok mindenre jó, de a gyógyításra talán nem, hiszen egy egészségügyi dolgozó is évekig tanulja, mikor és melyik esetben mi a teendő, mit kell tenni. Az egyén önmaga által felállított diagnózisa általában helytelen, hiszen minden leírt szót a környezetében kell figyelembe venni és már más értelmet kap. Ta-

lán itt a zsoltárost idézném, amikor azt írja: 14. ZSOLTÁR (13) 2. Lenéz az Úr a mennyből az emberek fiaira, hogy lássa: van-e okos, aki Istennek gondol.

- Mi az életigenlésed?

- A gyógyulás és a gyógyítás, a hasznos élet. Ha az orvosok több megbecsülést kapnának, persze ehhez kellene a jobb orvos beteg kapcsolat, a bizalom az orvos iránt. Hiszem, hogy az orvosok a hipokratészi esküt be szeretnék

tartani, és az elégedetten távozó páciensnél kevés szebb dolgot látunk.

A bizalom a betegek felé, hogy a tanácsokat meghallgatva, pozitívan állnak hozzá a rendszeres szűrésekhez és az egészséges életmódra törekvéshez. Rohanó világunkban lassítani kell, bár erős az anyagi javak gyűjtésének vágya, ami látszatra fontos ugyan, de a szeretet és az abból fakadó béke fontosabb.

Turi Emese

UÑA DE GATO VIBE

Macskakarom kapszula



Eredeti termék Peruból
Országos Gyógyszerészeti Intézet engedélyével

A SZERVEZET

VÉDEKEZŐKÉPESSÉGÉNEK

**DAGANATOS BETEGSÉGEK
KIEGÉSZÍTŐ KEZELÉSÉRE***

NÖVELÉSÉRE

Itt keresse:

eljtovabb.hu

HerbaHáz
AZ EGÉSZSÉG ÁRUMÁZA

valamint gyógyszertárak
és gyógynövényboltok

**MOZGÁSSZERVI BETEGSÉGEK
TÜNETEINEK CSÖKKENTÉSÉRE**

**100 kapszula
egy dobozban**

*OÉTI Szakértő Testület Tudományos állásfoglalása (2013/06/SZT0007)

Kizárólagos importőr: Sprintvital Kft. 1116 Budapest Fehérvári út 144. Tel.: +36-1-617-0591 www.eljtoavabb.hu

**A kockázatokról és mellékhatásokról
kérdesse meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!**

Kis Karácsony, nagy Karácsony – így gyógyít meg a családom

Ajándékok, csillogó díszek, sütemények, torták, gyertyák, szalagok, illatok, zeneszó. Olyan kellékek, amelyek díszletként szolgálnak Karácsony ünnepén. Ezek a napok a közösségről, az összetartozásról, a szeretetről szólnak. A közeledésről az elfogadásról, talán az egymásra találásról, a reményről és az együttműködésről.

A családuink az az alapközösség, ahonnan indulunk az életünkben. Megalapozza a szokásainkat, gondolkodásunkat. Megtart és leválaszt, értékrendjével mintákat ad. Ebben a közegben tanuljuk meg megélni a sikereinket, elviselni a kudarcainkat, in-

nen megyünk el és ide térünk vissza, ha biztonságra van szükségünk.

Bármilyen közösségben vagyunk, a viszonyulásunkat a többi emberhez – a családi normák alapján – saját egyéniségünk szűrőjén keresztül éljük meg. Itt tanuljuk meg



a közösségi élethez szükséges kötelezettségeket, rugalmasságot, alkalmazkodást, elfogadást, kooperatív viselkedést. Ünnepe idején fel-



erősödnek ezek a hatások, és támogatják az összetartozást, vagy újabb vizsgahelyzet elé állítanak minket. Mindannyiunk családjában vannak mogorvák, elválasztók, zsémbesek, különcök, pletykálkodók, unalmasak, önsajnálók. Mint ahogy ugyanezekkel a tulajdonságokkal találkozunk a munkahelyen, a napi közlekedésünk, vásárlásunk alatt, az ügyeink intézése közben is. Miért érint minket mégis érzékenyebben, ha a nagynéni, vagy az unoka csinálja ezt, mint ha a postás vagy az ügyintéző valamelyik hivatalban? Azért, mert a család minden ember számára egy magasabb minőségű értéket képvisel. A családjunk tagjaival közös a sorsunk, a történetünk, mintáink, végigkísérnek minket egész életünkben, meghatározzák sorsunk alakulását. El lehet hagyni barátokat, házastársat, szerelmet, országot, de a családi kötelek a vérünkben vannak.

Igazi közösség csak ott jön létre, ahol az emberek rejtélyes módon szeretik egymást – írja Müller Péter. Mert az összes zsémbelésén, különcségén túl, mégiscsak szeretjük Pistikét, elnézzük Manyi néninek, hogy mindenbe beleszól, Józsi bácsinak, hogy unalmas, annak ellenére, hogy szeretni nem könnyű. A karácsony mégis egy lehetőség az elhalasztott beszélgetésekre, a kibékülésre, a rég várt találkozásokra, a megbocsátásra, a bizalom és biztonság érzésének megerősítésére.

Mindannyian rohanunk, keveset beszélgetünk a problémáinkról, nincs, vagy alig

van olyan közösségi élményünk, ahol azt érezhetnénk, szeretnek, tisztelnek és elfogadják bennünket. Olyan, ahol megélhetjük szoros,



őszinte, társas kapcsolatainkat, mert a közösség tagjai szeretik, elfogadják egymást. Minden embernek szüksége van arra, hogy szeressék és szeretetet adhasson. A közösségnek tehát vigasztaló, bátorító, erősítő, sőt gyógyító ereje van.

Virginia Satir pszichológusnő így ír a család és a közösség gyógyító erejéről: „Szeretni akarlak téged, anélkül, hogy beléd kapaszkodnék. Becsülni szeretnék, anélkül, hogy megítélnék. Együttműködni veled, anélkül, hogy rád nehezednék. Hívni téged, anélkül, hogy követelőznék. Elhagyni bűntudat nélkül. Kritizálni, anélkül, hogy felelősségre vonnalak. És segíteni neked, anélkül, hogy tolatkodó lennék.”

Mindenki fontos része a családi közösségnek, ami teret ad a sokszínűségnek, változatosságnak. Mindenki a maga módján működik, a saját tudásával, érzéseivel, egyéniségével tesz hozzá ehhez az

izgalmas képhez. Ez azonban akkor gyógyít és erősít, ha az összetartó erő az elismerés, a tisztelet és a szeretet.

Kívánom, hogy éljék át

ezt a nagyszerű érzést, abban a közösségben ahová tartoznak, hogy a 2019 évet összefogásban, erősebben okosabban, produktívabban éljék meg!

Szuha Nóra
coach, tréner
legjobbvagyok.hu

HA MÁR EGY BARÁTI
BESZÉLGETÉS NEM OLDJA MEG A
GONDOKAT, FORDULJON
SZAKEMBERHEZ!



- ✓ párkapcsolat
- ✓ gyermeknevelés
- ✓ pályaválasztás
- ✓ karrier tervezés, váltás
- ✓ vezetés és menedzsment

SZUHA NÓRA 06/70 510 7858
szuha.nora@legjobbvagyok.hu

A Mikulásnak kézzel írjuk a levelet...

A mai világban lassan leszokunk arról, hogy kézzel írjunk levelet, csak gyorsan bepötyögjük a lehetőleg szűkre szabott információkat a telefonunkba, laptopunkba és máris küldjük tovább a címzettnek. Hol vannak azok a régi, szép, kézzel írott köszöntők, képeslapok, amiket még néhány éve küldözgettünk szeretteinknek, ismerőseinknek valamilyen ünnep előtt. Arról is megemlékezem, hogy Édesapám milyen gyönyörűen írt Édesanyámnak már akkor, amikor még csak udvarolt! Tudomásom szerint ezek a levelek nagyban hozzájárultak ahhoz, hogy szerelem szövődjön a két ember között, majd jött a házasság és a három gyerek közül én, a legkisebb is megszülehettem. Kisiskolás koromban mindig Édesapám írta meg füzeteim címkéit, ma is látom gyönyörű betűit!

A kézírás sokat elárul az írójáról. Tulajdonképpen szinte mindegy, hogy miről szól az írás, alkotója mindenképpen személyiségének sok-sok vonását megmutatja annak, aki ért az írás nyelvén, azaz grafológusként tekint a betűkre, szavakra, mondatokra. Magam is elvarázsolódtam a grafológia tudományától, attól, hogy egy írás alapján meg tudhatom a másik emberről, hogy milyen tulajdonságokkal rendelkezik, vagy akár azt is, hogy az írás pillanatában milyen volt a kedve? Egy kicsit varázslásnak tűnik, pedig messze nem az. Tudomány, ami a kézírást létrehozó ember jellemére, hangulatára, többi emberrel való kapcsolatára, sőt, egészségi állapota közötti összefüggésekre is fényt derít. Az írást az agy vezérli, bár a kéz mozgatja a tollat, és így a gondolatok, érzelmek, s a fizikai állapot is rögzítésre kerülnek a papíron,

akár szeretnénk ezt megmutatni, akár nem. A tartalom mellett a forma is hangsúlyos szerepet kap. A tartalomnak annyiban van jelentősége, hogy az esetleges hibák, „freudi” elszólások is információ tartalommal bírnak, és egy-egy szónak a többitől való eltérése – pl. szebben írom, mert fontos nekem – is jellemez.

Ha kézbe vesszünk egy kézzel teleírt papírt, rögtön szembeütünk, hogy harmonikus vagy diszharmonikus, visszafogott vagy harsány, kusza vagy rendezett, nagy betűkkel vagy kisméretű betűkkel való írást látunk-e. Ugyanúgy első benyomásra alkotunk véleményt, mint amikor két ember találkozik és bemutatkozik egymásnak. Csak az írásnál a találkozás térben és időben elválik egymástól.

Az írás elemzésénél a tartalom mellett minden formai lenyomatnak jelentősége van,



és annak is, hogy hol és milyen formában, arányban vannak üres területek a papíron. Sőt annak is, hogy milyen a papír, vannak-e benne hajtások, gyűrődések, milyen tollat használ a levél írója, vékony vonallal vagy inkább széles, puha vonalú tollal ír-e? Egy grafológusnak minden jel és

a jel hiánya is információ! Hát nem csodálatos? Megismerni egy embert, anélkül, hogy találkoznánk vele, igazán izgalmas felfedezés.

A jó elemzéshez nélkülözhetetlen, hogy az írás legalább egy A 4-es papírra történjen, tartalmazzon megszólítást és aláírást is. Egyik tanárom, Bodroghy Péter kedvenc mondása volt, hogy egy szellet rántott hússal nem lehet jól lakatni egy egész családot. Egy cetli alapján sem lehet teljes személyiségképet alkotni valakiről.

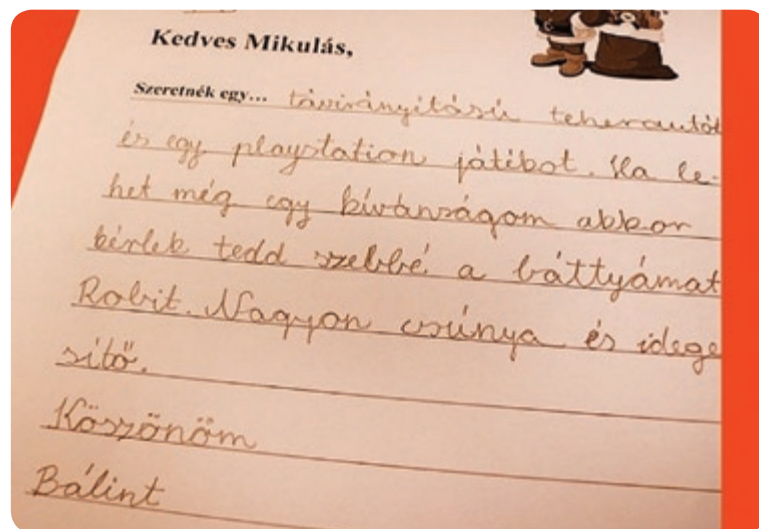
A jó önértékeléssel bíró ember írása minden bizonynyal harmonikus lesz, és aki szorongással küzd, annak az írásában görcösség, szabálytalanság, szakadozottság fog előfordulni. Aki túl nagyra tartja magát, az valószínűleg nagyobb betűkkel fog írni, erőteljes nyomtatékkal, határozott vonalvezetéssel, bár, ha ezt titokban akarja tartani, lehet, hogy csak a kezdőbetűket fogja arányaiban nagyobbra fogni.

Az egyenes sorokkal író emberre a kiegyensúlyozott viselkedés jellemző, a lefelé futó sorok valószínűsítik a rossz hangulatot, depressziót, csalódottságot. Ha a lefelé futó sorok hullámosak, akkor a pesszimizmus jellemző, nem tud bizakodni még akkor sem, ha a körülményei javulnak is. Mindig azt látja meg az így író ember, ami nem megfelelő számára. A hullámos sor jelenthet diplomáciai hajlamot is, de ha az írás mesterkélt, gondolhatunk arra is, hogy az írója elferdíti, elhallgatja a mondanivalóját, akár hazudik is.

A zárkózott, tradíciót tisztelő egyén árkados, boltíves kötésmóddal fog írni, míg az érzékeny, intuitív, alkalmazkodó, gyorsan író ember fonalas kötésmódot használ. (A kötés a szavakon belül a betűket köti össze.) Szögesen ír az, aki akaratos, merev, szigorú, aki élvezeti a harcot, nem konfliktuskerülő. Füzéres kötésmóddal az ír, aki nyitott a közösség

relmeitől. A bizonytalan emberre jellemző lehet a változó szélességű írás, mint aki nem tudja eldönteni, hogy a törekvés, vagy a védekező ösztön szerint cselekedjen, mindenképpen instabil jellem.

Amikor a szavakon belül a betűket egymáshoz kötjük, előfordul, hogy felemeljük a tollat, vagy azért, mert pl. ékezetet teszünk ki, vagy



felé, kedves, barátságos, segítőkész és jóindulatú.

Az írás szélessége jelzi, hogy mennyire és milyen módon vágyunk társas kapcsolatra. Egy széles írás pozitív esetben lehet egy lendületes, célratörő, alkotni vágyó, a jövő irányába törekvő emberé, aki kreatív, aki tág érdeklődési körrel rendelkezik. Kedvezőtlen esetben viszont gátlástalanságra utal, olyan személyre, aki nem ismeri, nem akarja felismerni a korlátokat és alkalomadtán keresztülgázol mindenkin. A szűk írás jelenthet visszafogottságot, önuralmat, fegyelmezettséget, de negatív esetben az egyén lehet betegesen gátolt, aki nem tud elszakadni a múltjától, a sé-

csak egyszerűen „lélegzet veszünk” a tollal. Ennek a köztötségnek a mértéke utal az egyén életritmusára, harmonikusságára, logikájára, kombinációs és asszociációs képességére, annak megítélésére többek között, hogy szintetizáló vagy analízáló gondolkodásmóddal bír-e? Létezik olyan eset is, amikor a szavak elején a kezdő betű külön áll, ez a meggondoltság jele, vezetői attitűd bizonyítéka. A kötetlen írás jelenthet intuitív készséget, gyűjtőszendélyt, de ha negatív jellemzőkkel párosul, akkor határozatlanságra, kiszámíthatatlanságra utalhat, olyan személy jellemzője lehet, aki gyakran önfejű és makacs, fá-

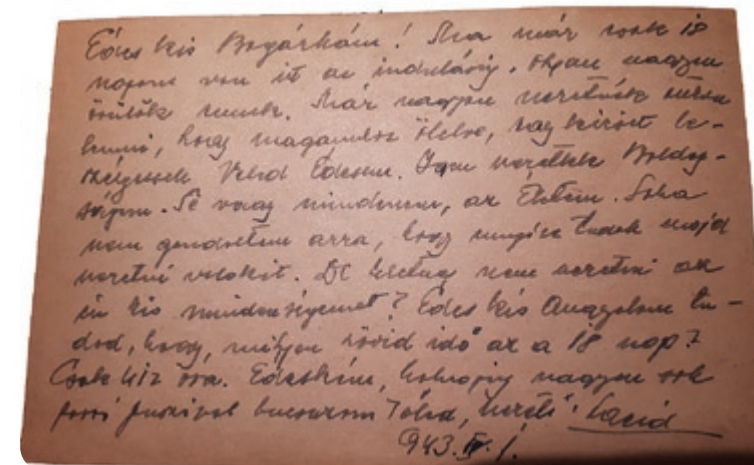
rasztó a környezete számára, ugyanakkor kreatív is.

Az egyes betűk megformálása, egymáshoz való viszonyuk is sok információval szolgál. Mindig fontos megfi-

dővonalakat találunk a betűk elején, akkor ez arra utal, hogy írója hosszan hezitál, mielőtt bármibe fogna. A hosszú végvonalenergikus ember jellemzője, bár ha ez a vonal felfelé

úgynevezett betegség jegyek is, epe, tüdő, szív probléma, gyulladás, bél-panasz, magas vérnyomás, stb. Ezeknek a betegségeknek az írásban való megjelenéséről nem szeretnék részleteiben kitérni. Laikusként könnyen vonhatóak le téves értelmezések, ne képzelődjünk olyan betegségek meglétéről, amik nincsenek. Probléma esetén mindig az orvosi vizsgálat és annak eredménye a döntő, erről ne mondjunk le.

Kalandozásunk a grafológia világában hozza meg a kedvünket, minél többet írunk kézzel is. Figyeljük meg, hogyan változik írásképzünk annak függvényében, milyen a hangulatunk, mennyire vagyunk fáradtak, vagy mennyire kedvünkre való a téma, amiről írunk.



gyelni, hogy a betű megformálása mennyiben és miben tér el az iskolában megtanult „szabályos” írástól.

Néhány érdekesség a betűk grafológiai jelentésével kapcsolatban, természetesen a teljesség igénye nélkül:

- „a” betű: én, mint gyakorlati ember, hogy viszonyulok a munkámhoz
- „b” betű: gyermekszeretet jele
- „d” betű: az elmélet és a gyakorlat egysége
- „f” betű: az érzelem megjelenítője
- „i” betű: a legteljesebb ÉN, és az időbeli pontosság jele is
- „k” betű: munka betűje, gyakorlati vagy elméleti munka szeretete
- „o” betű: én-értékelés
- „r” betű: karrier betűje
- „sz” betű: én és a munkatársam, munkakapcsolatom
- „t” betű: vezetési igény

Ha az írásban hosszú kez-

„szúr” is, biztosak lehetünk abban, hogy ez a személy szeret kötekedni, kritizálni és bántani másokat, erre bőven van ereje és kedve is.

Az ékezetek térbeli elhelyezkedése segít annak megítélésében, hogy az illető mennyire pontos, gondos, vagy előbb jár a szája, mint ahogy végig gondolná, amit mondani szeretne. Segít annak eldöntésében is, hogy mennyire hibáztatja önmagát, ha valami nem sikerül.

Külön cikkben lenne érdemes foglalkozni az aláírásokkal, olyan sok érdekességet rejtenek magukban. Fontos, hogy ne önmagában vizsgáljunk egy aláírást, hanem a normál írással összevetve, akkor pontosabb képet kaphatunk, hogy milyen az egyén képe önmagáról, mennyire megbízható, a kreativitás, az elvont gondolkodás mennyire jellemző rá, vagy éppen a titkolózás, rejtőzködés a cél.

Az írásban fellelhetőek



Írjunk a Mikulásnak is, hogy mit szeretnénk kérni tőle, vagy gyerekeinknek.

Csak ne felejtsük el, a Mikulás ismeri a grafológiát is, füllenteni tilos!

Bátori Zsuzsanna

2,5 éves koromban meggyógyultam!

Csak a szépre emlékezem...

Életigenlő beszélgetés a 36 éves Varga Jánossal, aki számára a gyógyulást az őszinte beszélgetések, a családi támogatás és a kreativitás megélése hozta.



Ha van valami problémám, arra összpontosítok, hogy megoldást találjak. Az emberek rosszul állnak az élethez. Sokan csak a negatív dolgokra összpontosítanak, csak a pénztelenség, a gondok, bajok. Próbálom őket kizökkenteni. Az a baj, hogy sokan nagyon elmennek ezen a vonalon és ezért nem sikerül váltaniuk. - *Kezdi a beszélgetést Jani. Majd azonnal folytatja is:* Pénztelenség, parkolási bírság, baleset... Én is éreztem, hogy elkeveredtem és elindulok a lejtőn, de akkor azt mondtam magamnak, hogy NEM! A krea-

tivitás jött az életembe, pár órát festettem vagy rajzoltam, ami teljesen átalakított. Rájöttem, hogy erre kell figyelni, nem a negatív dolgokra.

- A kreativitás az, amiben ki tudsz teljesedni?

- Igen, a zene és a kreativitás, festés, rajzolás az, amiben ki tudok teljesedni. A zene sok mindenre jó. Akkor is hallgatom, ha boldog vagyok, ha szomorú vagyok vagy éppen egy emléket hoz fel valakivel. A festés pedig segít az érzéseim kifejezésében.

- Mi volt az a fordulópont az életedben, ami meghozta a kreativitást?

- Évekkel ezelőtt volt ez, amikor elhanyagoltam magam, az életem csak a szürke hétköznapiokból állt. Akkor a nővéremtől és a húgomtól egy rajztanfolyamot kaptam ajándékba. Az őszintét megvallva, nem hittem benne, de a rajzolás által akkora pluszt kaptam! Csak rajzoltam és festettem! Visszahozta a régi éneket.

- Visszahozta a régi éneket??! Azt hittem, ez egy új dolog.

- Igen, gyerekként sokat rajzoltam és később is fiatalon. Majd a munkáim miatt elhanyagoltam. Hajtottam, fáradt voltam, nem volt időm.

- Gyerekként??!

- Már akkor mindent lerajzoltam, ami megfogott! Autót, virágot. Később pedig utcaképeket, plakátokat. Ez utóbbiak még a mai napig így vannak, aminek megfog a hangulata azt lefotó-

zom és annak alapján megfestem őket. Fontos a szín- és érzésvilág, amit a festés által megélek. Most a festés a fő irány nálam.

- Jövőben hogyan látod magad?

- Mindig, amikor az Adventi vásárra megyek, akkor el tudom képzelni magam, hogy egyszer én is itt árulok. Azt hiszem, akkor lennék a legboldogabb... Igyekszem az újabb technikákat a festés / kézügyesség terén azonnal kipróbálni. Tudom és érzem, hogy egy idő alatt összeérik és megszületik az az egyedi dolog, amit csak én fogok csinálni. Ez az én jövőképem!

- A kreativitásról mi jut még eszedbe?

- A tetoválás. Egyszer vettem egy gépet. Majd még egyet. És festékeket. Elkezdtem disznóbőrön gyakorolni. Ez adott egy új irányt!

- Disznóbőrön? Hogy jut ilyen eszedbe?

- Az eredeti szakmám bőrdíszműves. Így kézenfekvő volt, hogy a festést nemcsak papíron vagy vásznon próbálom, hanem disznóbőrön is. Ez szerkezetileg hasonló az emberi bőrhöz.

- Ezek szerint mindenben látsz lehetőséget...

- Igen! Főleg, ami kreativitással kapcsolatos. Szerintem mindenben ott a kreativitás is, csak meg kell látni. Azt hiszem, az én életemhez sok erőt adott.

- A betegséggeddel kapcsolatosan találkoztunk. De arról eddig még nem esett szó.

- Komárom-Esztergom me-

gyében laktunk. 1985-ben anyukám vette észre, hogy véres a vizeletem. Rögtön orvoshoz, majd kórházba vittek. Itt közölték, hogy azonnal műteni kell, mert a bal vesémen rákos daganat van. Még akkor eltávolították a daganatot... a vesémmel együtt. 2,5 éves voltam ekkor.

- Ezt hogy élted meg akkori-ban?

- Nem emlékszem semmi rosszra. Az élményeim javarészt abból állnak, hogy gyakran jártunk orvoshoz. Nem kapcsoltam hozzá negatív gondolatokat. Nagymamám és dédimamám azt hitték, hogy a 3 vagy 4 éves kort sem élem meg. Állítólag nagyon lefogytam, fényképek sincsenek ebből az időből. Később, amikor már nagyobb gyerek voltam, akkor is csak az maradt meg, hogy megyünk kontrollra. 8-10 éves lehettem, amikor strandra mentünk, nagyon szégyelltem az oldalamon lévő varratot. Egészen addig meg volt ez a szégyen érzet, amíg egy idősebb néni meg nem mutatta az ő hegét és anyukám nem beszélgetett velem erről. Ezt követően ez a szégyen el is maradt bennem. Mostanában néha el is felejttem, mi van ott...

- Többször említet a családtagjaidat. Úgy érzem, hogy a családod nagy szerepet játszott a gyógyulásodban.

- Ez 100%-ig így van! Anyukám kisgyermek korom óta a pozitív hozzáállásra nevelt. Mindig azt mondta, hogy csak a pozitív dolgokra kell összpontosítani! Mindig nyíltan beszélt arról, hogy van egy rákos daganatos gyermeke. Mindennap hitt bennem és a gyógyulásomban! Ez megerősítette az én hitemet is, ami kihat a mai életemre is. Élni akartam és most is élni akarok! Ehhez erőt ad az is, hogy összetartó család vagyunk, leülünk és megbeszéljük a dolgainkat. Örülök, hogy ilyen családba születtem.

- Hogy van most az egészséged?

- A műtét annak idején jól sikerült. Nem újult ki a daganat. 30 éves koromban pedig hivatalosan is gyógyultnak nyilvánítottak. Korábban félévente kellett kontrollra járnom. Ma már nem kell járnom, de mégis megyek évente kontroll vizsgálatokra (vér, vizelet, ultrahang). Ha nem

lás). Ezt tudom mindenkinek javasolni. Egy másik fontos dolog, hogy merjenek beszélni arról, ami problémájuk van vagy az érzéseiket megosztani másokkal. Figyeljenek saját magukra, mielőtt az életük robotjaivá válnának (munka-haza-munka). Csináljanak minél több közös programot másokkal, kérjenek támogatást, hogy ne maradjak



mennék, édesanyám mondaná, hogy menjek.. (nevet) Amúgy én is fontosnak tartom a megelőzést és igyekszem egészségesen élni. Aktív életet élek, ezen belül szívesen kirándulok vagy csinállok szabadtéri programokat. Az étkezésemre is odafigyelek, az étrendem főként zöldségféléből áll, de nem teljesen húsmentes (nevet).

- Mi az életigenlésed? Mit üzensz a rákbetegséggel érintetteknek?

- Kreativitás mindenekelőtt! Megismertem azokat az oldalaimat, ahol le tudom kötni magam és kikapcsolni az agyam, hogy ne csak a szürke hétköznapiak legyenek. Sok olyan programot csinállok, ami nem kerül pénzbe se (pl. egy kiállítás vagy kirándu-

nak egyedül a gondolataikkal és érzéseikkel. A harmadik pedig, hogy merjenek rendkívüliek lenni és a korlátaikon átlépni. Édesanyámmal mi rendszeresen csinálunk „görbe napokat”, amikor szabadabbak vagyunk és olyan dolgokról is tudunk beszélgetni, amiről máskor nem.

- A karácsony közeledtével...

- Festek és rajzok. Szeretem a saját készítésű ajándékokat, sok érzés van mögöttük. Jobban örülök nekik, semmint valami élettelen használati tárgynak. Amikor pedig én ajándékozok: Mindig szólnak előre, hogy „Jani, nekem csak rajzolj valamit!” (nevet)

*Kiss Katalin
mediátor*

Karácsonyi ajándék

Korunk nagy divatja az ajándékozás. Ez mind szép és jó, számba vesszük szeretteinket, ismerőseinket, mindenkit, aki fontos nekünk, hogy meglepjük valamivel karácsony alkalmából. Maga az ünnep is nagy felkészülést igényel, komplett bevásárló lista a hűtőn nevekkel párosítva, családi ebédmenü összeállítása, hogy mindenki elámuljon az asztal körül.

Sokan izgatottan várják, akár már november elején nekikezdenek. De mi a helyzet azokkal, akiknek a karácsonyi készülődés nem álom, hanem li-dércnyomás?

A pozitív emberektől felhangzik: „Nem várod a karácsonyt?”. A negatívak visszakérdeznék: Te miért várod?”

Olyan könnyű mesélni a boldog teendőkről, a sok-sok feladatról, ütemtervről, ám a másik oldalnak ez valóságos rémálom. Felmerül bennük a kérdés, ajándék? Mikor? Hogyan? Honnan? Miből? Minek örülne a másik?

Az ünnepek igenis fárasztóak, még a pozitív lelkületűek is elismerik, mit szóljanak akkor azok, akik a téli depresszióval vagy rossz hangulattal küzdenek? Igazi tortúra, sokaknak nem is éri meg, végül a szeretteik miatt mégis ráveszik magukat a tettekre. Lássuk, mit él át egy lehangolt személy ezen időszak alatt, amit mi nem látunk, csak erőfeszítései gyümölcsét élvezzük.

Katalin/István bemegy egy bevásárlóközpontba, mit tapasztal? A hangszóróból nyolcvanadik alkalommal csendül fel már novembertől a „Merry Christmas”, a boltok kirakatai tele roskadási pakolt piros masnis ajándéktárgyakkal, előtűk hömpölygő emberáradat, mások izgatottan teli szatyrokat cipelnek, akció, akció,

akció, még több akció. Katalin/István legszívesebben sarkon fordulva, sikítva szaladna hazáig, de ha már idáig eljött igenis kipipálja a listáját, ha írt. Ha nem, ott a helyszínen veszi számba az ajándékozandók névsorát.



Egyik boltba bemegy egy könyvért, másikba egy játék macskóért, harmadikba egy óráért, és így tovább. A pénz csak fogy a magukat tálcán kínáló termékek között, a lelki erő is csökken, a vásárlás egyre megterhelőbb, a tizenkettedik ajándéktárgy után feladja, megfordul és hazamegy. Otthon fáradtan dől végig a

kanapén, a teli szatyrokra néz, legalább ez megvan. Vagy mégsem? Külön is kellene válogatni, becsomagolni, masnit kötni rá. „Vettem csomagolópapírt?”. Jó esetben igen, rosszabban megint mehet le a sarki boltba pótolni.

Legszívesebben az arca elé emelné a párnát és beleüvöltene a feszültséget, hogy mennyi minden áll még előtte, amit túl kell élnie, holott minden vágya elaludni és januárban felébredni.

Rágörcsöl a karácsonyi mízéiriára, elmereng rajta, kinek mit vett és vajon tetszeni fog-e neki? Ha nem tetszik, mit csinál? Nincs tisztában vele, hogy a legnagyobb ajándékot már így is megadta, mert minden fáradsága ellenére összeszedte az erejét, hogy örömet szerezzen a másiknak. Figyelmet, törődést adott szeretteinek már azzal, hogy gondolt rájuk és hajlandó volt átlépni a korlátain.

Katalin/István a rákövetkező napokban csomagolja be az ajándékait, szenved a ragasztószalaggal, körmével igyekszik a sarkait megtalálni minden csík levágása után. A papír kiszakad, felhangzik egy elkeseredett nyögés, kezdi előlről. Kis kártyákra írja a neveket, csinos masnit köt, aztán mindent a szekrénybe teszi, ne is lássa karácsony napjáig.

Mikor már azt hiszi, hogy rendben van, szembesül az újabb teendőkkel. Néma csendben megy le a fenyővásárra, nézi az izgatott családokat válogatni, míg Ő csak rábök egy kisebbre, így is elég lesz fél évig porszívózni a tuskéit. A fa is pipa, igen ám, de ezt még fel is kell állítani, hol a talpa? Elkeseredett, haszontalan

keresgélés után lemegy a boltba egyet venni, amit jövőre megint nem talál majd. Szeme megakad a műfenyőkön, már átkozza a sorsot, hogy miért nem azt vett? Végre kihúzhatja a listájáról az ajándékokat, a fát, a talpat. Mi van még? Ünnepi ebéd.

Katalin/István legszívesebben ütemesen verné a fejét az asztalra, két lehetősége van: elmegy máshová és ott karácsonyozik, megúszva a főzőcskést, vagy ha hozzá jönnek vendégek, mit főzzön? Elkeseredetten kikeres

rítani. Karácsony előtti nap párás szemmel figyeli a fát, fel kellene díszíteni. Hol vannak a díszek? Kis keresgélés után előkerülnek, már üvöltene, de feldíszíti a fát, a háziállat eljárszik egy-egy gömböt, esetleg belegabalyodik a nyolc éve vásárolt fényfűzérbe. Elkészült a fa, végre alákerülhetnek az ajándékok, lakás kitakarítva, ebéd... Ebéd?!

Másnap reggel korán csörög az ébresztő, fel kell tenni azt a húsleveset, hogy négy órát rotyogjon a tűzhelyen. Főzés



egy nem túl nehéz receptet, felvértezi magát újra a bevásárlással járó töménytelen karácsonyi dalok, villogó fényfűzerek, hömpölygő emberáradat ellen. Bevásárolt, nagy sóhajjal dől ismét a kanapéra, már majdnem végzett, mi maradt még? A takarítás. Szemeit végighordozza a poros porcelánokon, kimosni való függönyön, a kopott szőnyegen, a sarokban felhalmozott vackokon, félre dobált ruhákon és itt-ott elszórt csoki papírokon. Jaj! Itt már úgy tűnik, végképp elfogyott a türelme, nem bírja tovább, legyen már vége. Összegyűjti maradék erejét, szeretteire gondol, meg tudja csinálni. Elhatározással felkel, hozza a tisztítószert, porszívót, törölkendőket és nekiáll nagytaka-

közben háromszor, négyszer is mosogat, megteríti az asztalt, már majdnem elájul, mikor megszólal a csengő. Megjött a család, baráti kör, vendégsereg.

A velük érkező gyerekek bezabadulnak, fél óra múlva már egy darab dísz sincs a fán, szétcincált papírok hevernek a földön, amit előtte nagy gondal csomagolt. Jön a rég látott rokon, felteszi a kérdést: Házastárs? Szerelem? Gyerek? Munka? Kínos témák, mindenki okosabb, mint a másik, családi jó és rossz emlékek, történetek felidézése. Katalin/István rohagál, hogy mindenkit kiszolgáljon, sápad a frissen porszívózott szőnyegbe taposott ételmaradék és a papír fecnik láttán. Valamelyik rokon bekapcsolja a zenét, amitől leg-

szívesebben a plafonra mászna. A sírás kerülgeti, de összeszorítja a fogát. Aztán elérkezik a nagy családi ünneplés legeslegszebb pillanata: A TÁVOZÁS. Végre, sóhajt és bólogat a jókívánságokra, integet, becsukja az utolsó vendég után is az ajtót, aztán összecuslik ott helyben, közben arra gondol: „De jó, hogy itt voltak, de még jobb, hogy elmentek!”

Emberünk neve lehet anya, apa, feleség, férj, Katalin vagy István, akárki, aki csak arra vágyik, hogy túlélje a karácsonyt. Ezen a szemléleten mi is változtathatunk, hogy igenis élvezze egy lehangolt, depressziós illető is a karácsonyt, elég egy apró figyelmesség, vagy egy pár kérdés:

- Milyen ajándékot szeretnél?
- Mire vágysz?
- Miben tudok neked segíteni?

- Hogyan tehetném számodra könnyebbé?

- Szeretnéd, hogy bevásároljak/megfőzzek/takarítsak helyetted?

Nem nagy dolgok számunkra, de nekik hatalmas segítség ahhoz, hogy a szemükön keresztül látott rémálom megszűnjön. Érezzessük a szeretett személlyel, akire hatalmas teher nehezedik, hogy ott vagyunk, nincsenek egyedül, számíthatnak ránk.

Az igazi ajándék nem a drága holmiban rejlik, hanem az egymás iránt tanúsított figyelmességben, kedvességben és segíteni akarásban. Mi is azt szeretnénk, hogy velünk együtt mindenki más boldog legyen az év ezen időszakában. A végeláthatatlan teendők listája is minimálisra csökken, ha mi is kivesszük a részünket belőle és nem csak anyától, apától, férjtől, feleségtől, testvértől, vagy barátától várjuk el a tökéletességet. A karácsony jó alkalom arra, hogy összehozza az embereket, tegyük szebbé együtt az ünnepet.

Ökrös Viktória

Nagyjaink életigenlése

Adjon az Isten

Adjon az Isten
szerencsét,
szerelmet, forró
kemencét,
üres vékamba
gabonát,
árva kezembe
parolát,
lámpámba lángot,
ne kelljen
korán az ágyra hevernem,
kérdésre választ

ő küldjön,
hogy hitem széjjel
ne dűljön,
adjon az Isten
fényeket,
temetők helyett
életet –
nekem a kérés
nagy széken,
adjon úgy is, ha
nem kérem!

Ilyenkortájt e gyönyörű Nagy László vers első három sorától hangos facebook, okos telefon, elektronikus média, mivel ebben a három sorban egybe van sűrítve minden szép és jó, ami Újévre kívánható, ezért mi is úgy gondoltuk, megosztunk pár gondolatot, jó kívánságokról, áldáskívánásról, kérésekről, fohászokról, imádságról a fenti versből kiindulva.

A versbéli alany mindent elvár, szinte követel Istentől, ami az örömteli élethez szükséges; szerencsét, szerelmet, téli hidegben meleget, élelmet, társakat-barátokat, lehetőséget tevékenységre, hiterősítő útmutatást. A gabona váradalmában benne rejlik a lelki táplálék is, a temetők helyett életet kívánalmában az általános feltámadás, ami a lehető legkiterjedtebb életigenlés.

Tulajdonképpen nem is Istentől igényli, kívánja ezeket,

tudja, hogy saját magunknak kell megteremtünk legalábbis az óhajtott dolgok nem emberfeletti részét, erre



utalhat a „nekem a kérés nagy széken” utolsó szakaszbeli sora, ám ehhez az erőt Istentől kapjuk kérés nélkül. Elsőre ez a rész túl karakánnak, keménynyakú virtusnak, majd-hogynem pogánykodásnak

tűnhet. Ha jobban megnézzük alapvető bibliai igazságok rejlenek benne, például: még nyelvünkön sincs az imádság szava, már megkapjuk Istentől, ami feltétlenül kell, és bizony nem azt adja Isten, amit kérünk, hanem kérés nélkül bocsátja rendelkezésünkre, amire szükségünk van.

Az imádság lényege az, ha rá tudunk hangolódni Istenre, ha megegyezik kérésünk, kívánságunk azzal, amit Isten nekünk adni szán, ha nem vagyunk, mohók, kapzsiak, telhetetlenek és irigyek. Ha Istennek tetszően gondolkodunk és élünk, megtanulunk

elfogadni, és hálát adni, akkor lesz a miénk, ami az örömteli élethez kell vagy ha „csak” úgymond a feltétlen szükséges adatik meg, az is nagy-nagy örömet tud majd okozni. **Batári Gábor**

Dimenziókon átívelő nagyszerelem

Ruttkai és Latinovits „héjanásza”

Nagy László

Gyászom a Színészkirályért

Latinovits Zoltán, gyere el hozzám
nyári ruhádban, a gyöngyfehérben,
hozzám, vagy értem, hozzám, vagy értem,
te kísértetnek is örült Király!
Vicsorogd rám a reményt, miképpen
élve is, magadnak sereget csinálj,
mondd, jön a Vízöntő-korszak, s jóra
fordul még Mohács is, megfoghat
mind aki elhült – kerengj föl a porból,
szállj föl versmondó nagyharangnak!
Gyere el hozzám, vagy értem, mindegy,
pohár az asztalon, hűen várlak
akár utrakészen is, mint egy
mosoly, hogy rád, a csillagra szálljak. [...]



Van-e örök szerelem? Megvan-e mindenkinek az öröktől hozzárendelt párja? Mindenkinek az úgymond igazija? Ezekre a kérdésekre ad választ Latinovits Zoltán és Ruttkai Éva nevezetes szerelmében.

Negyvenkét éve, hogy Latinovits Zoltánt Balatonszemesen elütötte a vonat. Így lett vége a színész és Ruttkai

Éva legendás kapcsolatának. A színésznő mindennap meggyújtott egy gyufaszálat, majd elfújta, és a lakásban volt egy óra, amelyik mindig fél hetet mutatott, így őrizte megismerkedésük pillanatát.

Gundel éttermében Krúdy asztala felett született

Latinovits Zoltán 1931. szeptember 9-én Budapesten született, saját bevallása szerint nagyapja, Gundel Károly éttermében „éppen Krúdy Gyula bácsi asztala fölött”. Édesapja Latinovits Oszkár földbirtoikos, édesanyja Gundel Katalin a legendás vendéglátós család sarja.

Bajor Gizi jóslata

Latinovitsról 18 éves korában jóslta meg Bajor Gizi, hogy nagy színész lesz, de

csak kerülők után lépett a világot jelentő deszkákra. Asztalos tanuló és hídépítő munkás volt, majd építész mérnöki diplomát szerzett. 1956-ban segédszínész lett Debrecenben, egy év múlva Miskolcra szerződött, ahol azon az 1960-as november esti fél 7-es próbán egymás szemébe néztek Ruttkai Évával. Elakadt a lélegzetük.

Intellektuális szerepelemzés, kivételes ironia, művészi alázat

Latinovits Zoltán modern játéktílusát intellektuális szerepértelmezés, az indulatok aprólékos ábrázolása, kivételes, ironizáló hajlam jellemezte. Művészi pályáján elsősorban klasszikus hősöket, valamint torz lelkű gonoszokat formált meg különös találékonysággal, alázatos, tiszta alakításokkal. Színházi munkáinak sorából kiemelkedik a Rómeó és Júlia címszerepe (Júlia Ruttkai Éva volt), a Mario és a varázsló (Cipolla), a Tóték (Órnagy), Veszprémben megvalósíthatta régi álmát, rendezhetett. Németh László Győzelem c. drámáját valósíthatta meg. Első rendezése az év nagy színházi eseménye volt. Filmekben többek közt Krisztyán Tódorként az 1962-es Aranyember feldolgozásában, majd a Pacsirta, a Szegénylegények, Oldás és kötés, a Szindbád, A Pendragon-legenda, Isten hozta őrnagy úr, Az ötödik pecsét szerepeiben volt látható.

Életigenlése

Összeférhetetlennek, „rendszerellenesnek” tartották egyéni véleménye, meg nem al-

kuvó életszemlélete, nehéz természete miatt. Mindenkinek az igazat mondta, ha néha kíméletlenül és túlzottan szigorúan is, de mindenképpen találóan és bátran. Alkatából kifolyólag élete utolsó éveiben alig kapott szerepeket, és folytonos zaklatásoknak volt kitéve. Latinovits azonban - a néha-néha felbukkanó, de mindenképpen pejoratív ítéletekkel ellentétben - nem volt botrányhős, csupán tudatos, felelősségteljes művész, aki színészi érzékenysége, kompromisszumoktól való irtózsága folytán került összetűzésbe „ellenfeleivel”. Ellenkezőleg: az örök idealisták és meg nem alkuvók - más szóval s egyszóval -, az életigenlők nagy családjának tagja volt. Alázatos, nem csak a színpadon becsületes, elvhű ember, aki életérzéssé merté és kívánta artikulálni a korabeli színházi és politikai viszonyok ellen meggyőződésből lázadó ember (jobbító szándékú) haragját. Életigenlését az is bizonyítja, hogy sportember volt, gyermek-

kora óta vitorlázott. Amikor depresszió környékezte meg, a lehangoltságából, a puhány-ságból, a lustaságból - ahogy ő nevezte -, tudatos mozgással, jógával tört ki.

Halála is életigenlését bizonyítja

Mivel nem úgy tűnt, hogy Latinovits a halált kívánta, a család és Ruttkai Éva amellelt állt ki, hogy baleset történt.

1976. június 4-én Latinovits napközben levelet írt Cserhalmi Györgynek, terveket szövögetett.

Költőfejedelmek búcsúztatták a színészkirályt

Halála után Pilinszky János, Nagy László, Örkény István és a magyar irodalom számos jeles alakja búcsúztatta Latinovitsot. Illyés Gyula *Búcsú L.Z.-tól* c. expresszionista versében emlékezik a magyar nemzet színészóriására.

Ruttkai

Ruttkai Éva Kossuth-díjas és kétszeres Jászai Mari-díjas

színésznő. Gyakran mondott verseket a rádióban és pódiumon egyaránt, illetve egyéni bájjal adott elő szonokat, ezeket nagylemezei örökítették meg az utókor számára. Több mint félszáz filmben és számos tv-játékban szerepelt. Négy évtizedet átívelő pályája során egyike volt a legszínesebb, legsokoldalúbb magyar színésznőknek. Klasszikus és modern, hazai és külföldi tragédiákban és vígjátékokban, szinte minden műfajban kiváló teljesítményt nyújtott.

Lakner bácsi adott neki nevet

1927-ben Budapesten (Erzsébetváros) született Russ Márk Miklós és Podrabski Emma gyermekeként. Ruttkai, a későbbiekben mindenki által ismert nevét Lakner Artúrtól kapta.

Még nem volt hároméves és már Somlay Artúrral játszott együtt, Hevesi Sándor így biztatta: „Kislány, ha nem bízod el magad, belőled nagyon jó színésznő lesz.”

Vígszínház, Nemzeti, szerelem, majd házasság Gábor Miklóssal

Először Jób Dániel, a Vígszínház akkori igazgatója szerződtette le. 1948-tól 1951-ig pedig a Nemzeti Színházban játszott, ahol klasszikus darabok soraiban szerepelt, többek között Bajor Gizivel, Somlay Artúrral, Rátkai Mártonnal. Ekkor szerettek egymásba Gábor Miklóssal, a kor ünnepeit színészeivel, akivel 1950-ben összeházasodtak. Közben viszont a Vígszínházhoz (akkori nevén a Magyar Néphadsereg Színháza), amelynek haláláig tagja is maradt. 1960-ban Pavel Kohout *Ilyen nagy szerelem* című drámájának miskolci próbáin találkozott Latinovits Zoltánnal, és egymásba szerettek, bár Ruttkai eleinte tartózkodott attól, hogy ezt önmagának is beismerje. Férjes asszony volt.

Mintapárnak számítottak Gábor Miklóssal az '50-es évek alkonyán. Mégis úgy érezte, hogy az új, elsőpró szerelemért megéri súlyos áldozatot hozni. Tizenhat év adatott meg ebből az új szerelemből. *„Téptük egymást, de mi értettük egymást a legjobban. Amit én csináltam, senki nem tudta úgy szeretni, mint ő.”* Gyermekekük sosem született, Ruttkai ebből nem engedett. Közös kutyájukat, Bagót szerették úgy, mint-ha a fiuk lett volna.

A tizenhat esztendő alatt megélték mennyet-poklot, játszották Rómeót és Júliát, segítették egymást, szerették egymást. Latinovits a végletek embere volt, nehéz ember, sokszor alig tudott kimászni a depresszió feneketlen mélységéből. Ruttkai mégsem

hitte egy percre sem, soha, hogy Balatonszemesen 1976. június 4-én szerelme öngyilkos lett.

Minisztori elsőpró szerelmükről - Latinovits akkor is párja mellett állt, ha nem voltak a színpadon

Latinovits akkor is párja mellett volt, ha nem együtt álltak színpadra. Shakespeare Antonius és Kleopátra eladásában először kettejüknek szánták a főszerepeket, de a Színészkirályal nem sikerült megegyezni, ezért Darvas Iván játszotta Antoniuszt. Ruttkai és Darvas nem jöttek ki jól, ez rányomta bélyegét az előadásra, amit Ruttkai érzett is. Lánya, Gábor Júlia pár éve megjelent könyvében emlékszik arra, hogy Latinovits a premier előtt mindig kis üzenettel biztatta szerelmét. A Shakespeare-bemutató előtt csak annyit írt: *„Ne félj, Kleopátra!”*

Elmaradhatatlan megjegyzés: 18:30

A lap sarkán pedig az elmaradhatatlan megjegyzés: 18:30. Minden üzenetére ezt írta Latinovits Ruttkainak, mint később kiderült, azért, mert a miskolci, fél hetes próbán találkoztak először. Ruttkai Éva lakásában állt egy óra, amelyet szerelmétől, Latinovitstól kapott. Az óra a Színészkirály halálának pillanatában megállt, azóta is fél hetet mutat. Ruttkai szerint, amikor először meglátták egymást olyan érzése volt, mintha tükörbe nézett volna, minden bizonnal egymás duál-társai, Platón egymásra talált és újraegyesült androgünje, nem

nagy szerelem volt az övék, ami több is lehet egy életben, hanem örök szerelem, erre jel a misztikus fél hét a kapcsolatukban. Fél hétkor ismerték meg egymást és fél hétkor állt meg a Latinovitstól kapott óra, mikor szíve megszűnt dobogni.

Életigenlése a színészkirály emlékének következetes ápolása

A szenvedély és a szerelem, már önmagában életigenlés, de Ruttkai Éva olyan következetességgel őrizte Latinovits emlékét, hogy szinte életre szuggérálta.

A színésznő továbbra is tette a dolgát, játszott, de sokkal csendesebb személyiséggé vált. Kissé talán komorrá is. Például előfordult, hogy fél napokat töltött Latinovits egykori íróasztalánál, ahol személyes tárgyait őrizte. De mindent elmond szerelméről az a szertartás, melyet Latinovits halála napjától Ruttkai folytatótt. Mindennap meggyújtott egy gyufaszálat, majd elfújta. Tíz éven át, 1986. szeptember 27-én bekövetkezett haláláig gyűltek a kormos gyufaszálak egy üvegkehelyben. A síron túli hűség rituáléi ezek, a síron túli hűségé, amit Petőfi óhajtott több versében Szendrei Júliától. Ez a legcsodálatosabb megpecsételése annak, hogy egymásnak teremtettek. Szerelmük eredete az égben források, dimenziókon túl és azokon át ível. Ady szép szavaival élve, tépték egymást, mint a héják nászuk közben az avaron - csak megerősítette kapcsolatuk égi kötését.

Batári Gábor



A jótékonyság nem önfényezés

Te pedig amikor alamizsnát osztogatsz, ne tudja a te bal kezed, mit cselekszik a te jobb kezed; hogy a te alamizsnád titkon legyen; és a te Atyád, aki titkon néz, megfizet néked nyilván. (Mt 6,4)

Mai műanyag, rózsaszín szép új világunkban erős az ösztökélés a jótékonyásra, mondhatjuk Bertold Brecht szavaival: nagy a kísértés a jóra és ez egyáltalán nem baj, épp ellenkezőleg, csak hogy mindez a nagylelkű, bőkezű adakozás nagy közönség előtt zajlik, néha azt hiszi az ember, hogy szinte csak azért történik, hogy nyilvánosságra kerülhessen és az elit, a társadalom látszat-krémje, az úgy nevezett celebritások fényezhessék, reklámozhassák magukat. Pedig örök létmintánk, teremtő, gondviselő Mennyei Atyánk titkon van, csak áldásos hatását, létfenntartó tevékenységét -, hogy felhozza napját igazakra, hamisakra – tapasztaljuk. erre tekintvén tehát nem a dicséretért vagy viszonzásért kell jót tenni, hanem magáért a jóért, hogy a jó-tevés bensőnké váljék. A Jó, a Legfőbb jó, pedig maga a Szentháromság Isten, ahogy Jézusunk is kijelenti a róla írt evangéliumban: jó egyedül csak az Atya.

Mint tudjuk szintén megmentő Mesterünktől a szem, az arc a lélek tükre, ekként ez a belső nemesedési folyamat

külsőnkön is láthatóvá válik, az antik görög gondolkodás szerint is a legteljesebb eszmény és erény a szép, jó s igaz egysége.



Eddigi gondolatainkra parafrazeál Nagy László egyik karakteres verssora ugyan kicsit másképp ragozva, akkor is *adjunk, ha nem kérnek*, egyszóval ne hagyjuk könnyörögni, megalázkodni a rászorultat, hanem legyünk gyorsak, serények a segítségadási lehetőség megtalálására. Kérlelés nélkül adjunk, kinek-kinek, amije van; anyagiakat, munkát, időt, vigaszt, útmutatást, így értendő az elsőre

meghökkenítő Jézus-i felhívás: „összátok szét vagyonotokat”, mindenünket, amink van.

Végül egy kiváló példa a Bibliából, hogy milyen lelkülettel kell helyesen adakozni: Az Úr Jézus a templomtéren nézte, a mellette elmenők hogyan dobak pénzt a perselybe. Sok gazdag sokat dobott bele, s azt feltűnően tette.

Aztán egy szegény özvegyasszony két fillért, azaz egy krajcárt dobott a perselybe. Jézus odahívta a tanítványait, és azt mondta nekik: „Bizony, mondom néktek, hogy ez a szegény özvegyasszony mindenkinél többet dobott a perselybe. Mert mindannyian fölöslegükből dobtak, ő azonban szegénységéből mindazt beledobta, amije csak volt, az egész vagyonát.

Batári Gábor

Stigmák – titkok – rejtélyek

„Krisztus sebei”. Nem tudjuk, mi idézi elő, miért keletkeznek, különféle elképzelések ugyan vannak róla, de a konkrét bizonyíték, hogy valójában mik is ezek a sebek, és miért keletkeznek, még várat magára. Lelki hatás, vagy valami egészen más oka van, netán természetfeletti? A jelenséget a XVIII. századtól kezdték behatóbban és alaposabban is vizsgálni. Több kutató jutott arra a következtetésre, hogy több stigmás is „disszociatív személyiségű”- (többszörös személyiség zavar).



Ezekre az emberekre jellemzőek a hirtelen hangulatváltozások, révület, és látomásos állapotok. Sokan mások úgy vélik, hogy a stigmák pszichoszomatikus eredetűek, vagyis lelki tényezők idézik elő őket. Egyes kutatók véleménye szerint azonban a stigmák létrejöttében normális és paranormális elemek egyaránt szerepet játszanak. D. Scott Rogo parapszichológus szerint – az igazi stigmák leginkább akkor keletkeznek be, ha az illető hisztériára hajlamos, elméledő – szemlélődő természetű valaki, aki emellett nagy pszichikai erővel is rendelkezik... A szenvedő alanya szó szoros értelmében a saját testére irányítja azt a pszichikai erőt, amellyel egyébként szilárd tárgyakat lenne képes elmozdítani. Ennek hatására nyílnak sebek a testén. Hogy így van-e, vagy más ma még megmagyarázhatatlan ok váltja ki? Mondhatjuk azt is, az igazság odaát van.

Az első, akiről tudni lehet, hogy megjelentek rajta a se-

bek, az Szent Ferenc volt, aki nek 1224. szeptember 14-én látomása volt: megjelent előtte egy angyal, aki külsőleg is megjelölte őt a Megfeszített stigmáival, Jézus sebeinek másával. „Ferenc két keze és lábfeje olyan volt, mintha középen szöggel lettek volna átverve – írja életrajzírója, Celanói Tamás – a szögek feje a két tenyérben és a lábfejek tetején jelent meg.

Egyes kutatók szerint és a Torinói lepel elemzése alapján a Rómaiak által keresztrefeszítetteknek a csuklóin voltak a szögek, mert a hús kiszakadása nélkül csak így viselték el a test súlyát. Több esetről is maradtak fenn beszámolók, pl. Szent Veronica Giuliani (1660-1727) azt állította, hogy az ő stigmái teste belsejében is megvannak. Többször lerajzolta, hol van egy kereszt, egy töviskorona, három szög, egy kard és egy betű lenyomata a szívéen. Halála után a boncolás megerősítette állításait.

Domenica Lazarri (1815-1848) sebeiől a vér 11 éven

keresztül a gravitációval dacolva felfelé folyt.

1918-ban Pio atya olasz szerzetes testén is stigmák tűntek elő, amikor Szent Ferenc stigmatizációjának megünneplése alkalmával látomásában megjelent Krisztus. Pió kezéről, lábfejről ömleni kezdett a vér. Dr. Luigi Romanelli, az Olaszországi Barlettai városi kórház vezető orvosa több alkalommal is megvizsgálta a szerzetes sebeit, és kijelentette, hogy ilyen sebeket még soha nem látott, ilyenekről még nem is hallott. Pio atya életében a stigmák mellett legismertebb és több tanú által igazolt rendkívüli jelenség a gyónók lelkének, gondolatainak olvasása, valamint az ún. bilokáció (egyszerre két helyen való jelenlét). Közismert, több esetben tanúsított és sokszor vizsgált jelenség volt továbbá a rendkívül magas testhőmérséklet (48 fok) és egy nagyon kellemes, intenzív virágillat, amely jelenlétéhez vagy az általa használt tárgyakhoz

köthető. A sebek élete végéig, 1968-ig folyamatosan kiújultak. Pió atya teste a halála után nem indult oszlásnak. Azt követően, hogy holttestét a San Giovanni Rotondo templomában kihantolták és egy kristálykoporsóban helyezték el, több mint hat és félmillióan zárandokoltak el a Madonna delle Grazie bazilikába, hogy a szent földi maradványainál leróják kegyeletüket. Teste egyébként épen maradt negyven évig, kivéve az arcát. Azt egy élethű szilikon maszk pótolja, amely a világhírű londoni Madame Tussaud Panoptikum szakembereinek munkája.

Kevésbé ismert, hogy nálunk Magyarországon is élt egy lány, Galgóczy Erzsébet 1905. június 27-én született Szolnokon egy tizenegy gyermekes család tizedik gyermekeként. A lány igazi hőstettet vitt végbe. 1919-ben az országot érő román támadás során a román csapatok a Tisza folyó



felől Szolnok városát lőtték. A Zagyva folyó mellett álló szolnoki Vártemplomból – mely akkor kétfrontos ágyútűz alatt volt – kimentette a monstranciát (szentségmutatót) és az Oltáriszentséget a cibóriumot (az áldozáshoz használt ke-

hely formájú eszközt). A megáradt Zagyvát átúszva, a fejére és vállára kötve mentette meg. Már ekkor vértanúságra vágyott, szerette volna életét áldozni Krisztusért. Ekkor még csak tizennégy éves volt. Megtette, amit az akkori hely-



zetben egyetlen felnőtt, sem mert megtenni. Ezért a hőstettéért nagy árat fizetett. Súlyos betegségek sokaságát kellett elszenvednie. 1920. március 12-én kerül beteg ágyba és ettől kezdve – ritka kivételtől eltekintve – élete végéig fel sem kelt betegágyából. Negyvenkét évet súlyos testi és lelki szenvedésekben, ágyban fekve él át, de nem egyedül és elhagyatva. Az 1929-es év július elején jelent meg nála először – kezdetben nem ismerte fel – a Szűzanya, a „Szép Hölgy” alakjában és ettől fogva élete végéig majd minden nap. 1929 nagyböjtjében jelentek meg – időszakosan eltűnve – kezén és lábán, oldalán Krisztus sebhelyei. Karácsony éjszakáján pedig a töviskoronát kapta homlokára és fejére. Ettől kezdve haláláig hetente – pénteki napokon – átélte Jézus kínszenvedését. Együtt hordozta vele a terheket, lel-

keket mentve, engesztelve. A halála óta több mint 50 év telt el, és csak kevesen tudnak róla.

Szent Pió atya – aki a kortársa volt – megemlékezett róla. Egy alkalommal magyar zárandokok keresték fel,

akiket így fogadott: *„Minek jönnek maguk ide Magyarországról? Van maguknak is stigmatizáltjuk: Galgóczy Erzsébet.”* Máriaremetén érte a halál 1962. március 27-én. Halálakor rózsákkal töltötte be a szobát. Tisztelői később is érezték a rendkívüli, mennyei illatot a budapesti Farkasréti temetőben lévő sírjánál. A temetői nyilvántartásban neve mellett a „szentéletű” jelző áll. – Papok, szerzetesek és világi segítők kísérték életútján. 1934-ben akkori lelkivezetője, P. Oberten Odilo József ferences szerzetes (1892-1973) Rómában a főgenerális atyával együtt beszélt XI. Piusz pápának (pontifikátus: 1922-1939) Galgóczy Erzsébetéről. XI. Piusz akkor ezt mondotta: *„Isten a műveit csodálatos úton tudja megvalósítani, ha azokat valóban Ő akarja.”*

Turi Emese
parapszichológus

Karácsonyi készülődés

- legyünk tudatosak és kiegyensúlyozottak -

Közeledik a karácsony, a szeretet és a béke ünnepe. A készülődés időszakában gyakran vállaljuk túl magunkat. Ilyenkor óriási mennyiségű élelmiszert, rengeteg felesleges használati- és dísz tárgyat vásárolunk, sokkal több vizet, áramot és gázt használunk. Karácsonykor még a tudatos, környezetbarát emberek is könnyelműek, többet pazarolnak, vagy megdöbbenés nélkül költenek.

Amikor az előző évek karácsonyaira gondolunk, általában nem jut eszünkbe, mi volt a menü, milyen ajándékot kaptunk, milyen díszben pompáztunk, esetleg veszekedésre évekig visszaemlékszünk.

Ne engedjük, hogy a készülődés a külsőségekről szóljon. A karácsony olyan időszak, amikor lehetőségünk van kicsit befelé figyelni, egyensúlyra törekedni, fókuszba kerülnek az emberi kapcsolatok, a szeretet, az egymásra figyelés, az elfogadás.

Ne engedjük, hogy a karácsonyi készülődés feleméssze minden energiánkat és pénzünket. Hagyjunk időt magunknak a kapcsolódásra, mert a legszebb ajándék, amit családunknak, barátainknak adhatunk az, ha kedvesek, nyugodtak, toleránsak, szeretetteljesek vagyunk.

Íme, néhány praktikus tanács, hogy az ünnepi időszakot tudatosabban, kevesebb energia és pénz felhasználásával, boldogabban, kiegyensúlyozottabban tudjuk megélni.

Tervezés

Az első és legfontosabb része a megvalósításnak a tudatos

tervezés. Tervezzünk előre, így jobban tudunk gazdálkodni az idővel és a pénzzel.

Írjuk össze a feladatokat, készítsünk ajándéklistát, jegyezzük fel a baráti, családi találkozókat. Ne akarjunk mindent egyedül elvégezni.

Érdemes átgondolni kinek, milyen ajándékot szeretnénk, hogyan tudjuk beszerezni. Igénybe vehetjük az internetes vásárlás adta lehetőséget, ezzel megkímélhetjük magunkat attól, hogy napokat töltsünk elképzelés nélküli ötleteléssel, boltokba való szaladgálással.

Ne felejtjük el, hogy a tervek csak iránymutatók, ha az élet másképp alakul, legyünk rugalmasak, ne ragaszkodjunk semmilyen terv végrehajtásához. Cél, hogy jól érezzük magunkat. Senkivel nem érdemes vitatkozni, veszekedni azért, mert valami nem a tervek szerint alakul.

Feltöltődés

Tudatosan tervezzük meg a pihenést és a feltöltődést is. Ne abba reménykedjünk, hogy összeszorított foggal kibírjuk a következő néhány hetet és majd utána pihenünk. Ne felejtjük el, a legfontosabb az, hogy



a karácsonyi ünnepek nyugalmát, békét és harmóniát hozzanak a családnak, ehhez pedig lényeges, hogy mi magunk kiegyensúlyozottak legyünk. A feladatokat, programokat előre tervezzük meg úgy, hogy maradjon időnk regenerálódni, kapcsolódni, feltöltődni.

Ehhez gondoljuk át, melyek azok a tevékenységek, amik valóban pihentetnek - relaxáció, meditáció, zene, séta, légző gyakorlat, jóga, thai-chi, masszázs, élményfürdő.

Ajándékozás

A karácsonyi időszakban sok felesleges dolgot vásárolunk. Az ajándékvásárlásnál gondoljunk arra, hogy nem magunknak vásárolunk, válasszunk olyan ajándékot, amivel örömet szerezhetünk a megajándékozottnak. Manapság az ajándékok jelentős része feleslegessé válik azok számára, akik kapták, mert vagy nem tudják használni, vagy nem felel meg az ízlésüknek.

Ajándékok

Milyen ajándékot válasszunk? Az ajándékozásnál az egyik leg-

jobb, ha élményt ajándékozunk. Számos kutatás alátámasztotta már, hogy az élmények sokkal több pozitív érzettel szolgálnak, mint a tárgyak. Ráadásul az élmények, olyan lenyomatokat hagynak az emberben, amelyek sok évvel később felidézve is örömet okoznak. Amennyiben élmények helyett jobbnak tartjuk a tárgyak, termékek vásárlását, próbáljunk olyan ajándékot adni, ami nem terheli nagyon a környezetet, és az ajándékozott egészségére nem káros. Készíthetünk saját kezűleg is ajándékot.

Egészséges ajándékok

Bio élelmiszerek: tészta, teljes kiőrlésű liszt, nyers nádcukor, friss bio gyümölcsök, zöldségek, basmati rizs, ghí, kü-



lönleges gabonák, hüvelyesek, minőségi bio olajok. Amennyiben bio élelmiszereket vásárolunk, az nem lesz felesleges, és sokat teszünk a megajándékozott egészségéért is.

Bio édességek: aszalt gyümölcsök, magvak, csokoládé, bon-bon, marcipán, müzliszelet, reformkeksz, lekvár, szörp, szaloncukor. Mindenki szeret nassolni, finomságokat csipegetni. Ha valami édes meglepetést szeretnénk, válasszuk az

egészségesebb változatokat.

Természetes alapú, adalékmentes teák: gyümölcsstea, fűszeres tea, zöld tea, gyógytea. Készíthetsz saját kézzel szedett tiszta minőségű gyógynövényekből is teakeveréket.

Vegyszermentes, bio kozmetikumok: szappan, arckrém, tusfürdő, testápoló, testolaj, hajsampon, smink kozmetikumok. Kozmetikumokat is készíthetünk házilag tiszta minőségű, bio alapanyagokból. Az interneten számos recept található.

Könyv: egészséges életmóddal kapcsolatos könyv, egészséges recepteket tartalmazó szakácskönyv. Készíthetünk kis könyvet magunk is, hasznosnak, inspirálóan gondolt cikkekből, receptekből.

adhatjuk. Ha mindenképpen csomagolni szeretnénk az ajándékot, válasszunk környezetkímélőbb megoldást. Csomagoljunk natúr papírszatyorba vagy vászontáskába, ezt az ajándékozott utána használhatja a hétköznapokon is. Egyedi, kreatív megoldásként csomagolhatunk használt újságpapírba is vagy válasszunk újrahasznosított papírból készült csomagolóanyagokat.

Díszítés

Karácsonykor sokat költenek az emberek karácsonyi díszítésre. Vannak, akik évről, évre új díszeket vásárolnak annak érdekében, hogy a karácsonyfa változatos képet mutasson a korábbi évhez képest. Új díszek vásárlása helyett érdemes a megunt díszeket barátaikkal cseréltetnünk, így mindenkinek jutnak új díszek a karácsonyfájára. A legjobb, ha magunknak készítenünk természetes alapanyagokból díszeket, gyerekekkel közösen kellemes időtöltés. Készíthetünk díszeket papírból, fából, termésekből, textiliából, vagy akár pattogatott kukoricából is. A díszekhez felhasználható alapanyagoknak és elkészítési variációknak csak a képzeletet szabhat határt.

Fények

Karácsonykor nagyon sok időt, energiát szánnak a családok arra, hogy akár az egész házat kidekorálják karácsonyi izzósorokkal. A világítás esetenként valóban szép, óriási pazarlás a megannyi karácsonyi izzó használata, rengeteg áramot használunk el az elektromos világítással. Használjunk hagyományos gyertyákat. A jó hangulathoz nem feltétlenül kell több kilométernyi karácsonyi égő, elegendő néhány hangulatos gyertya elhelyezése.

Étkezés

A karácsonyi ünnepek idején sok családban az étkezés központi helyet foglal el, vannak olyan családok, ahol nem is szól másról a szeretet ünnepe, mint az evésről. Megannyi statisztika támasztja alá, hogy az ünnepi időszak alatt az emberek jelentős része a normál - általában elfogyasztott - mennyiségű élelmiszer többszörösét vásárolja meg, készíti, és fogyasztja el. Az ünneplés helyett sokaknak okoz gyomorfájást, elnehezültséget a nagy mennyiségben elfogyasztott egészségtelen étel. Az emésztési problémák miatt a gyengülő immunrendszer kö-



vetkeztében az ünnepek után sokan megbetegszenek. A tudatos táplálkozás hiánya miatt a karácsonyi időszakban hatalmas mennyiségben fogynak a patikákban a különböző emésztést segítő készítmények.

Nem kell, hogy a karácsony az emésztési kínokról szóljon. Kis odafigyeléssel elérhetjük, hogy az ünnepek alatt friss, ízletes, tápláló ételeket együnk, így az étkezés után is energikusnak, könnyednek érezzük magunkat. Tervezzük meg előre a karácsonyi időszak menüit, mindenből annyi főre, ahányan körülüljük

az asztalt. Azért mert karácsony van, senkinek nem érdemes három ember helyett ennie. A menüt friss, egészséges, vegyszermentes alapanyagokból készítsük el és annyi étel készüljön, amennyit jólesően el is fogyaszt a család.

A karácsony lényege a harmónia, a szeretet. A meghittséget semmilyen étellel nem lehet pótolni.

Karácsonyfa

Az ünnepi hangulat része a karácsonyfa. Nem a legszerencsésebb megoldás a fenyőfák kivágása, még ha külön erre a célra ültették is őket. Környezet-

tünk otthonukban egy cserepes növényt - pálmát, fikuszt, szobafenyőt - ezt is feldíszíthetjük. Így kedvenc növényünk az év néhány napján kiemelt figyelmet kaphat a család részéről.

Harmónia

Tegyük félre az elvárásainkat és élvezzük az ünnepet a legnagyobb harmóniában. Ilyenkor mindenikek lehetősége van foglalkozni saját belső világával, családjával, szeretetével. Ez az alkalom, amikor gyakorolhatjuk a kedvességet, kegyességet, megbocsátást. A nyugati kultúrában a karácsony egyre inkább a külsőségekről szól. A legtöbben próbálnak lépést tartani és megfelelni az elvárásoknak. A szeretet ünnepére való készülődés idején sokkal több időt töltünk plázákban, bevásárlóközpontokban, mint a saját szereteteinkkel. Túl sok értékes idő megy el arra, hogy kitaláljuk, milyen legyen a díszítés, az ajándékok, a menü. Sok energia megy el türelmetlenkedésre, elégedetlenkedésre. Tartsuk szem előtt, hogy a karácsony lényege nem a vacsora vagy az ajándékok, hanem az emberi kapcsolatok, a közösen, szeretetben, harmóniában, békében töltött pillanatok. Ne legyünk ingerültek, idegesek, ne vitakozzunk, ha valami nem tökéletes, nem az elképzelésünk szerint alakul. Ettől még nem dől össze a világ. Az ünnep lényege, hogy szeretettel, türelemmel, kedvességgel figyeljünk egymásra.

Örömteli készülődést kívánok!

Vitai Katalin
MJSZE által minősített
jógaoktató

www.eljharmoniaban.hu
<http://eljharmoniaban.blogspot.com>

Ünnepi ragyogás – sminkben

Rongalbolya életmód-tanácsadó vallja, akkor lehetünk kronológiai korunk ellenére szépek és fiatalok, sugárzóan egészséges kinézetűek, ha magunkat természetes, vitamin- és nyomelem dús kozmetikai készítményekkel ápoljuk, egészséges életmódot folytatunk, e kettő belső harmóniája mutatkozik meg külsőnkben.

- Hogyan lettél szépség- és életmód-tanácsadó?

- Már fiatalkoromban meg láttam, hogy vannak olyan nő társaim, akik a kronológiai koruk ellenére szépek és fiatalok. Sugárzó, egészséges kinézetük példa lett számomra, akkor elhatároztam, hogy közéjük akarok tartozni. Húsz évvel ezelőtt találkoztam egy krémcsaláddal, ami nagyon gyorsan és tartósan megszépítette a bőrt. Ez a krémcsalád a negyedik legnagyobb presztízs-kozmetikumokat gyártó cég termékei között van. A gyártó cég világelső a fiatalító termékek készítésében. Megismertem egy másik céget, amelyik az egészségipar területén elismert. Organikus farmokon termesztik a növényeket, amelyeket felhasznál a táplálék-kiegészítőikben és ezzel már több,

mint 80 éve sikeres. A fennebb említett kozmetikai céggel fuzionált, így ezek a nagytisztaságú vitaminok és nyomelemek kerülnek a termékeikbe, ezért olyan hatásosak, mint ahogy megtapasztaltam.

- Használtad és észrevetted a környezetemben a változást?

- Igen, több ismerőssel, barátnőmmel használtuk és nekik is szebb lett a bőrük. Közben továbbképeztem magam, a Beauty Fórum szervezésében több tanfolyamon szereztem oklevelet, ahol a profiktól a természetes bőrápolás és sminkelés fortélyait tanulhattam el. Az egyik képzés témája a „Hormonok és vitaminok szerepe a bőr öregedésének gátlásában” volt. Ezen a területen is tovább képeztem magam és most már tudom, hogy a belső harmónia és a külső szépség együtt jár. Nagyon megszerettem ezt a területet. Öröm látni, amikor kiütözik az arcokra a jó érzés ragyogása a kezelése után.

- Hogyan jön létre a külső szépség és belső harmónia?

- A professzionális kozmetikumokkal a bőr külső rétegét lehet egészségesebbé, fiatalabbá tenni, a bőr belső táplálásával pedig az új sejtek lesznek egészségesebbek, így belülről kifelé is szépül a bőr, ez kétszeres hatékonyság. Például a „C” vitamin a bőr feszességét szabályozza, a „B” vitaminok a hormonháztartásban segítenek egyensúlyt kialakítani. Van egy szépségvi-



taminunk is, ami sok bőrproblémát javít meg. A bőr egészsége nagyban függ a megfelelő vitaminok, nyomelemek fogyasztásától és az életmódtól is.

- A táplálkozásban, mire kell vigyázni az ünnep alkalmával?

- Ez jó kérdés. Mindent lehet enni, csak mértékkel. Pl. a sok csokoládé, a kakaóvaj tartalma miatt kiütéseket is tud okozni, a sok olajos mag szintén. A mértéktelen zsíros étel is, sok zöldséget és salátát egyen hozzá, aki mégis ilyet eszik.

- Mik a kedvenc szolgáltatások és az újdonságok?

- Leghatásosabb eszközünk egy speciális ultrahangos derma-ion készülék, ami fájdalommentesen, mélyen tisztítja a pórusokat, pattanásokat, miteszereket, ezután egy másik fej használatával a bőr mélyebb rétegeibe bejutnak a speciális fiatalító szérumok és ott megváltozik a degenerált és egészséges sejtek aránya, sokkal több egészséges bőrsejt keletkezik.

Úgy gondolom, hogy minden nő megérdemel egy hónapban legalább egyszer egy kis kényeztetést, amikor vele foglalkoznak, pihen és szépül. Ezzel a családnak is örömet tud szerezni, mert büszkének lesznek rá, hogy milyen sugárzó a szépsége.

Egy testösszetétel-mérő orvostechnikai monitort is használok, aminek a mérési eredményei alapján ki tudok alakítani egy egészséges testformát.

- Milyen javaslatod van az ünnepi készülődésre?

- Az én anyukám egy nagyon egyszerű asszony volt, és mégis mindig figyelt arra, hogy a sok takarítás, sütés, főzés mellett elmenjen fodrászhoz, kozmetikushoz, hogy az ünnepi asztalnál a család egy jól kinéző, szépséges háziasszonyt lásson.

Egy gyors szépülési lehetőség még az ünnepre, egy házilag



készített maszk: 1 db tojás sárgája +1 kanál méz +1 teáskanál friss citrom leve. Ezt jó habosra kikeverni és felkenni a tisztított bőrre.

Várom a szépülni vágyó hölgyek jelentkezését.

Rongalbolya 06-30-581-2050 vagy rongalbolya@gmail.com
Látogass el a „Bőrápolás felsőfokon külső szépség – belső harmónia” facebook oldalra.

Batári Gábor

VÉDŐPAJZS A RÁK ELLEN?

A legújabb kutatási eredmények azt mutatják, napjaink étrendjéből sok esetben hiányoznak azok a szervezetünk számára nélkülözhetetlen tápanyagok, amelyek korábban egészségünket védtek. A kutatók megfigyelték, hogy a vegyszermentesen termesztett zöldségek és gyümölcsök az őket érő külső fenyegetésekkel szemben növényi ellenanyagot termelnek. Ezeket elnevezték szalvesztroloknak, amelyek gyakorlatilag a növények immunrendszerét képezik. Összefüggést kerestek a korábbi alacsonyabb számú rákos megbetegedés és a szalvesztrolokban gazdag étrend között és arra a meglepő eredményre jutottak: a szalvesztrolok képesek elpusztítani az emberi szervezetben nap mint nap keletkező rákos sejteket.

Ezt ismerteti Brian A. Schaefer nagyon olvasmányos könyvében, melynek címe: **A szalvesztrolok – a természet védekezése a rák ellen.** A könyv szalvesztrolokban gazdag ételrecepteket is tartalmaz. Kapható a Lipovit Webáruházban: www.lipovit.eu
Ára 3.800 Ft.

Ugyanitt Salvestrol Xtra kapszula is kapható. Ára most: 19.800 Ft.

Információ: +36-30-954-0331



Főzz velünk, reformul!

- Segít „A rák ellen, az emberért, a holnapért!” új gasztro-vidéó sorozata -

Jenei Tamás a médiából jól ismert vezető séf a Hungast Csoportban, egy iskolákat ellátó nagy láncban. Öröm számunkra, hogy elvállalta a társadalmi fontosságát szem előtt tartva a reform főzőműsor forgatásait, és részt vesz a rendezvényeken való kóstoltatásokban is. Tamás szakmája a munkája, a hivatása és a szívügye is egyben, ezért mondott igent a 33 éves rákellenes civil szervezetre felkérésére.

Az egészséges életmód forrásait mutatja be képernyőn azért, hogy az emberek közelébe vigyük, ami egészséges az finom is lehet! A természetes étrend egyre többünk számára fontos, és azért hogy minél többünk asztalára kerüljön naponta egészséges étel tálalásra, indul a Főzz velünk, reformul!

- Aktív alkotója vagy A rák ellen... Alapítvány új videó-csatornájának. Miért vállaltad el a felkérést kevés szabadidőd ellenére?

- Többgyermekes apukaként és a munkám során is kiemelten fontos számomra az egészséges és kiegyensúlyozott étrend elfogadtatása és megszerettetése a gyermekekkel. A daganatos betegségek esetében az egyik legfontosabb a megelőzés, amihez elengedhetetlen a tudatos és kiegyensúlyozott táplálkozás és életmód. Amikor kapcsolatba léptem az Alapítvánnyal és megismerkedtem a reform főzőműsor terveivel, rögtön magaménak éreztem az ezzel járó kihívást és feladatot.

- Tamás, az egészséges és a természetes étrend mit jelent

ma? A reform jelző az a technológiai eljárásokra vagy az ételek összetételére, a minőségi alapanyagokra értendő inkább?

- Mindhárom dolog fontos, de véleményem szerint a reform táplálkozás kulcsa a kiegyensúlyozott étrend. Az egészséges és természetes ételeken nemcsak a biót értem, Fontos, hogy minél kevésbé feldolgozott alapanyagot válasszunk, amit lehet, készítsünk el házilag. Az ételek elkészítése során arra törekszem, hogy a lehető legjobb íz és az optimális állag elérése mellett, a lehető legtöbb beltartalmi értéket is megőrizzem, ehhez elengedhetetlen a megfelelő technológia alkalmazása.

- Egészségesen élsz? A táplálkozás mellett milyen más szempont kap szerepet az életben?

- Igen, amennyire lehetséges és a hétköznapok engedik, igyekszem egészségesen élni, bár sajnos manapság nem jut elegendő időm mozgásra, ami szintén fontos és elengedhetetlen része az egészséges életmódnak. Amikor szabadidőm



engedi és tehetem, a természetben töltöm az időt, szeretek horgászni, gombászni, biciklizni, evezni és túrázni. A táplálkozás mellett szelektíven gyűjtöm a szemetet és igyekszem vigyázni a környezetemre.

- Az egészséges táplálkozás alapjait - tudjuk - gyermekkorban kell megismertetni. Az idényzöldségek, gyümölcsök megszerettetése miért „nehéz feladat” a gyerekeknek?

- Sajnos a választ magam sem tudom, de tény, hogy a gyerekek zöme leginkább a szénhidrátokban gazdag ételeket kedveli. Nagy kedvencük a tészta, a kenyér, szívesen fogyasztanak húst, jellemzően nagyon kevés zöldséget, gyümölcsöt és halat esznek. Egy jó módszert ismerek, a példamutatást, gyermekeink minket másolnak, átveszik gesztusainkat, gondolkodásmódunkat és az ízlésünket is. Nehéz rávenni egy gyermeket, hogy minél több salátát egyen, ha ott hon nem ezt látja a szüleitől.

- Amikor olvastad az őszi Életigenlők magazinban az okostányérról megjelent interjút, azt mondtad, hogy nagyon fontosnak tartod terjeszteni, mert az emberek nemigen tudják, mi teszi ki a megfelelő napi tápértékeket... Az okostányér szerint élni olyan nagy „művészet”?

- Nem, korábban már említettem a kiegyensúlyozott táplálkozást, az okostányérnak pontosan ez a lényege. Szakácsként én úgy tudok ebben segíteni, hogy



igyekszem a tényre varázsolni az ideális összetételű ételt. Persze nem egy tényér ételről van szó, hanem az egész nap fogyasztott táplálékok egyensúlyáról, ehhez nyújthat megfelelő alapot az okostányér megismerése is.

- Egyre többen ismerik a tényt, hogy az egészségmegőrzéshez és a gyógyuláshoz is az egyik legfontosabb pillér az étkezési szokások átalakítása... Mégis gyakran csak akkor építik be a gyakorlatba, amikor már kényszerűségből kell megtenni, hogy bizonyos szokásokat cserélni kell... Miért van ez így, szerinted?

- Itt visszatérnék a gyermekekre, az a tapasztalatom, hogy a gyermekkorból hozott táplálkozási szokásokon nehezen változtatunk. Irigylem a mediterrán országokat, ahol beleszületnek a

gyerekek az egészséges táplálkozásba, ott ez nem kérdés és nem jelent gondot például a túlsúly sem. A ma annyira divatos street food-ok és gyorsétektermek, illetve a magas ízfokozót tartalmazó ételek is tovább nehezítik egy ételreformer dolgát.

- Megosztanák a vélemények arról, hogy az egészséges táplálkozásnak húsmentesnek vagy vegyszermentesnek, zsírmentesnek vagy „mindenmentesnek” kell lennie... Van olyan dietetikus, aki dzsungelhar-

nak ítéli a mai helyzetet a táplálkozástudományban. Szerinted mi mentén érdemes haladni egy étkezésére tudatos, ma élő, még egészséges embernek?

- Nem támogatom a húsmentes táplálkozást, a zsírmentes táplálkozást pedig még annyira sem. Az ok a kiegyensúlyozott étrend ars poeticája, nem értek egyet semmiféle szélsőséggel, kivéve, ha valaki ételallergiás vagy abba szünetlik és úgy nő fel (például indiai vegetáriánus vagy eskimó).

Ha valaki egészséges, ne zárjon ki alapanyagokat, viszont találja meg a megfelelő egyensúlyt. Idevágó téma például a zsírok kontra olajok kérdése, sosem hittem abban, hogy az olajok egészségesebbek a zsíroknál, ez manapság is egyre inkább bebizonyosodni látszik, szükségünk

van erre is, arra is. Rajongásig szeretem az olívaolajat, előszeretettel használom minden mediterrán típusú ételhez és a nyári időszakban, amikor könnyebb ételekre vágyom. A téli időszakban és az autentikus magyaros ételekhez sertészsírt, libazsírt, kacsazsírt és füstölt szalonnát használok.

- Egy vezetőszakács mennyire táplálkozástudományi szakértő?

- Nem vagyok szakértő, de ahogy telnek-múlnak az évek, munkám során egyre nagyobb betekintést nyerek ebbe a témakörbe is. 9 éve már, hogy a fő profilom a gyermekétkeztetés, rengeteg étlapot és receptet írunk dietetikus kollégákkal.

- Szeretsz enni, Tamás?

- Természetesen igen, imádom az új ízeket, ételeket, nemzetek gasztronómiáját.

- Mik a kedvenc ételeid?

- Mindenevő vagyok, de kiemelten kedvelem a halakat, a kacsából készült ételeket, rajongok a bárányhúsert, a nyúlért és az összes többi húsert. Minden zöldséget és gyümölcsöt nagyon szívesen fogyasztok, nyersen vagy főve, viszont törekszem a szezonálisra.

- Sok hétköznapi embernek a főzés, a gasztronómia világa kikapcsolódás, hobbi... Neked valószínű más hobbid van, vagy tévedek? Szeretsz otthon is főzni?

Nagyon szeretek otthon főzni, kikapcsol, megnyugtat, végre nem kell időre elkészülnem. Mindig kérdezem a feleségemet: mit főztek, mit szeretne? Mire ő válaszol: „nekem mindegy főzz, amit akarsz!”

- Hogyan kapcsolódsz ki? Jut idő az aktív és/vagy passzív pihenésre?

- Azt az időt, amit nem munkával töltök, a családommal töltöm, szeretünk kiszabadulni a természetbe. **Vajda Márta**

Erősítsük immunrendszerünket egészséges táplálkozással

A téli megfázásos időszakban nélkülözhetetlen az egészséges, vitamindús, ásványi anyagokban és élelmiszerekben gazdag étrend. A kiegyensúlyozott táplálkozással sokat tehetünk azért, hogy megőrizzük egészségünket, jó közérzetünket. Sokan gondoljuk úgy, hogy télen többet kell ennünk, aminek eredménye, hogy a tavasz kezdetére néhány kilóval többet nyom a mérleg, fáradtak, leverték vagyunk, amit a téli hónapokban kialakult vitaminhiánynak tulajdonítunk. Van benne igazság, de nem feltétlenül kell, hogy mindez így történjen. Érdekes körülménynek a szezonális ételek között, amelyek ilyenkor esnek a legjobban, feltöltenek bennünket és az ízük is kedvünkre való.

„A táplálékod legyen az orvos-ságod, és az orvosságod a táplálékod legyen.”

(Hippokratész)

Zabkása

Hozzávalók (1 adag):

- 70 g zabpehely (1 csésze)
- 2 csésze tej, víz vagy tej-víz vegyesen
- 1 csipet fahéj
- 1 mokkáskanál vanília aroma

Elkészítés:

A zabot kis lábasba öntjük és hozzáadjuk folyadékot. Felforraljuk, közben folyamatosan kevergetjük, nehogy leégjen. Hozzákeverjük a vaníliát és a fahéjat. Amikor már megfőtt és krémes (kb. 5 perc) tálaljuk és ízlés szerint gyümölcsökkel, granolával, chia maggal, dióval, mézzel díszítjük. A gyümölcsök lehetnek fagyasztottak is, ezeket már

főzés közben a kásához keverhetjük. Édesíthetjük kevés mézzel, vagy belefőzhetünk pár karika banánt is.

A fahéj egészségre gyakorolt hatása

A fahéj erős antibakteriális, gyulladáscsökkentő hatású. Kivételes antioxidáns forrás, polifenolokat, ásványi anyagokat tartalmaz, mint a

kalcium, mangán, vas, amelyek segítenek megőrizni a test egészségét. A fahéj javítja a mentális éberséget, növeli az agyi aktivitást. Védelmet nyújt a szívnek, javítja a vérkeringést. Segít legyőzni a "rossz" koleszterint, ezáltal jelentősen csökkenti az összkoleszterin szintet. Segít a szervezetnek reagálni az inzulinra, normalizálja a vércukorszintet. Rend-



szeresen fogyasztva csökkenti a vércukorszintet a 2-es típusú cukorbetegségben. A fahéj tartalmaz egy kumarin nevű vegyületet, amely vérhígító tulajdonságokkal bír. Fontos, hogy túl sok kumarin májkárosodáshoz vezethet, így a fahéjat kis mennyiségben fogyasszuk. Enyhíti az ízületi fájdalmat, a megfázás tüneteit, gyulladáscsökkentő hatásának köszönhetően segít torokfájás esetén. A fahéj minimalizálhatja a rákos sejtek növekedését a szervezetben, és ha rendszeresen szerepel az étrendben, segíthet megelőzni a rákot. Terhes és szoptató anyák módjával fogyasztás!

Téli minestrone leves

Hozzávalók:

- 1 fej hagyma
- 3 nagy sárgarépa
- 1 szárzeller
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 cukkini
- só,
- bors
- kakukkfű
- babérlevél
- bio paradicsomkonzerv
- olasz fűszerkeverék
- 1 l zöldségleves alaplé
- friss petrezselyem
- friss bazsalikom
- 2 marék teljes kiőrlésű tészta
- 1 marék fehérbab
- olívaolaj

Elkészítés:

Egy fazékban felmelegítünk egy kevés olívaolajat és megpároljuk rajta az apróra vágott vöröshagymát. Sorban hozzáadjuk a zöldségeket, a felkarikázott répát, cukkinit, szár-

zellert. Összeforgatjuk őket, sózzuk, borsozzuk. Amikor a zöldségek egy kicsit megpirultak, hozzájuk adjuk a kakukkfűvet és ízlés szerint az olasz fűszerkeveréket. Ráöntjük a paradicsomkonzervet és néhány percig főzzük. Felengedjük a zöldségleves alaplével,



hozzáadjuk a babérlevelet és közepes lángon majdnem készre főzzük a zöldségeket. Amikor már puhák, hozzáadjuk a fehérbabot. Jöhet a friss bazsalikom és petrezselyem. Végül beleöntjük a tésztát és a levesben készre főzzük. Ha ezzel elkészültünk, tálalhatjuk is. Díszítsük parmezánnal és friss bazsalikomlevelekkel!

A szárzeller egészségre gyakorolt hatása

Magas víz- és rosttartalmú jótékony hatással van az emésztésünkre. Gazdag A-, C-, K-, és B-vitaminokban. Tartalmaz magnéziumot, foszfort, kalciumot, káliumot, vasat, folsavat, nátriumot. Alacsony a kalóriatartalma, védő hatást gyakorol a gyomor, illetve a bélrendszer nyálkahártyájára. Fogyasztásával csökkenhetnek olyan tünetek, mint az ízületi- és izomfájdalmak, enyhülhetnek a gyulladá-

sos bélbetegségek tünetei, jótékonyan hat a szív- és érrendszer egészségére, képes csökkenteni a vérnyomást, segíti az idegrendszer működését. A szárzellerben található flavonoidok hatékonyak a különböző daganatos megbetegedések megelőzésében. A szárzellerben található apigenin elpusztítja a daganatos sejteket, illetve megakadályozza, hogy a daganat továbbterjedjen. Ezt emlőrákos, illetve hasnyálmirigy daganatos sejteken is sikerült vizsgálni.

Sajtszószban sült kelbimbó

Hozzávalók:

- 50 dkg kelbimbó
- 10 dkg sajt
- 10 dkg füstölt sajt
- 2 dl tejszín
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 gerezd fokhagyma
- só
- bors
- szerezcsendió

Elkészítés:

A kelbimbókat megmossuk, a külső héjat eltávolítjuk, a nagyobbakat két részre vágjuk. Az olajat összekeverjük a fokhagymával és a sóval. Egy serpenyőbe öntjük a tejszínt, hozzáreszeljük a sajtok felé, sóval, borssal, szerezcsendióval ízesítjük. Addig kevergetjük, amíg fel nem olvad a sajt. Tepsibe vagy hőálló tálba tesszük a kelbimbókat, majd meglocsoljuk a fokhagymás olajjal. Leöntjük a tejszínes keverékkel, majd a tetejére szórjuk a reszelt sajtot. Előmelegített sütőbe tesszük, és 180 fokon 20 perc alatt megsütjük.

A kelbimbó egészségre gyakorolt hatása

A kelbimbó gazdag vitaminokban, tartalmaz A-, B-, K-, E- és C-vitamint, valamint élelmi rostokat, magnéziumot és vasat. Rosttartalmának kö-



szönhetően jó hatással van a belekre, segíti az emésztést. Erősíti a szervezetet, fokozza annak ellenálló képességét. Káliumtartalma miatt kiváló vízhajtó hatással rendelkezik.

A kelbimbó csökkenti a koleszterinszintet, legjobban nyersen fogyasztva fejti ki hatását, de párolva is megőrzi ezt a tulajdonságát. Kiváló omega-3 zsírsav-forrás, amelynek köszönhetően a vérnyomás csökkentésében hasznos. Jó hatással van a pajzsmirigyműködésre. Terhes nőknek kifejezetten ajánlott a fogyasztása magas folsav- és kalciumtartalma miatt.

Nagy mennyiségben tartalmaz szulforafánt, ami élénkíti a méregtelenítést végző enzimek munkáját, így a szervezet gyorsabban megszabadul a rákkeltő anyagoktól. Segít a mellben keletkezett rákos sejtek burjánzásának meg-

állításában. Egy másik összetevővel, a glükozinoláttal hatásosabb eredményt érhet el a tüdő-, a vastagbél-, a petefészek- és húgyhólyagrak megelőzésében.

Gesztenyés tekercs sütés nélkül**Hozzávalók:**

a kakaós részhez:

- 15 dkg datolya
- 15 dkg darált dió (vagy más csonthéjas)
- 2 dkg holland kakaó

a gesztenyés részhez:

- 25 dkg natúr gesztenye massa
- 1 vaníliarúd kikapart magjai
- 3-5 dkg eritritol (xilit vagy nyírfacukor)
- 5 dkg olvasztott kókuszolaj vagy vaj
- kevés rum (elhagyható)

a díszítéshez:

- 1 teáskanál holland kakaó

**Elkészítés:**

A kakaós rész valamennyi hozzávalóját turmixgépben vagy késes aprítóban sima masszává dolgozzuk. (Ha a datolya nagyon száraz, akkor előtte 1-2 órára áztassuk be

vízbe, hogy megpuhuljon). Két sütőpapír közé téve a masszát 20x25 centis téglalappá nyújtjuk. Rásimítjuk a gesztenyés részt, amivel csupán annyi dolgunk van, hogy valamennyi hozzávalóját kézi robotgéppel krémesítjük (ha fagyasztott a gesztenye massa természetesen előtte ki kell olvasztani.). Szorosan feltekerjük (az alatta lévő sütőpapír segítségünkre lehet a tekerésnél), és 3-4 órára, - de még jobb, ha egész éjszakára - hűtőszekrénybe tesszük. Mielőtt szeletelnénk, megszórjuk a kakaóval.

A gesztenye egészségre gyakorolt hatása

Antioxidáns hatású, "sejtvédő" E-vitaminban bármelyik gyümölcsnél gazdagabb, és a belőle készített hagyományos gesztenyemassa, -püré is számottevő mennyiséget tartalmaz. Meglehetősen magas a B1-, B2-, B6- és C-vitamin tartalma. Ásványi anyag és nyomelem tartalma is jelentős. Zsiradékot a gesztenye csak nagyon kis mennyiségben tartalmaz, koleszterint pedig egyáltalán nem. Nyersrosttartalma magas, ennek is az ún. élelmirost hányada jelentős. A vízben oldhatatlan (pl. cellulóz) összetevői csökkentik az éhségérzetet, elősegítik a jó bélműködést. A rostfogyasztás segít a túlzott inzulintermelés visszaszorításában. Magas szénhidrát-tartalmának köszönhetően étrendünkben helyettesíthetjük vele a gabona- és burgonyaféléket.

Molnár Éva



Online 4.000 Ft feletti vásárlás esetén Ingyenes házhozszállítás!



BIJÓ SZAKÁRUHÁZ
ÉS WEBSHOP



Ne feledd, az vagy, amit megeszel!

17.000 bio-, reform- és gyógytermékkel várjuk a tudatos, egészséges életmódot kedvelőket!

Parkolj ingyen, és vásárolj személyesen vagy akár kényelmesen az interneten a bio-, reform- és gyógytermékek kis és nagykereskedésében!



1135 BUDAPEST, RÓBERT KÁROLY KÖRÚT 96-100. WWW.BIJOBOLT.HU

Humorbonbonok Tonk Emiltői

Dupla kérő

Két mama beszélget:

- Képzeld, a lányom kezét egyszerre kérte meg egy orvos és egy bankár.
- És ki lett a szerencsés?
- Az orvos.
- Ő vette el?
- Nem, a bankár.

Jó lélek

Férj és a feleség öltönyben-kosztümben mennek a fogorvoshoz. A férj mondja az orvosnak:

- Doktor úr, színházba megyünk, és nincs nagyon időnk várni, meg tudná tenni, hogy érzéstelenítés nélkül húz fogat?

- Hogyne uram, maga egy hős, hogy ennyire bírja a fájdalmat, erre parancsoljon.

Mire a férj a feleséghez:

- Arra menj, drágám!

Orvosok

Két orvos beszélget:

- Megmondom őszintén, bünyösnek érzem magam. Egyszerűen nem tudom magam túltenni azon, hogy pénteken együtt voltam a betegemmel.

- Ne aggódj, nem te vagy az egyetlen, akivel előfordul, hogy lefekszik a betegével, és nem is te leszel az utolsó. Különben is, egyedülálló, fiatal vagy, ne problémázz ezen!

- Az lehet, de én állatorvos vagyok.

Fogorvosnál

- Doktor úr! Én annyira félek, hogy inkább szülnék, mint fogat húzatnék!

- Hölgyem! Döntse el mit akar, mert úgy állítom be a széket.

Vizsgálat

Kislány elmegy az orvoshoz:

- Doktor úr, vizsgáljon meg, nem érzem jól magam.
- Rendben, vetközzön le, megvizsgálom.
- De, doktor úr, én nagyon szégyenlős vagyok.
- Semmi gond, ha szégyenlős, akkor menjen a paraván mögé, és vetközzön le ott!

Kislány levetkőzik, majd pár perc múlva kiszól:

- Doktor úr, levetkőztem, hova tehetem a ruháimat?
- Jöjjön elő, és tegye az én ruháimra!

Hozzáértés

Elmegy a beteg a belgyógyászhoz, és azt mondja neki:

- Doktor úr, segítsen, mert ha itt megnyomom a nyakamat, akkor nagyon fáj. És azt vettem észre, hogy ha a borda környékén nyomom meg, akkor hasogató fájdalmat érzek. És Doktor úr, ma reggel megnyomtam itt az ágyékom táján, és csillagokat láttam a fájdalomtól.
- Azt mondja erre az orvos:
- Uram, menjen egy emelettel lejjebb a sebészetre, mert el van törve a mutató ujjja!

Az orvos jó híre

Egy orvos kérdi kollégáját:

- Hogy van az, hogy olyan jó neved van az egész városban?
- Egyszerű, minden páciensemnek azt mondom, hogy halálosan beteg. Ha meghal, jó volt a diagnózisom, ha meggyógyul, az oldalon olvasható viccek Tonk Emil: Mosolyra derű - ... a nevetés gyógyít c. könyvében jelentek meg.

tom, csodadoktorként tisztelnek.

Biztonság

Egy újjgazdag férfi elmegy a fogorvoshoz. Az orvos megnézi a fogait, majd megszólal:

- Önnek gyönyörű aranyfogai, és ezüsttömésesei vannak, mit csináljak velük?
- Hogyhogy mit, szereljen be egy riasztót!

Autóbaleset

Kórházba sebesültet hoznak:

- Nő? – kérdezi az orvos
- Nem, autóbaleset.

Hálapénz

Az orvos kihúz egy húszezrest a zsebéből, és odaszól a páciensnek:

- Kovács úr, maga tette ezt a zsebembe?
- Én nem, doktor úr.
- És miért nem?

Magabiztosság

100 éves bácsika elvesz feleségül egy hetvenéves nénit. A következő orvosi viziten a házi-orvosa figyelmezteti:

- Bácsi, szeretnének neki életet élni?
- Hogyne szeretnék!
- Tudjon róla, hogy az ebben a korban nagyon veszélyes. Annyira megerőltető lehet, hogy bele is lehet halni!
- Mire a bácsi elmosolyodik:
- Ha belehal, belehal.

Az oldalon olvasható viccek Tonk Emil: Mosolyra derű - ... a nevetés gyógyít c. könyvében jelentek meg.

Boldog karácsonyt és életigenlésben gazdag új évet kívánunk!



2019-ben tervezzük újra, amit lehet! Legyen kellő bölcsességünk, eszünk-szívünk, hogy tudjuk mit érdemes! Vajda Márta

A bölcsességet találd meg, ne a tudást! A tudás olyan, mint a pénz, a bölcsesség maga az erő. Ne harcolj, csak önmagaddal és önmagadért, így tehetsz leginkább másokért, szeretteidért! Molnár Éva



A boldogság mindig körülötted van, csak rajtad áll, hogy átöleled-e. Bella Árpád



Ami mögöttem van, azt elfelejtve, ami pedig előttem van, annak nekifeszülve futok egyenest a cél felé. Batári Gábor



A rák ellen... Alapítvány munkatársai, az Életigenlők magazin szerkesztői

ÉLETIGENLŐK rákellenes életmódmagazin | Impresszum

Főszerkesztő: Vajda Márta

Felelős szerkesztők, szerzők: Batári Gábor, Bella Árpád, Molnár Éva, Vajda Márta
Vendégszerzők: Bátorfi Zsuzsanna, dr. Boros Judit, Dr. Darnói Tibor, Kiss Katalin, Ökrös Viktóra, Szuhai Nóra, Turi Emese, Vitai Katalin

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

Felelős kiadó: Vajda Márta igazgató

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

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

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

ISSN: 2559-9739

Az Életigenlők rákellenes életmódmagazin megjelenését és a szűrőkamionos rendezvényt támogatták:





Anita
SINCE 1886

CUP
A-J

*Meghitt, békés Karácsonyt
és sikerekben gazdag
eredményes Új Évet kíván
az Anita Referencia Üzlet*

Nőknek, nőkért, minden élethelyzetben!

Teljeskörű ellátás mellműtét után

Divat, sport és kismama fehérneműk, fürdőruhák

ANITA FEHÉRNEMŰ REFERENCIA ÜZLET

1123 Budapest, Kék Golyó u. 22. Tel.: +36 1 225 1695, +36 20 293 8950

Nyitva tartás: H-Sz: 9-17, Cs: 9-18, P: 9-16, Szo: 9-13

www.anitafehernemu.hu

 **ALGER**