

ÉLETIGENLŐK

rákellenes életmódmagazin
eletigenlok.hu

2019. tél-ünnep
díjmentes

„Ez az enyimé?”
– a humor és az életmód
fontos
interjú Tallós Rita
színművésszel

Több irányból
közelítettem...
Garainé Parag Edina
gyógyulástörténete

Like a Child
– Fábíán Juli emlékfilm
interjú Lévai Balázs
rendezővel

Összefogás
az integratív
medicináért
MAOT 34. MIMSZ 1.
kongresszus

Tanulnunk kell
az összefogás
művészetét!
interjú Daróczi Zoltán
főtitkárral

Aposztróf doktorok
kora lejárt!
interjú Dr. Latorcai Csaba
államtitkárral

A lelki szintű szállakihúzás
interjú Tóth Zoltán
mentális trénerrel

Mennyi és milyen
vizet igyunk?
interjú Dr. Boros G. László
professzorral

Nagyjaink életigenlése
Tolnay Klári – Darvas Iván
– Romhányi József

Kezdjétek szeretni...

címlapinterjú
Pásztor Anna énekessel

Kedves Olvasók! Kedves Partnerek! Kedves Életigenlők!

Megköszönjük egész éves figyelmüket, tetszésnyilvánításait, azt, hogy olvassák és szeretik magazinunkat! Örülünk továbbá, hogy odafigyelnek egészségükre és velünk tartanak szűrőrendezvényeinken, könnyek helyett...

2020-ban is számítunk Önökre, a „35 éves jubileumi eseménysorozat - 35 megmozdulás a rák ellen” címmel szervezett izgalmas és változatos programsorozatunkon!

Örömteli, békés karácsonyt és sikeres, életigenlő új évet kívánunk!

A rák ellen... Alapítvány kuratóriuma, munkatársai és az Életigenlők magazin szerkesztői, szerzői

Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot!

Juhász Gyula:

Karácsony felé

Szép Tündérország támad föl szívemben
Ilyenkor decemberben.

A szeretetnek csillagára nézek,
Megszáll egy titkos, gyönyörű ígézet,
Ilyenkor decemberben.

...Bizalmas szívvel járom a világot,
S amit az élet vágott,
Beheggesztem a sebet a szívemben,
És hiszek újra égi szeretetben,
Ilyenkor decemberben.

...És valahol csak kétkedő beszédet
Hallok, szomorún nézek,
A kis Jézuska itt van a közelben,
Legyünk hát jobbak, s higgyünk rendületlen,
S ne csak így decemberben.

(1902)

Kezdetek szeretni...

*Jóisten ad kitartást, az Univerzum erőt,
válassza mindenki az életet!*

Az indián, november 23-i Nemzeti Színházbeli gigantikus méretű lemezbemutató felfokozott hajrájában adott címlapinterjút *Pásztor Anna*, aki az ismert és népszerű *Anna and the Barbies* zenekar frontembere.

Anna egy személyben rajongott rocksztár, fontos számára a család, az ünnepek hangulata, a gyerekeivel eltöltött minőségi idő.

Az indiánságról, a reflektorfényekről, közszereplők szerepéről, ünnepről, természet-közelségről, egészségmegőrzésről beszélgetünk, amiben kihagyhatatlan volt, hogy szóba kerüljön az ikonikus Márty-dala, annak közismert sorai, üzenete és a 12 szirmú virág, amiből Anna is választott.

- Hogyan él benned ez a két szereplő – az indián és a rocksztár – melyik él inkább: a békés vagy a lázadó?

- Az indián és a rocksztár nem feltétlenül ellentéte egymásnak, mert az indián harcban tulajdonképpen a rocksztár. A rocksztár és a filozófus a két ellenpontja az énemnek. Van egy nagyon kis nyugodt, kuckózós, csendes, filozofikus énem, amelyik szeret szanaszóra olvasgatni vagy semmit se csinálni. Amikor kicsi voltam, szerettem bokorban elbújni és gondolkodni, vagy csak egy nagy macskát simogatva ücsörögni. Ennek az ellentéte a világmegváltó, barikádokon üvöltő indián harcos énem, ami a színpadokon is látható.

Ennek a kényes egyensúlynak a fenntartása és a szélsőségek összehangolása egy egész élet munkája, nélkülözhetetlen ahhoz, hogy az ember jó vezető legyen. Én most egy családnak, egy zenekarnak, a zenekar körüli embereknek, sőt egy fesztiválnak és egy youtube csatornának is a vezetője vagyok.



- Mindig egyediek a koncertjeitek és a méretük is gigantikus. Hogyan született meg Az indián új lemezbemutató Nemzeti Színházbeli színpadra álmódása?

- 15 éves a zenekar, mindig is volt egy szélsőséges megnyilvánulási formánk, ami ösztönző volt, nagyon sokáig egybefüggött a rock and roll színpadi létünkkel. Az elmúlt 2-2,5 évben elkezdtem ezt szétválasztani, egy letisztult rock and roll zenekar játszik fesztiválokon és zenei helyszíneken, csak színházi produkcióba vittük el ezt az ösztönző törekvésemet, ami most a Nemzeti lett. A legelső lemezbemutatónk a Moulin Rouge-ban volt. MÜPA, Syma, cirkuszos ösztönző törekvésemet is volt és ennek az egyik legkiemelkedőbbje a Nemzeti Színház. Úgy jöhetett létre, hogy kaptam egy találkozási le-

hetőséget a színház direktorával és meg tudtam győzni őt, hogy mi be tudjuk csábítani a fiatalokat a koncert-tematikán keresztül a Nemzetibe. Ők adják a veres hátteret, a Nemzeti Színház magát. Ehhez mi elkezdtünk pályázni, és a dupla koncert is segített azon, hogy a jegybevétel egészét rá tudtuk fordítani erre a koncertre.

Ez egy másfél éves procedúra, aminek a végén most már olyan gigantikus hullámokon kell szörföznünk, főleg nekem, aki az egész rendezést, hogy ez egyszerre óriási kihívás és halált megvető bátorságot kívánó feladat. Külön kellett tárgyalni a résztvevőkkel: Szent Efrém Kórusral, a vonós négyessel, a hatfős tánckórusral, a vendégművészekkel Kardos-Horváth Janó, Lee Olivér, Sági Géza, és ott van maga az ötfős zenekar és a 15-20 fős zenekar körüli stáb, a színpad-technika,

kivetítő, az egész a marketingje.

Szóval ez hihetetlenül összetett és nagyon izgalmas dolog. Ám én kicsi gyerekkorom óta ilyeneket csinálom és ilyeneket álmodok meg különböző szinteken. Mindenbe egy kicsit beleéreztem, úgyhogy tudom irányítani a nagyon profi embereket felülről, ami nem egyszerű, hogy közben egy zenekar élén is meg kell felelnem, ehhez a Jóisten ad idegrendszert és kitartást, az Univerzum erőt.

- Miben volt más ez a felkészülés?

- Szerencsére rá vagyok kényesítve, hogy sokkal profibban készülünk, mint valaha eddig. A Cirkusz, a Syma és MÜPA a Moulin Rouge is teljesen más helyszín volt, de mindegyikben közös volt az, hogy szinte lehetetlen próbálni. Állandóan előadások vannak. Míg mondjuk, egy színházi előadást heteken,



hónapokon át próbálnak, nekünk egyetlen egy alkalmunk van, aznap bemenni a színpadra és próbálni, aminek minden porcikája mozog, süllyed-emelkedik valamint a fejünk fölött lévő LED rendszer, ami a fejünk fölött több tonnányi, szinkronizálva a táncosokkal, zenekarral, vonós négyessel, ez egy elképesztően bonyolult szerkezet és előző éjszaka fogunk oda bevonulni és rakjuk össze, aznap próbáljuk le.

- Komolyan?

Igen, tényleg az Univerzum jóindulatát kérem, hogy minden rendben legyen.

- Lesz róla TV-felvétel?

Igen, ráadásul tévések is veszik 10 kamerával, az még meg-bonyolítja a dolgot. Csináltunk már hasonlót, szerencsére itt nagyon előre dolgoztunk, a lejárása valamikor szeptemberben volt, gépészeti programozás kicsit utána, nagyon előre kellett szerencsére dolgozni, de a fináléban így is felcsapnak a lángok.

- A lemezbemutató hirdető plakát összehatásában és elemeiben is egyedi. Meztelen, de mégis szemérmes, levetkőzött, de mégis felöltözött... Mit jelent számodra ez a kép?

- Óriási indián fun vagyok, nagyon sokat olvastam indiános történeteket és indiánként is éltem, ez most egy felavatás celebrációja a lelkeknek, eddigi történetemnek. És akik velem vannak indián őrsem tagjai, a többi indián harcos, aki velem küzd az életben, velem örül. Igazából kisgyerekkorom óta játszom indiánost.

Tisztaszívűnek vallom magam, mindig is érzékenyen reagáltam az igazság megsértésére, a szabadságot és az igazságot kaptam én a kis batyumba, mint magammal cipelendő dolgot, ami egyszerre felszabadító és egyszerre teher. Gyerekkoromban indián

őrseket is alapítottam, tollakat tűztem a hajamba, aztán a rock színpadokon nagyon gyakran indiánnak festettem ki magam, törzsfőnöknek, sámánnak, vezérnek. Picit kultikus, picit celebráció jellegűek voltak a koncertjeink és most érkeztem el odáig, hogy a magánéletemben és mindenhol máshol átvettem az irányítást saját magam szétszórtsága felett, és megpróbálom ugyanezt a környezetem, a zenekarom, a fesztiválok felett.

Az indián talán most felült a lovára és felemeli kezét, hogy igen! Az erő itt van, markolom a tomahawkot és irány előre.

- Az ikonikus Márty-dala közismert, hogy egy rajongó lány emlékére készült, azóta szinte ember nincs, aki ne tudná kívülről a nóta sorait. Az üzenete nagyon ott van... Kezdtetek szeretni, hogy legyen min nevetni... Kezdtetek el élni, hogy legyen mit mesélni... Beszéljünk kicsit részletesebben a két fősorról, neked mit jelentenek?

- A pillanatot megélni, jóízűen enni, nevetni, szeretni. Igazából ez a mostba rendeltégnek az egyszerűbb és teljesen közérthető, hétköznapi használatra alkalmas dalba foglaltsága. Eckhardt Tollét olvastam nagyon sokat, bár minden nagy lélekbúvár és filozófus próbálja a létnek a miértjét megkérdezni magától és az Univerzumtól, az egyetlen ésszerű válasz, hogy lenni kell, ha már létbe vagyunk vetve, és ha létbe vagyunk vetve, akkor ne előre a jövőbe vagy a múltba kapirgáljunk, hanem próbáljunk megfektéseket, élelményeket szerezni, feldolgozni a megéltetket. A mostban létezik csak a lét.

Szóval erről szól a mostban való megkapaszkodásról, a mostnak a megéléséről dalszerűbben és fogyaszthatóbban leírva, mint a filozofikus megfektetés.

- Ennek a lánynak a korai halála miért inspirált benneteket ennek a nóta megírására?

- Ez a nóta már készen volt, amikor megtudtuk, hogy ez a Márty nevű rajongónk, aki közeli barátunk is volt, meghalt, csak neki dedikáltuk, az ő életének. Ugyanis volt egy olyan betegsége, amivel nem feltétlenül lehetett volna ilyen életet élni, utazni, koncertekre járni, de ő mégis felülemelkedett. Igazából teljes életet élt, a korai halála révén valamiféle mártírszerepet is vállalt. Nagyon szerettük volna neki dedikálni, mindig középen elől volt és tartotta az életet a zenekarban, hozott nekünk sportszelletet, fellépő ruhákat turkált nekem, hihetetlen angyali teremtés volt.

- Szeretsz nevetni?

- Hát persze, nagyon szeretek és rendkívül hálás vagyok azoknak az embereknek, dolgoknak, akik megnevettetnek, az gyógyszer, igazából a nevetés és a szex orvosság.

- Te is neveltetsz, vagy inkább azt szereted, ha nevettetnek?

- Attól függ, milyen passzban vagyok, ez idegállapot függő, a színpadi énem viccesebb, mint a mindennapi. Alapvetően nem tartom magam túlságosan viccesnek, némi humorérzékkel azért rendelkezem, de nem vagyok kifejezetten vicces figura, én inkább őszinte vagyok. De vannak olyan pillanatok a színpadon, amikor standup-ba megy át az előadás. Akusztikus koncerteken volt, hogy leestek a székről az emberkék és a zenekar is.

- És mesélni szeretsz-e?

- Mesélni nagyon szeretek. Nagy mesélő vagyok a színpadon is, meg a dalszövegekben, ezek mind mesék, tulajdonképpen kicsiny történetek, amik behúzzák az embert és a saját történetükkel lehet párosítani őket.

- Szerinted mit tehetnek a zenészek, ismert művészek, hogy az egyre szaporodó lelki betegségek, ami sok esetben a daganatos betegségek kiinduló pontja, a kilátástalanság érzet átalakuljon, hogy a koncertélmény után is „kitartson” az öröm, amit ott érez a közönség?

- Hatalmas nagy megtiszteltetés olyan porondon lenni, aminek van nézőközönsége és kihívás is. Rendkívül sok energiát igényel a felkészülés a porondra, a felhevült állapot elérése. Amikor az embernek ezt bármilyen szinten is sikerül előteremteni és átadni, akkor hihetetlen, hogy

fogadja be az üzenetet, amennyire éppen engedi a saját pszichéje. Azt javaslom másoknak is, hogy ha kapnak, akkor rögtön adják tovább, mert ez nem egy olyan dolog, hogy elfogy. Aki kap és tovább adja, mindig sokat fog kapni. Az életnek a körforgása ez, az energia-megmaradás törvénye, ha megakad valakinél, dugó keletkezik, megáll a körforgás és ő is deficites lesz, ha marad a kis önzésével.

Viszonylag ismert személy vagyok, ismertségem által nagyon szép dolgokat fel tudok építeni, mint például a Nemzetiben. Kötelességeim közé tartozik, hogy

A Ne csináld című számunk tulajdonképpen egy segélykiáltás az erőszak ellen. Nem csak a családon belüli, nem csak a nők ellen, de a férfiak, a gyerekek, az állatok, saját magunk és a természet elleni erőszakellenességnek is a szószólója vagyok.

Kötelességünk a színpadról adni, az emberek felnéznek ránk, látnak. Kötelességünk, hogy civil ügyeket és civil szervezeteket is képviseljünk. Ez szintén a körforgás része.

- Hogyan lehet szerinted hatni a mai fiatalok egészséges életszemléletére, arra például, hogy az igazi kapcsolatok



mennyi ajándékot kap vissza. Több tízszeresét kapja vissza ennek az erőnek, és utána ugyanez a körforgás megindul, a koncert végén mindenki feltöltődik, mi is és a közönség is.

Mindenki azt kezd a feltöltődöttségével, amit akar, annyira

az emberek érdekeit is képviseljem, ezért nagy előszeregettel állok a különböző segélyszervezetek mellé. Szívügyemnek az erőszakmentességet, erőszakellenességet tartom, több ilyen fórumon is jelen vagyok, egy segélyvonalnak lettem az arca.

építésére, ápolására nagyobb hangsúlyt fektessenek a virtuális terek helyett?

- Csak a mély őszinte érzések és boldogság az, ami inspirálja őket. Szerintem példabeszéddel és erőszakos tanítással semmiképpen sem, ha valami meg-

marad a fiatalokban, úgy a gyerekeimben, azaz ha mindenféle megjátszás nélkül én olyan életet élek, amiben boldognak látszom, ez az egyetlen követendő példa.

Olyan médiafelületeken, ahol látni lehet az én boldogságom, az én tevékenységem őszinteségét, akkor követni fogják. De a prédikálás és az erőszakos tanítás az lepereg az emberekről.

Tulajdonképpen az egész személyi, rajongási kultusz úgy jöhetett létre, hogy az emberek valakiben idolt láttak és annak a különböző attribútumait próbálták meg követni. De ezeknek általában a megcsinált része lepereg egy idő után magáról a művészről és az emberekről is, a követőkről is és csak a mélyen megélt dolgok, amik tényleg csillognak és hosszú távon ikonikusak.

- Mik a rutinjaid arra, hogy harmóniában tartsd magad?

- Próbálok úgy élni, hogy balanszban legyek és boldogságban, olyan ember legyek, aki én is lennék Pásztor Annaként bármikor. És ha ezt érzik az emberek, akkor próbálnak utánozni abban, amit csinálok. Rengeteg hibám van, de megpróbálok úgy élni, hogy ez a balansz mindenképpen pozitív legyen.

- Milyen az egészséghez való viszonyod? Jársz-e szűrésekre például?

- Gyakrabban járhatnék szűrésekre, de nőgyógyászati szűrésekre mindenképpen, tüdőszűrésre is igyekszem mindig eljutni, ezek nagyon fontos dolgok. Az egészséghez való viszonyom pedig ugyanolyan kacifántos, mint az élethez, a szélsőségek és a buddhista egyensúly közt mozogok, én mégiscsak egy rock-zenekeár élén vagyok, bulizgatunk és járjuk a világot.

Nem akarok álszent lenni, hogy azt mondom a szórakozás nincs a palettán, nyilvánvalóan a

másik oldalon ezt ki kell egyensúlyozni, ez sem egyszerű ügy. Időt szakítok a sportra mindenképpen. Ha másképp nem megy, amikor a gyerekek lefeküdtek, kimegyek az udvarra és ott a trambulinjukon ugrálok és fekvőtámaszozok, meg a kertben próbálok egy-két olyan dolgot csinálni, ami sporthoz hasonló. Ez sokkal többet ér, mintha siránkoznék, hogy nem tudok elmenni.

Ott hever az ember mellett a sport, ha nagyon akarja gyakorolni. Nem muszáj fitnessbe járni, átöltözni, zuhanyozni, szép ruhát fölvenni, amivel elmegy egy fél nap. Ha az ember tudja, nyilván csinálja, mert ez egy jó szabadidős program is. Amikor kiborulok az ágyból a helyett, hogy visszasszusszannék, még 10 percet nyújtok vagy jógázok az ágy melletti szőnyegen, az is világmegváltó és nagyon sokat segít. Vannak nyugodtabb periódusok, amikor csinálok egy léböjt-kúrát, egészségesebben táplálkozom, sokkal többet mozgok, utána megyünk bele a dzsumbujba, ami a nyári csapatás, koncertek stb. szóval balansz ebben is kell.

- Hogyan kapcsolódsz ki? Mi számodra az én-idő Anna?

- Nagyon szeretek bújni, a gyerekeimmel összebújni, az hihetetlenül meghitt állapot, akár pár perc alatt fel tud tölteni. Persze ha a gyerekek üvöltve ugrálnak a fejemen, ordít a tv, dübörög a mosógép, szanaszét van minden, az kevésbé tölt, de az a pár pillanat, amikor a kicsik már pihegnek, tv-t nézünk együtt, összebújunk és valamit mesélek, vagy csak csacsogunk, az örültem jó. De nagyon fel tudok tölteni egy száunától is, ha havonta egyszer eljutok oda. Ha csöndben, nyugodtan egyedül tudok maradni.

Szoktam viccelődni a zenekar-

ral, hogy a fürdőszobában van az én életterem, ez egy kis, csöndes, elrejtett, bezárt hely, a telefonom nincs ott, senki nem zavar. Nagyon szeretek a kádban fekdüni, ha van rá időm, mert a fürdőszobában van egy jó puha, pici, kör alakú szőnyeg, arról szoktam ló tuszülésben az ablakon kinézni, közben ég a gyertya és a füstölő, az hihetetlenül feltölt.

- Van egy 12 szirmú virágunk, ami fontos életterületeket sorol fel. Melyiket választod közülük, és miért?

- Az örömteli tevékenységet választom, ez nagyon fontos, sarkalatos, kardinális kérdése az életnek, az élethez való hozzáállásomnak, ugyanis ugyanerről szól a Márti dala. Saját magam sem tudom ezt mindig élni, ugyanis a 21. századi ember olyan gyorsan száguld el az élete mellett, hogy egyszerűen az örömteli tevékenység, mint fogalom kicsusszan a kezéből, mert mindig a következő teljesítendő feladatra gondol. Úgyhogy az öröm a hétköznapijaiból egyszerűen hiányzik.

A mostba kényszerítettség, a most megélése, a mostban szerzett bizonyosság és boldogság tulajdonképpen az örömteli tevékenység az örömteli mostban van. Igenis lehet ez bármilyen házimunkában pl. a mosogatásban is... egy szép mosogatókesztyűt fölveszek, nevetek azon, hogy rózsaszínt szereztem, hogy a meleg víz a kesztyűn keresztül milyen jól esik a kezemnek, közben ki tudok nézni az ablakon. Nyilván ez belemagyarázás, mert mosogatni nem olyan kellemes, de játszani lehet vele, pl. én nagyság szerinti sorrendbe szeretem rakni a tányérokat, hol szín szerint, vagy miként tudom a poharakat, úgy egymásra polcolni, hogy ne törjenek össze, mégis szép legyen.

Ilyen piciny dolgokban is meg

lehet találni az élet mosolyát. Nem is beszélve a gyerekekkel eltöltött időről, hogy milyen fantasztikus jó, hogy van két pici gyermek mellettem, akik az én életvezetőim, az én kis Buddháim. Itt vannak és örülnek és nyitott szemmel vannak, kíváncsiak rám és velem akarnak játszani és rajtam keresztül megismerni az életet.

Ha átadom magam ennek az érzésnek, akkor be tudom húzni a kézféket, a fáradtságot odébb toloom, és erre koncentrálok. Nem feltétlenül van kedvem megnézni 21-edszer is ugyanazt a kis rajzfilmet. De hogy mindenki egészséges, él és boldog, ennek tisztelegni kell egy picit.

Azt nekem kell észrevennem pl. vitákban, hogy kezem-lábam megvan, milyen jó, hogy van erőm vitázni, problémát megoldani, akkor ezek örömteli megélt pillanatok még akkor is, amikor sötét tónusúak vagy szomorúak, azoknak is meg kell nyílni, azok is életszagúak.

- Hogyan készülsz a decemberi csendes-fényes ünnepek-re?

- Rock and roll zenekar vagyunk, nekünk a november-december eléggé mozgalmas, óriás koncerteket tartunk, ilyenkor van az év végi hihetetlen nagy összekapaszkodás 28-án a Barba Negrában, megünnepeljük, hogy élünk még és túléljük az egész nyarat, az egész évet. A családnál se feltétlenül csöndes, talán csak Szenteste, amikor a gyerekekkel vagyunk.

- Van-e díszítgetésben, ünnepi finomságokban, illatokban, ízekben specialitásod?

- Második éve „megörültem” a gasztronómia hatására és elmentem egy séf-iskolába, elvégeztem egy egyéves, nemzetközi séf-iskolát. Tavaly három napon keresztül én készítettem a húso-

kat, karácsonykor a zenekarnak, családnak, majdnem 50 embert vendégeltem meg és 11 féle húst készítettem, kint a grillben, bent a sütőben, mindenhog. Ez örület volt, nem tudom, hogy ezt idén megint tudom-e produkálni, de nagyon élveztem, mindenki körülöttem jóllakott.

Szenteste, amikor összebújunk, egy kicsit csendesebb, meghittebb.

Nagyon szeretem a karácsonyfát, a díszeket, mindenféle csilivili fényeket, most már hatodik éve tradíció, hogy karácsony második vagy harmadik napján a zenekarral összeülünk nálunk, és élő koncertet közvetítünk a nappalinkból, a karácsonyfa mellől, a zenekar akusztikusan zenél Anna and the Barbies számokat. Nagyon finom akusztikus hangszerezésben azoknak zenélünk, akik esetleg egyedül vannak otthon vagy csak Anna and the Bar-

bies-t szeretnének karácsonykor hallgatni.

- Mi az életigenlése, életfilozófiád?

- Az embernek el kell kapni a saját grabancát. Mint a kiscicák, hogy megtanulják, mi a jó és mi a rossz, a kis fejüket benyomják a jóba és a rosszba, megmutatják nekik, hol van a tejszín, amit szeretnek, és megmutatják, hogy hova nem szabad kakilni, nagyjából az embernek is ezt kellene csinálni. Grabancomat megfogni, megkérdezni, hogy jó-e ez, amit most csináltál, és ha ott van a kis tejszín, akkor ezen az úton tovább, hajrá! Egyik az élet felé visz, a másik helyel-közzel az elmúlás felé, mindenkinek magának kell eldönteni, hogy merre tendál, de azt ajánlom, hogy válassza mindeki az életet!

Vajda Márta
Fotó: Perger Viktória,
Fehér Andrea

Az Indián

Tematikus Anna and the Barbies koncert-darab. Egy, a 21. századba leszületett indián útkereséséről szól, a GPS, bérfe-szültés és a hashtagek világában.

A darab egyben egy rendhagyó lemezbemutató is - a zenekar 15. évfordulójára íródott album, valamint az elmúlt 15 év dalainak szimfonikus, kórusmüre átírt és akusztikus verziói.

Pásztor Anna rockszínpadi, post-punk-sámán jelenléte adta az Indián kasztalan, disszonáns karakterét, ami mégis varázslatosan harmóniába hozta a valaha kettészakított közönséget.

Az est során a zenekar kiegészült a Bubnó Tamás alapította Szent Efrém Férfikarral, a Mynk vonósnégyessel, és a Túri Lajos vezette tánckarral.

Vendégművészek: Kardos-Horváth János és Lee Olivér

Karnagy: Bubnó Tamás **Koreográfus:** Túri Lajos Péter

Rendező: Pásztor Anna



„Ez az enyimé?”

„Ne haragudjon főorvos asszony, bírom a magyar nyelvet, mert ez a foglalkozásom, én ezt csak viccnek szántam...” – kezdődött így a rákbetegséggel való megküzdés időszakában Tallós Rita színésznő életének, amelyet úgy érez a mai napig, hogy erről egy közismert embernek igenis dolga beszélni. A daganat felismerésétől, a betegséggel járó folyamatokról, amik mindenkinél - legyen hétköznapi ember, legyen művész, akár mekkora sztár – ugyanúgy történnek.



nem volt ott a 2,5 centis csomó. Az az érdekes, hogy pillanatokon belül meg tud nőni. Észrevettem, és akkor elküldtek mammográfia. Nagyon kellemetlen volt, a doktornő belemondta az arcomba, hogy ez rák, minden empátia nélkül. Nagyon jó diagnosztika volt, igaza volt, csak a tálalás nem volt a legeredményesebb...

- A doktornő magatartása nem volt empatikus... Lehet, hogy ezzel a nyers stílussal jobban elérte benned az együttműködést. Mit szólna ehhez?

- Sokkolt a dolog és ráadásul megkérdeztem tőle, hogy az az én mellem ott kivetítve? Viccesen mondtam neki, hogy: „az ott az enyimé?” Rám szólt, hogy: „enyém!”. Erre én: „ne haragudjon főorvos asszony, bírom a magyar nyelvet, mert ez a foglalkozásom, én ezt csak viccnek szántam”. Ezen annyira felbőszült, hogy belemondta a pofámba még a biopszia előtt, hogy ez bizony rák. Mire én is rávágtam: „doktornő drága, hátra még van a biopszia... várjuk ki...” És akkor jött megint ő: „ez meg az én szak-

mám”. Nem tudok az ilyenekkel mit kezdeni. A Hippokratészi esküt sutba dobta, hiszen ahhoz hozzátartozik az is, ahogy a beteg emberekkel bánni kell.

- Mi következett a kellemetlen közlés után?

- Remek nőgyógyászom van, először elküldött biopsziára, ott beigazolódott, hogy rosszindulatú a daganat és akkor elindultunk a László Kórház felé, ahol egy professzor megműtött. Ott sorba kellett volna állni, de mázlim volt, mert valaki kimaradt. A professzor október végén azt mondta, hogy ráér karácsony után kivenni. Mondtam neki: „Lehet, hogy a professzor úr naponta hatvan ilyennel találkozik, de bennem nő valami, amivel nem szeretnék várni.” Mázlim volt, mert november elején ki is kapták, úgy volt, hogy nem is kell kemo, mert nagyon jól lokalizálták, de aztán a protokoll szerint mégiscsak kaptam kemoterápiát és sugárkezelést is.

- Ebben nem volt szabad döntésed, hogy akarod vagy nem akarod?

- Akkor nem, de ma már nem

vállalnám. Nem csinálnám végig ezt.

- Hogyan hatott a kemo?

- Az első után nehéz volt, akkor ölben vitt a férjem ki a WC-re, de aztán egyre jobb lett. Szombatoként játszottam, hétfőn pedig mentem kemoterápiára. Bach Szilviával szerepeltem az Alt duettben, ami arról szól, hogy egy színésznő depressziós és kiderül öt perccel a darab vége előtt, hogy azért depressziós, mert a barátnője előtt titkolta, hogy levették a fél mellét. Volt egy monológom, amikor a darabban kiderül, hogy mi baja a főszereplőnek. Levettem a köpenyem a közönségnek háttal, és a monológban elhangzik, hogy miért depressziós a színésznő. Levették az egyik mellét, nem akarja, hogy sajnálják, ezért nem megy színpadra, nem játszik...

Megvolt a premier, és rá két hétre kiderült, hogy mellrákom van. És amikor jött a kemo, kopasz voltam, akkor már nemcsak a köpenyemet húztam szét, hanem a parókámat is levettem. Mindenki megijedt, hogy ezt végigélem megint, de úgy gondoltam, hogy ez nagyon jó nekem, mert kijátszottam magamból a betegséget. Sok embernek segítettem, elképesztő, hogy milyen hatása volt a nézőkre. A nézők – férfiak, nők egyaránt – rohantak a WC-be, mindenki zokogott, de én ebből nem csináltam problémát. Ha ez van, akkor játsszuk ki!

- A családdal, baráti köreddel mikor osztottad meg a betegséged? Hogyan fogadták?

- Mindenki mellettem volt, nem volt idő arra, hogy bárki hisztériás rohamot kapjon, tördelje a kezét, vagy zokogjon. Anyám majdnem sírva fakadt, ahogy megláttam rögtön mondtam, hogy „na jó, hagyjuk ezt abba, nincs semmi baj.” Nagyon sajnálom azokat a nőket, akiknek

pánikba esik a férjük. Persze ez az általános hozzáállás, hogy a nők vigasztalják a férjüket. Nekem mázlim volt, a páromról mintát vett a 18 éves fiam, aki azért nem esett pánikba, mert a férjem – aki akkor még nem volt a férjem – nem hagyta. „Te nem vagy beteg, kivették belőled, ugyanúgy élünk, mint eddig, semmi nem történt.” - mondta.

- Mit kaptál ettől a betegségtől?

- Meggyőződés, hogy a betegség 99%-ban lelki eredetű. Volt lelki problémám, tudom, hogy a betegséget én okoztam magamnak, a gyógyuláshoz fejből kell rendet csinálni. Nyilván a halál közelebb került hozzám, értékesebb lett az élet, de ettől még nem örülök neki, nem lett az életem része. Talán annyiban változtam meg, hogy jobban figyelek arra, hogy azt csináljam, ami nekem jó. Volt családi prob-



lémám, de tudomásul kellett venni, hogy a gondokat le kell tenni, ha nem tudod megoldani, el kell engedni és nem azzal kelni és feküdni. Nem lehet együtt élni a dühvel, haraggal, mert az betegé tesz.

- Milyen komplementer gyógymódokkal tudtad vagy akartad kiegészíteni a terápiát?

- A protokoll szerint nem volt semmi különös. Nekem nem volt gyógyszer, nem kaptam a kemoterápiát és a sugárkezelés után semmit. Rohangáltam jobbra-balra, ilyen vitamin, olyan vitamin... Igazából, ami nekem segített, – lehet, hogy lelkileg – hogy van egy pránanadi mesterem, akihez jártam, aki megnyugtató, aki sokat segített. Nagyon sok múlik a szimpátián, hogy mennyire hiszel neki, mennyire bízol benne. Nagyon fontos volt, hogy jártam hozzá, beszélgetünk, éreztem az energiát, ahogy kezelte, ez használt. És a mindenféle gyógyítóktól távol tartottam magam. Rendszeresen tornázom, edzek, futok, teniszezem.

- És motorozol...

- Igen, most volt egy motor-

balesetem, de már jobban vagyok, a szegycsontom eltört. De jól megúsztam, mondtam is a Fiamei úti kórházban, hogy még nem adom a májamat, meg a vesémet, de nem volt kellemes.

- Táplálkozás terén milyen

változásokat kellett beiktatnod?

- Nem kellett, de saját elhatározásból kevés lisztet és cukrot eszem, tejet egyáltalán



nem iszom, csak növényi tejet teszek kávéba is. Nem vagyok laktózérzékeny, így ha véletlenül jut a tányéromba tej, vagy olyan

termék, amiben tej van, nem csinálók cirkuszt belőle.

- Életmódváltást nem kellett ezek szerint végrehajtanod?

- Olyan radikálisat nem, de járok például egy akupunktúrás főorvoshoz havonta egyszer. Amiről úgy gondolom, hogy az immunrendszeremnek jót tesz. Belém szűrja azt a nyolcvan tűt, ülök vele húsz percet. Ő mondta azt is, hogy borsót ne egyek és tejet ne igyak, és én ezt betartom. Azóta amiben van borsó, azt kipiszkálom, és igyekszem nem inni tejet. Úgy érzem, hogy ez nekem jót tesz. Valamiben hinni kell, nem szabad kapkodni jobbra-balra, mindent összevásárolni, mindent beszédni, mert nincs értelme. De az jó, hogy egy-egy dologra az ember rááll, én például szedek B-vitamint, E-vitamint, A-vitamint. Persze nem egyszerű, hogy az ember 50 éves korában rákos lesz, és kap hozzá kemoterápiát, mert egy csomó dolgot felgyorsít, a klimaxot például. De nem szedek rá gyógyszert, csak vitaminokat.

- A kontrollon kiderült minden rendben...

- Vége volt az utolsó sugárkezelésnek, nagyon boldogan bementem a fiatal főorvos aszszonyhoz az Uzsokiba, aki mondta: „hallom, most volt az esküvője”. Boldogan válaszoltam rá: „igen, a múlt héten, nemsokára megyünk nászútra”. Erre ő: „ne örüljön ennyire, mert magának egy olyan agresszív rákja volt, hogy járjon háromhavonta kontrollra, mert ebből lehet tüdőrák, agydaganat, egyéb más rákok”. Majd elengedett az utamra...

- Hol látod a közszereplő szerepét a megelőzésben, a gyógyuláshoz való pozitív hozzáállásban?

- Amikor én ezt a tortúrát végig csináltam, akkor csodálkoztam, hogy amiben én hiteles vagyok, abban nem használnak intenzívebben. Végigmentem rajta, és nem csináltam belőle titkot, megjelent az újságban kopasz képem is. Az a véleményem, az tud nyilván erőt adni, aki hiteles, aki végigcsinálta és ismert. Annak elhiszik, hogy van visszaút, nem kell pánikba esni. Ha megkérdeztek, akkor válaszoltam, mert fontosnak tartot-

tam, és nem reklámot akartam magamnak ezzel. De erről már nem beszélek többet, annyira messze van, és annyi más dolgot csinállok.

- Felkértek egy sokkoló médiakampányhoz...

- Ez egy felkapott hecckampány volt a reklám ellen. A sokkoló reklám is reklám. Nem vagyok reklámszakember, ehhez nem értek, én egy színész vagyok, felkértek, mert hiteles vagyok. Nagyon buta dolog volt ennyire felhergelni az embereket valami ellen. Én két hétig ellenség voltam, kaptam olyan név és arc nélküli üzeneteket, hogy remélik, megdöglöm rákban, remélik, hogy áttétet kapok... Viszont én úgy gondoltam, hogy ezt lehet másképp is nézni: ez a reklám egy nagyon kemény figyelmeztetés, de ha valakinek kötődésmániája van, akkor mindent ki lehet forgatni, lehet azt mondani, hogy nem bűnös, aki a betegséget elszenvedi.

Én meg úgy gondolom, hogy lelki eredetű, a magam rákjáért felelős vagyok, igenis én tettem ezért, én növesztettem magamban. Lehet, hogy nem azzal, hogy koleszterint ettem, hanem a megoldatlan lelki problémámmal. Az embernek kutyakötelessége vigyázni a szervezetére. Ahogy az autót is elviszem szervízbe, amikor kigyullad a lámpa, és ha defektet kapok, akkor nem megyek defekttel Nyíregyházáig, mert rámegy a kocsi. Ugyanígy felelős vagyok a saját testemért. Hogy mi okoz bajt, azt nekem pontosan tudnom kell.

Azért azt gondoltam, hogy akármilyen erős is ez a reklám, ebből nem lehet probléma, mert én vagyok a másik oldalon, aki ezt túléltem. Azért is kikérem magamnak, mert én egy színész vagyok, ezért kaptam pénzt, ez az én munkám.

- Rita, a munka és az élet szerelmese vagy. Szerelemben élsz és sokat segített a gyógyulásban a jó párkapcsolatod. Beszéljünk a munkáidról, amik nagyon sikeresek.

- Megint próbálok éppen, az Ágyban párban c. angol darabot

egy férfi változat is. Közben a Pesti Magyar Színházban megrendeztem a Naptárlányokat, Hegyi Barbara, Igó Éva, Bede-Fazekas Anna, Udvarias Anna, Tóth Enikő játsszák a főszerepeket, ami a harmadik évadját kezdte. Második évadját kezdte a Menopauza,



a Royal Orfeumban Hevér Gábor és Parti Nóra szereplésével. Ez egy kétszemélyes, zenés darab. Most kezdtünk el próbálni, december 14-én lesz a premier. Ez egy vacsoraszínház. Nagyon sokat köszönhetek az Orfeumnak. Volt egy-két próbálkozásom önálló esttel, két holokauszttal novellával a Spinóza-házban, amiket rendeztem sikerrel, de az Orfeum volt, amelyik igazán hitt bennem. Sziklai Ildi azt mondta, hogy tessék... és megcsináltam az Anyád kínját, ami a kismamák életéről szól, ugyanolyan tabutéma, mint utána a Menopauza. Negyedik éve játsszuk az Anyád kínját, közben lett egy Apád füle,

amivel a Vidor-díjat elhoztuk, és januárban lesz a 100. előadás, példátlan a fogadtatás, a csilláron is lógnak a nézők. Ez nekem óriási nagy öröm.

- Tabukat döntögetsz az előadásaiddal. Tapasztalod, hogy kicsit változik a szemlélet az embereken?

- Abszolút. Felszabadulnak az emberek. Olyan téma, amiről nem szabadott beszélni, mindenki igyekezett eltitkolni, egyszer csak itt van egy darab, ami azt mondja, hogy mit kell ezen rugózni? Ez van, nem tudjuk semmissé tenni, akkor csináljunk humort belőle. Beülnek a nézők feszengve, aztán a tizedik percben



egyszerűen felrobban a bomba, azzal a megkönnyebbüléssel, hogy ja, így is lehet. Nagyon sok a férfinéző, mert fontos, hogy a férfiak ne legyenek kirekesztve. Annyi mindenből ki vannak rekesztve, ha kicsi a gyerek, csak vele foglalkozunk, hanyagoljuk a férjünket. A klimax is egy ilyen dolog, kizárjuk a férfiakat, pedig ez rájuk is tartozik, csak ők tudnak segíteni ebben. Nem szabad kizárni a pasikat.

- Van egy 12 szirmú virágunk, szaladjunk végig a szirmokon, mi jut eszedbe róluk. Jó levegő...

- Kint lakom Kispesten, kertészházban, két kutyával, két macskával.

- Pozitív gondolkodás...

- Van mellettem egy férfi, aki hisz bennem, a tehetségemben, a munkámban, és ez nagyon előre visz. Ő tudatosan terel engem a pozitív gondolkodás felé.

- Relaxáció...

- Nem vagyok rá alkalmas, nagyon szégyellem magam, de nem tudok jógázni, nem tudok nyugodtan feküdni.

- Nevetés...

- Nagyon szeretek nevetni, annak ellenére, hogy azt mondják, ráncos lesz az ember a nevetéstől. Nem lehet egy életen keresztül komornak lenni. Nem érdekelnek engem a ráncok, többet érek a nevetéssel. Nevettetni és nevetni is szeretek.

- Örömteli tevékenység...

Imádom itthon lenni, imádom a lakásomat szépíteni, szeretek utazni, örömteli tevékenység, ha ketten vagyunk a férjemmel, de az is, ha jönnek a barátaim.

- Zene, ének, tánc...

- Táncolni nagyon szeretek, most ritkábban járunk, anyám táncpedagógus volt, ismerem a táncokat oda-vissza.

- Alvás...

Keveset alszom. Későn fekszem le, de mostanában nem kelek olyan korán.

- Ima...

- Magamban bízom. Apámmal szoktam beszélgetni, meg úgy a Jóistennel néha. A templomtól kiráz a hideg, mert nekem az Istenhez nem kell közvetítő,

köszönöm szépen.

- Mozgás, séta...

- Minden reggel ki kell vinni a 2 kutyát sétálni. Egyfolytában járok edzeni, tornázni, aerobikozni, futni.

- Zöldség, gyümölcs...

- Ez rendben van, főleg zöldség. A férjem gyümölcsös, ő nem hajlandó zöldséget enni, én meg a zöldséges. Szeretek főzni is.

- Tiszta víz...

- Palackozott ásványvizet iszunk. De keveset iszom sajnos, többet kellene. Mindig megfogadom, hogy megiszom legalább 2 litert, nem nagyon iszom vizet. Elméletben tudom, de a gyakorlatban még nem sikerült a megvalósítása.

- Természetes étrend...

Piacon vásárolok, olyan helyről veszem a tojást, ahol tudom, hogy rendben van. Nagyon gazdagnak kell lennie ahhoz az embernek, hogy erre minden szinten odafigyeljen.

- Mi az életigenlésed, Rita?

- Köszönöm, jól vagyok!

Vajda Márta

Több irányból közelítettem...

Garainé Parag Edina gyógyulástörténete

2013-ban agydaganatot diagnosztizáltak a keresztanyámnál, ez borzasztó érzést fogalmazott meg bennem. A betegség ez ideig elkerülte családomat, de a tehetetlenség olyan érzéseket indított el bennem, amire nincsenek szavak. A stressz, a korom, a körülöttem lévő élethelyzetek már évekkor előtt a rák jelenlétét vetítették előre.

Önvizsgálatot 35 éves koromtól alkalmaztam magamon, de negyvennégyévesen egy csomót tapintottam a bal mellemben. A diagnózist az orvosi vizsgálatok is alá támasztották: harmadik stádiumban lévő Her2-es mellrák. Egy nagy, 4,5 cm-es és húsz kicsi daganat. A világ számomra összeomlott, nem értettem a körülöttem történő eseményeket.

Szerencsére dr. Pálfalvi László kezeibe kerültem, aki azt mondta: „Edina az ön diagnózisa rák. Ha rám hallgat, eddig volt egy élete, ez most lezárulhat. A következő csak magán múlik.”

Nagyon sokat köszönhetek önmagamnak. Ez a remek orvos megtanított arra, hogy mindig van esély. 2014-ben azon az áprilisi hétvégén a kirakó minden darabját a helyére tettem. Sírtam, nevettem, ordítottam, mert nem tudtam, hogy mi fog történni velem. Miért pont velem történik meg ez a szörnyűség?

Változtatnom kellett az életemen, hát változtattam.

A férjem, a fiam, a körzeti orvos, az asszisztensnők, a családom, a barátok mind-mind azzal biztattak, hogy szükségük van rám. Ez nagyon fontos egy daganatos betegnek. A támogatást

nem elég csak belülről éreznie egy kétségekkel küzdő embernek, külső segítség nélkül nem megy.

A következő lépés az orvosi diagnózis felállítása utáni beleegyezés a műtétbe. Ha egy nőnek azt mondják, hogy csak a bal melle elvesztésével van esélye a túlélésre... Nem kívánom senkinek ezt az érzést.

Ha vannak terveid, vannak álmaid, túl lehet élni. Nekem voltak. Minden pillanatban a jövőmet láttam magam előtt, lépésről-lépésre. Ekkor május 21-ét írtunk.

A műtétem nagyon szép heget hagyott maga után, már a helyre állítást tervezgettem. Két kívánságom volt önmagam felé. Az első: meggyógyulni, mert nekem még feladataim vannak, a második: látni szeretném Londont, ugyanis imádom a Beatles együttes zenéjét. Egyszer el kellene menni azokra a helyekre, ahol ők csodát teremtettek. Mert szükségünk van a csodákra.

Az élet azonban mást produkál. A protokoll szerinti előírt 6 kemoterápia nagyon megviselt - nem is akartam elfogadni, mert az agyam ellene volt - és folytonosan Herceptin injekció,

majd hormon kezelések sorozata következett. A kihullott hajam, a fájdalmak mind-mind próbatételnek számítottak. Az életmódomon próbáltam változtatni, így a gondolkodásom is megváltozott. Mivel nem volt áttétem, az agykontroll és a jóga segítségével öngyógyítást gyakoroltam minden nap.



Mantráztam magamban, hogy egészséges vagyok, minden szervem jól működik, higgye el mindenki. Biztosan ez is segített, hiszen meg akartam gyógyulni.

Nemcsak testi, hanem lelki próbatétel is ez az út. Változtattam az étkezésemen is, most már minden sokkal tudatosabbá vált bennem. Csak a számomra fontos dolgok maradtak, a többi a kukába került. Azt éreztem a harmadik Herceptin után, hogy nincs szükségem az orvosi segítségre, jó úton haladok a gyógy-

ANYÁD KÍNJA

AVAGY AZ ANYASÁG, ÉS AMI MÖGÖTTE VAN | MOTHERHOOD & WHAT'S BEHIND IT

Szórakoztató jelenetek 4 nőről, akik kellő humorral fűszerezve, tabuk nélkül mesélnek a csodálatos anyaság kevésbé varázslatos élményeiről is.

Hilarious scenes feat. 4 women telling stories about the less-wonderful experiences of motherhood, with due humor & without taboos

Szereplők: FONYÓ BARBARA | HAUMANN PETRA | KISFALVI KRISZTINA | OSZTER ALEXANDRA
Zenai vezetés, dalszövegíró: LOMBOS MÁRTON | Jelmez- és díszlettervező: BUTTKA ANDREA | Rendezőasszisztens: BALOG JUDIT | Koreográfus: SZABÓ ANIKÓ
Rendező: TALLÓS RITA

ulás felé. Saját megérzéseim jó irányba tereltek és jól működött a rendszer.

Egy év kellett a szervezetemnek, hogy a következő lépcsőfokra lépjünk. Ez alatt az idő alatt egy számomra „csodaszert” szedtem: a CULEVIT-et. Nagy dózisban ösztönöztem a testemet a gyógyulásra. Ezt a mai napig is szedem, 27 ezer szemnél járok most.

Sok ember a környezetemben csak azt látta, hogy gyógyulok, de a háttér munka láthatatlan volt. Csak a férjem és a fiam látták a mindennapok harcát.

Újra kinőtt a hajam. Amíg kopasz voltam - nagyon hasonlítottam Sinéad O'Connor-ra - mindig megkérdeztem a hozzám jövő vendégeket, hogy levehetem-e a kendőt a fejemről? Parókat nem tudtam viselni, nem éreztem jól magam benne, de felszabadító érzés volt a nyári napsütésben kicsi vékony kendőben járni-kelni az emberek között. Ez is egy választási lehetőség beteg és egészséges társak között. Nyíltan kell az embereket választás elé kitenni. Az ilyen típusú betegnek a paróka mentsvár. Nagyon jó, szebbnél szebb parókákat választhatunk, de rajtunk áll, hogy hordjuk-e azt. Láttam olyan nőket, akik az utcán is nyíltan felvállalták a betegségük negatívumait.

A mai napig az a véleményem, hogy a betegségekről nyíltan kell beszélnünk. Mind a beteg, mind a család borzasztó traumát él át ekkor. Ez a történet mindig a családról szól, nem pedig egy ember harcáról. Ez így volna természetes, de ehhez a társadalomnak is nyitottnak kellene lennie. A betegség nem lehet tabutéma. Beszélünk kell róla, ha fájdalmas is. A nyílt beszélgetésekre mind a két félnek szüksége van, betegnek, hozzátartozónak

egyaránt. Mindenkinek kétségei vannak, hogy hogyan tovább. Senki sem tudja, hogy mi vár rá. Nagyon szeretem a családomat, de el sem tudom képzelni, hogy



ők mit élhettek át akkor, amikor én az életemért küzdöttem. Minden fogódzó, amibe kapaszkodtam, nekik is segített, hiszen ők is sérültek, nem csak én.

Mindenkire borzasztóan hat ez a szó, rák. Addig, amíg nem tapasztaljuk, amíg nem szembe-sülünk vele, fel sem fogjuk a szó jelentését. A mi családjunkban ez duplán is jelen volt, a férjem

15 éve járta ezt az utat végig és akkor is minden a gyógyulásról szólt. A mai napig egy jóképű fiatal férfit látok benne, mert a harcot ő is megnyerte, például

szolgálva előttem és sok más ismerősünk előtt.

Külön köszönet azoknak a gyerekeknek, akik szüleik fáradhatatlan kis segítői. Olyan jó érzés, amikor édesanya elalvás előtt egy gyógyító puszival fekszik le. Ők is ugyanúgy átérzik ennek a betegségnek a súlyát, hát vonjuk be őket is a gyógyulás folyamatába. Sokszorosan megtérül.

Itt szeretnék köszönetet mondani a fiamnak. Ő a csodát készírt is átélete, mert édesapja és én is meggyógyultunk. Köszönöm szépen, Gergő!

Még vannak fájdalmaim, a jóga, a meditáció és a rendszeres sport - ilyen típusú betegeknek kifejezetten jó az elliptikus tréner, én is ezt használom nap mint

Révész doktor úrnak, ismét nőnek érezhetem magam. Gondoltam, most már csak egy kívánságomnak kell teljesülnie az 50. születésnapom előtt. Ezt az álmomat a férjem és a fiam teljesítette. Először láttam Londont és azt a kultúrát közelről, amely elfogadóbb, nyitottabb és talán egy kicsit biztatóbb is a sérült



nap - megteszi hatását. Másképp étkezem, finom gyógyteákat iszom, de ezt is a gyógyulásom érdekében teszem.

Három éve jutottam el odáig, hogy helyreállító műtétek sorozatán estem át. Hálás köszönet

emberekkel. Legyen erre példa a londoni paraolimpia, amit sírások és könnyek között néztem végig annak idején. Higgye el mindenki, a betegség nem válogat! Ha szembejön velünk, harcolnunk kell ellene. Mindenkinek jár egy

esély! Én megkaptam, és éltem is vele. Tegye ezt gyerek és felnőtt, mert az élet csodaszép!

Nagyon szeretem a zenét. A zene is segít, legyen az komoly, rock, funky, vagy modern, a muzsika gyógyír a léleknek. Betegen is jártunk koncertekre, színházba, nem egy alkalommal. Ha ilyen emberekkel találkozom, mindig hevesebben ver a szívem. Arra gondolok, hogy még ő is köztünk van, milyen gyönyörű is az élet.

A rák ellen, az emberét, a holnapért! Társadalmi Alapítvány 12 szirmú virága is gyönyörű csodákat jelenít meg. A tiszta víz csoda, a jó levegő csoda, a nevetés csoda. A pozitív gondolkodás csoda, vagy nem is tartjuk ezeket valódi csodáknak. Nap mint nap tapasztaljuk őket, de vajon gyakoroljuk-e? Az életünk része a víz, az alvás, a zöldségek, gyümölcsök, a zene, a tánc, a nevetés az ima, hát becsüljük meg őket és gyakoroljuk szorgalmasan minden nap. Kedvenc színem a kék, ezen a palettán az ima kötődik hozzá. Nem véletlenül.

Sokat köszönhetek a betegségemnek. Megtanított arra, hogy még jobban higgyek magamban. Minden ember értékes, de önbizalom nélkül nem sikerül boldoggá, kiegyensúlyozottá válnunk. Ha önmagunkban hiszünk, bármit elérhetünk.

Az élet egy csoda, hát kezdjétek el élni!

A mai napig megmaradt az onkológia ambulanciával a kapcsolatomban. Rendszeresen járok kontroll vizsgálatokra. Hiszek az ember öngyógyító erejében, de az orvosok nélkül nem sikerült volna egy másik élet. Ez a csodálatos élet, amit mindenkinek meg kell becsülnie. Segítsük egymást és a 12 színű virág is segít majd ebben. A választás lehetősége a miénk!

Garainé Parag Edina

Együtt tanácskoztak

– egy kongresszuson a hagyományos és a komplementer gyógyászat szakemberei

Az október 4-5. között Budapesten megrendezett MAOT 34. és MIMSZ 1. özszevont kongresszuson olyan kérdéseket tettünk fel a hazai integratív medicina szakértőinek, amely kérdésekre A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány is válaszokat keres 35 éve: Hogyan lehetséges az embert teljes egészében, azaz holisztikusan vizsgálva gyógyítani? A komplementer medicina hiteles, hatékony ágazatai hogyan, mikor emelhetők be a hazai orvosi gyógyászat protokoll szabályai közé? A kérdéskör ősszel szabályozásra került és januárban hatályba léphet az új törvény.

Mit tehet az egyetemi szintű oktatás, mit tehetnek a szakteknitvények, mit tehet egy kongresszus vagy erre létrehozott egyesület, mikor valósulhat meg itthon is az integratív medicina hétköznapi életben is alkalmazott változata? Vajon kinek, mikor, hol és mi a szerepe, hogy az egyéni, személyre szabott egészségmegőrzés és gyógyítás területén az embert holisztikusan, egységben tekintsék orvosok, orvos-természetgyógyászok, prof. Dr. Hegyi Gabriella a MAOT és a MIMSZ elnöke, A rák ellen... Alapítvány kurátora, Gajda Péter polgármester, védnök, prof. Dr. Szász András kutató-orvos, Dr. Szőke Henrik PhD, tanszékvezető, prof. Dr. Kiss István intézetigazgató PTE, A rák ellen... Alapítvány kuratóriumi elnöke és Daróczy Zoltán a MIMSZ főtitkára válaszoltak az Életigenlők magazinnak.

Arra a kérdésünkre, hogy miért egyszerre tartották a két rendezvényt, mi volt a céljuk **Dr. Hegyi Gabriella** professzor, a rendezvény főszervezője, a Magyar Integratív Medicina Szövetség és a Magyar Akupunktúrák Orvosok Társasága elnöke elmondta: „A

Magyar Akupunktúrák Társaság 34. kongresszusa kifejezetten a hagyományos kínai orvoslás szak-



máját öleli fel - a rehabilitációtól a fájdalomcsillapításig, a neurálgia terápiaig, a csi kungig, a taj csiig, ezért célszerű volt összekötni az újonnan megalakult Magyar Integratív Medicina Szövetség 1. kongresszusával. Neves előadókat hívtak meg Los Angelesből, Görögországból, Oroszországból, Szlovákiából, Kínából. Nagyon érdekes széles spektrumú előadássorozatot állítottak össze, amiben a táplálkozás, az életmód, a környezet, a prevenció, a primer, a szekunder prevenció helyet kapott, hiszen az ember test, lélek, szellemből áll. Mi-

vel a világ egyre keményebb, egyre jobban stresszelt, az ember egyre nehezebben találja magát benne boldognak. Hangsúlyozta, nem csak gyógyítani akarnak, szeretnék ezt a földi létet elviselhetőbbé, eredményesebbé és boldogabbá tenni. Az ötlet az volt, hogy közös platformra hozzák a holisztikus szemléletben gyógyítókat, orvosokat, természetgyógyászokat, mert egységben az erő, és ha több ezres tagságot képviselnek, akkor azt a döntéshozók meghallgatják. A szövetség megalakításában 43 különböző társaság, alapítvány és egyéb formáció vett részt májusban.”

Gajda Péter, Kispeszt polgármestere, a konferencia védnöke rövid interjúban arról nyilatkozott, hogy prof. Dr. Hegyi Gabriella orvossal nagyon jó kapcsolata van a területnek és neki is személy szerint, mivel a Yamamoto Intézet ott talált otthonra, Kispesztben. Tudomása van arról, hogy nagyon sok területnek segített a professzor asszony abban, hogy újra egészséges legyen. Azért vállalt védnökséget, mert számára Hegyi doktornő a garancia arra, hogy kiváló szakmai útmutatást

kapnak, felkészült oktatókkal és előadókkal találkozhatnak a konferencia résztvevői.



Prof. Dr. Szász András kutató, az oncothermia létrehozója először arról beszélt, hogy szerinte mit tehet a kongresszus az ügyben, hogy az integratív medicina hazai ügye előmozduljon. Sajnos Magyarországon még gyenge lábakon áll az integratív medicina. Németország és az ázsiai országok nagyobb lépésekben

nem a beteget, aki tumoros. A tumor a testben nagyon sok területen megjelenik, ám a beteg maga, mint integritás a lényeg. Nem az ideák kell, hogy vezessék a gyógyítókat, hanem a konkrét beteg.

Ezt követően arra a kérdésre, hogy elterjedhet-e a hazai gyógyászatban az oncothermia elmondta: *sajnos az OEP nem támogatja, a nagy centrumok pedig magánbetegeket nem kezelnek, nagyon szűkösek a lehetőségek, hiába vannak gépek. Egyetlen helyen van jelenleg intenzív kezelés, a Semmelweis egyetem onkológiai központjában, Dr. Dank Magdolna professzor vezetésével, de ott is erősen limitált a helyzet abból a szempontból, hogy csak olyan betegeket kezelhetnek, akiket a saját onko-teamjük vett föl. Az OEP-nél többször próbálkoztak, több nagy átfogó rendszert adtak át arra, hogyan lehetne előbbre lépni, minden esetben visszautasították.*



haladnak előre. Mégis azt hiszi, jó úton vagyunk, már elkezdünk valamit. Az integratív medicina humán üzenetének azt kell hordoznia, hogy a beteg az egy személyiség. A beteget kell központba helyezni, a beteget teljes integritásában, az ő személyes tulajdonságaival együtt kezelve. Nem a tumorát kell kezelni, ha-

Az integratív medicina magyarországi alkalmazásának ismert szakteknitvénye, Dr. Hegyi Gabriella professzor alkalmazza már elég régóta a módszert az integratív medicina részeként a Tradicionális Kínai Medicina (TCM) felhasználásával.”

Dr. Szőke Henrik Phd PTE-ETK tanszékvezetőjét arról kér-

deztük, hogy az oktatás mit tehet azért, hogy a rendelőkben is szóba jöhessen, hogy valaki természetes utakat is választhasson a gyógyulásához. Elmondta: nagyon sokrétű a dolog, a Pécsi Egyetem ebben mindig is úttörő



volt, ezt a pozícióját tartja most is. A jövőben szándéka az, hogy az integratív medicina jegyében a tradicionális és a komplementer módszereket oktassa. A tanszéknek nagy szerepe van ebben, mert kötelező a kar hallgatóinak komplementer medicinából 10-14 órát hallgatniuk. Felismerte az egyetem és a tanszék, hogy ez a tájékozottság nagyon fontos, ezért objektív, tudományos ismeretanyaguk kell legyen a témáról, hogy ne sarlatánságnak tartsák a komplementer gyógyászatot. A másik régóta létező része az oktatásnak a posztgraduális képzés. A hagyományos kínai orvoslás, a neurálgia terápia, és az antropozófus gyógyászat hallgatói jelenleg is tehetnek egyetemi vizsgát és ezáltal hivatalos működési engedélyt szerezhetnek. Tájékoztattuk arról is, hogy lesz a jövőben BSc integratív medicina terapeuta képzés, aminek a tervein most dolgoznak. Az egészségtudományi kar hallgatói alaptól hallgatják a komplementer medicinát, ami teljes spektrumot biztosít számukra. A posztgraduális képzésen szakorvosok vehet-

nek részt és diplomázhatnak az egyetemen. Jelenleg is zajlik egy Természetes Élet- és Gyógymódok Szakértője nevezetű továbbképzés.

Ebben a képzésben a teljes spektrumot oktatják, tehát a hagyományos kínai orvoslást, antropozófus gyógyászatot, akupunktúrát, akupresszúrát, fitoterápiát, homeopátiát. Elmondta továbbá, hogy egy hallgatója most adott be egy diplomamunkát, amiben felmérte, hogy a hallgatók melyeket ismerik. A hagyományos kínai orvoslás elég ismert, a homeopátia is. Nagyon érdekes volt látni a kérdőívben, hogy az antropozófus gyógyászatot mint fiatal gyógyászatot a hallgatók 30%-a ismeri.

Prof. Dr. Kiss István kutatóorvos arról nyilatkozott, hogy egy-egy kongresszusnak, mi lehet a szerepe abban, hogy az integratív medicina felé nagyobb lépésekben haladjunk. A táplálkozás mint egészségmegőrzés az



integratív medicina szemléletébe kiválóan passzol, hiszen a táplálkozás minden szervrendszert érint. Ma már megengedhetetlen, hogy ne személyre szabott egészségmegőrző javaslatokkal éljenek az emberek.

Lehet-e szerepe a társadalmi szervezeteknek abban, hogy tényleg mindenki megkapja a személyre szabott iránymutatást

válaszában elmondta: a társadalmi szervezeteknek rugalmasságukból adódóan olyan lehetőségeik vannak, amelyek úgymond a hivatalos egészségügy berkein belül - legyen az magán orvosi, kórházi vagy járóbeteg-ellátás - biztos, hogy nincsenek meg. A társadalmi szervezetek és közöttük A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány élen jár ebben a tevékenységben, nagyon-nagyon sokat tehetnek az egészséges életmódot.

Kiss professzor óvatos volt abban a tekintetben, hogy egy konferenciának lehet-e szerepe abban, hogy előmozduljon az integratív gyógyászat. Véleménye szerint konferenciákra azok mennek el, akiknek amúgy is van affinitásuk a komplementer területekhez. De sajnos ettől a közeledés a hagyományos és az integratív, holisztikus szemléletű orvoslás között nem fog hétmérföldes lépésekkel felgyorsulni. Nyilván, ha egy ilyen eseménynek hírértéke van, ha egy ilyen eseményen hiteles előadók beszélnek, akkor az jelzés a másik oldal felé is, ami hozzájárul a közeledéshez.

Daróczy Zoltán MIMSZ főtitkár arról nyilatkozott: Magyarországon véleménye szerint egészségügyi forradalom zajlik. Nagyon régi hiányt pótolna, ha az akadémikus és a komplementer orvoslás integrálódna. Nagyon sok szervezet van Magyarországon és mindegyik zászlajára tűzte, hogy hozzájárul a magyar egészségügy jobbításához, fellendítéséhez. Ez hívta létre Magyar Integratív Medicina Szövetséget ernyőszervezetként, hogy amikor lehet közösen lépjenek fel. Elmondta terveik szerint szakértőket delegálnak olyan fórumokba, ahol az egészségügy helyzetéről szülehetnek kormánydöntések. A természetgyógyászgalmat úgy definiálta, hogy az egy gyűjtőnév, vannak benne orvos és

nem orvos természetgyógyászok és a természetgyógyászok közt is vannak olyanok, akik szakmaként megtanulják és olyanok, akik hivatásszerűen élnek.



(Daróczy Zoltán főtitkár által adott teljes interjú, amiben több más integratív medicinát érintő kérdést, valamint az aposztróf doktorok körül kialakult dilemmát is körbejárja a magazin 27-29. oldalán olvasható más oldalain kapcsolódóként a 21-23. oldalon az Emberi Erőforrások Minisztériuma által elkészített törvényjavaslatról Dr. Latorcai Csaba közigazgatási államtitkár által adott interjú mellett.)

Vajda Márta



'Dr. - ezt látva ki az, aki gyanakodni kezd? Az a kis írásjel nem vehető észre vagy esetleg elírás-ként fogható fel az egyébként mindenki által jól ismert Dr. névelőtag előtt. Egy gyógyulásához vagy egészsége megtartásához segítséget kereső jóhiszemű - kvázi nem gyanakvó - ember megtevesztetősége állt fenn éveikig. Eddig. Merthogy elkészült egy törvényjavaslat az aposztróf doktorokról és más a kuruzslás vádját érintő kérdésben az Emberi Erőforrások Minisztériumában.

Az aposztróf doktorok kora lejárt!

Évekig fennálló megtévesztő fogalom kerül helyére törvényi szabályozással

Létezett egy orvos-szakmai körökben parázs indulatot kiváltó szóösszetétel, egy oktatási intézmény mondhatni ügyes 'marketingfogásaként' elterjesztett szókapcsolat. Az aposztróf doktor cím adományozását, megvásárlását egyértelműen megszüntető, egészségügyi, természetgyógyászati kérdéseket is szabályozó törvényjavaslat parlamenti előterjesztése megtörtént, 2020. január 1-től várható a törvény hatályba lépése.

A törvényjavaslatról az EMMI közigazgatási államtitkárát kérdeztem meg. Az interjú végén A rák ellen... Társadalmi Alapítvány 12 szirmú virágából a számára legfontosabb életterületekről is elmondta véleményét Dr. Latorcai Csaba.

- Államtitkár úr, milyen törvényjavaslat készült el a megtévesztő titulus szabályozására?

- A törvényjavaslat célja a bizonytalan minőségű egészségügyi szolgáltatókkal szembeni hatékonyabb fellépés, hiszen minden ember számára a legfontosabb dolog az egészség. Úgy gondolom, hogy azok az emberek, akik a doktori címeikkel visszaélnék vagy aposztróf doktori címeket adományoznak, azok az emberi bizalommal élnek vissza, és ezért a kormányzat egy szigorú törvényjavaslatot nyújtott be, amiben szankcionálja az ilyen

jelleget visszéléseket, megtiltja az ilyen címeknek az adományozását. Reményeink szerint ezzel a kuruzslások is megszűnnek, mert bátran kijelenthető, hogy ez a kuruzslás kategóriájába tartozik. Az országgyűlésnek benyújtott törvényjavaslat karácsonyig elfogadásra kerül.

- Úgy tudom, hogy ezt a címet egy oktatási intézmény a képzése végén az oklevélhez adta, minden szempontból aggályos ún. marketingfogásként. Kmondható, hogy ez a bizonyos aposztróf doktorság megtévesztő titulus volt eddig?



- Ez egy súlyosan megtévesztő titulus, tehát ezek az oktatási intézmények véleményem szerint nem is feltétlenül oktatási intézmények, következésképpen ezeket az oktatási intézményeket be kell zárni. Megtévesztik a saját „hallgatóikat” és ezáltal azokat az embereket is, akik a nem megfelelő tudás birtokában lévő személyekhez fordulnak természetgyógyászati vagy más szolgáltatást igénybe venni.

- Akik ezen a képzésen részt vesznek, nem kevés pénzt fizetnek. Az oktatási intézmény a csaló, vagy az a kvázi-szakember, aki ezt a címet használja, és

tételezzük fel megfelelő - emberi és szakmai - tudás van mögötte?

- Azt javaslom mindenkinek, hogy mielőtt ilyen jellegű képzéseken részt vesz, tekintse át, hogy melyek Magyarországon az egészségügyi végzettségnek, a természetgyógyászati tevékenység folytatásának a szabályai és úgy nézze meg, hogy milyen képzésekre iratkozik be. Az olyan intézmények, amelyek azzal tudnak hallgatókat szerezni, hogy aposztróf doktori címetek adományoznak, azok már önmagukban gyanúsak.

A doktori címek egyértelműen orvosi, gyógyszerészi, jogász, illetve tudományos tevékenység után kaphatók, illetve viselhetők.

- Az lesz büntethető, aki mégiscsak elvégzi és megveszi ezt a címet, vagy az intézmény, amely ezt a címet adományozza?

- Az oktatási intézmény mindenféleképpen kárt okoz és ezáltal peresíthető az a kár, amit általa elszenvednek az intézmény hallgatói, és az a személy is, aki adott esetben jogosulatlanul folytat természetgyógyászati tevékenységet szintén a büntetőjog hatálya alá kerülhet, úgyhogy igen-igen körültekintőnek kell lenni mind az oktatás megszervezése, mind pedig a tevékenység folytatása tekintetében. De véleményem szerint az a legfontosabb, hogy mindazok, akik a különböző szolgáltatásokat igénybe veszik – egészségügyi szolgáltatásokat és természetgyógyászati szolgáltatásokat – azok legyenek a legközeltekintőbbek, hogy valóban jó gyógyítókhoz kerüljenek.

- Mindenki - értem ezen orvosok, természetgyógyászok

és főként az egészségügyi piac fogyasztói - védelmét szolgáló törvénymódosítás készült el?

- Mindenki érdekét képviseli ez a törvényjavaslat, hiszen megtisztítja az egészségügyi tevékenységet végzőket azoktól, akik jogosulatlanul végzik az orvosi tevékenységet, és megtisztítja a természetgyógyászati tevékenységet végzőket is azoktól, akik nem rendelkeznek a szükséges végzettséggel. Ezáltal garantálja azt, hogy akik orvoshoz, természetgyógyászhoz fordulnak, olyan személyek kezei közé kerülnek, akik rendelkeznek a szükséges



szaktudással. Mindezek érdekében módosítottuk a büntető törvénykönyvet, a szabálysértési törvényt, és egyértelműsítettük az egészségügyi tevékenység végzésére vonatkozó szabályokat is.

- A Btk. eddig is szabályozta a kuruzslást...

- A kuruzslás tényállásán anynyi változtatás történt, hogy nem csupán az egészségügyi orvosi tevékenység illetéktelen személy által való végzését szankcionálja a készülő törvény, hanem most a természetgyógyászati tevékenység is olyan kategóriába került, hogy ha nem rendelkezik az illető megfelelő végzettséggel, és mégis olyan tevékenységet végez, akkor szintén büntethetővé válik.

- Ez pénzbírság, vagy akár börtönbüntetés? Miről szól a

törvénynek ez a része?

- Letölthető börtönbüntetéssel is szankcionálható lesz az ilyen jellegű bűncselekmény, ami nyilván a jogsértés mélységétől függ. Minden bíró egyénileg fogja mérlegelni, hogy az elé került ügyet milyen súlyosságúnak ítéli meg, és annak megfelelő büntetést fog kiszabni.

- Ez a törvénymódosítás Ön szerint mennyit fog érni, mit fog jelenteni a gyakorlatban?

- A legfontosabb volt egyértelműen kimondani azt, hogy az aposztróf doktorság semmilyen gyógyítási tevékenység végzésére nem jogosít, ezért ilyen megtévesztő címek adományozására a jövőben nem lesz lehetőség, mert az voltaképpen csalás.

- A törvényjavaslatot látva felvetődik az egyén felelőssége, tudatossága is... van, aki a neten keres, csodát vár, csodakapszulát venne be, elhiszi, hogy van olyan...

- Mindenki saját maga felelős az egészségéért. A kormányzat, illetve az országgyűlés a törvényvel csak támaszokat ad, hogy ha az egyéni felelősséggel él valaki, akkor minél nehezebben lehessen őt megtéveszteni. De a legfontosabb valóban az, hogy mindenki tudatosan és körültekintően válasszon orvost vagy természetgyógyászt.

- Kiket vontak be a törvényalkotás kodifikációs részébe?

- A törvényjavaslatokat a minisztériumon belül általában a közigazgatási államtitkárság készíti elő, ahogyan most is, de szakmai inputokat kaptunk egyrészt az egészségügyi államtitkárságtól, másrészt a társállamtitkárságtól, harmadrészt a szakmai szervezetektől. Ebben a törvény-

javaslatban kiemelt partnerünk volt a Magyar Orvosi Kamara (MOK).

- A kérdés törvényi szabályozását kérve 2019 tavaszán a Magyar Orvosi Kamara elnöke levélben fordult az emberi erőforrások miniszteréhez. Eddig miért nem szabályozták?

- A jogszabály-módosítás előkészítése zajlott, de a Magyar Orvosi Kamara kezdeményezése felgyorsította a folyamatot, egyértelműen érzékelhető volt, hogy a probléma akuttá vált, és ezért a korábban tervezetthez képest egy gyorsabb beavatkozás vált szükségessé. A MOK fellépése elősegítette azt, hogy ez a törvényjavaslat benyújtásra került az ősz folyamán, amiről az országgyűlés decemberben szavazhat, és január elsején hatályba is léphet a törvény.

- Májusban megalakult a Magyar Integratív Medicina Szövetség, októberben volt egy kongresszusa, egyik kiemelt céljuk közelíteni egymáshoz a hagyományos orvoslást és a természetgyógyászat hitelesebb ágait, mivel a 21. század igényli az integratív medicinát. Ez a törvény segíti-e ezt a törekvést?

- Egyértelműen segíti a törvényjavaslat a két szakma egymáshoz való közeledését, hiszen eddig a kuruzslás csak kifejezetten az egészségügyi orvosi tevékenység alatt volt értelmezhető, ugyanakkor azzal, hogy most már a természetgyógyászati tevékenység is ilyen mértékben és módon védett lesz, ezzel kifejezésre juttattuk azt is, hogy a természetgyógyászat igenis meghatározó az emberi egészség megőrzése és helyreállítása szempontjából. Éppen ezért a természetgyógyászati tevékenységet is hasonló szakmai védelemben kell részesíteni, mint az orvosi tevékenységet.

- Advent van. A szakmaiság

után beszéljünk kicsit a csendről. Ön hogyan csendesedik el, mit javasol az olvasóknak az adventi időszakra?

- Adventkor kifejezetten ügyelek arra, hogy jobban el tudjak csendesedni, egy kicsit rendezni tudjam a gondolataimat. Ahhoz, hogy más felé fordulhassak, először magamban kell csendet teremteni. Az első lépés egy kis nyugalom, egy kis csend, tudni kell egy kicsit másra fókuszálni. És hogyha ez a más a transzcendens (Isten, belső hang, felsőbb én – aszker.) annál jobb.

- Van egy 12 szirmú virágunk, amivel megkönnyítjük az emberek egészségmegőrzésben, gyógyulásban való döntéseit. Kérem, válasszon ki belőle egy szirmot, és mondja el a miértet is...

- Az imát választom, mert adventben különösen aktuális. Az ima egy lehetőség arra, hogy elcsendesedjünk, egy kicsit a lelkünk mélyére figyeljünk, lehetőség arra, hogy rendezzük a gondolatainkat, és újragondoljuk, mi az igazán fontos az életünkben. Erre jó az ima, ezért javaslom mindenkinek.

- És a nevetés? Szeret nevetni?

- Nagyon szeretek nevetni, a legjobb gyógyír. Nem olyan régen voltam egy színházi előadáson, ahol akkorákat és oly mértékben neveltünk másfél órán keresztül, hogy elő kellett venni a zsebkezdőt is. Mire véget ért a színházi előadás, szabályszerűen meg is újultam. Mindenkinek csak ajánlani tudom, a nevetés az valóban gyógyszer.

- Életigenlése a jézusi szeretetről és annak eléréséről az olvasók előtt ismertté vált a 2017. évi első karácsonyi Életigenlők magazinban. 2020-ban, A rák ellen... Társadalmi Alapítvány 35 éves jubileumi évében „Mindennapi életigenlések” címmel könyvet (antológiát) ad ki hazai ismert nagyjaink és kortárs közéleti személyiségek, valamint daganatos betegségből gyógyult hétköznapi emberek egy-két mondatos életigenlésével. Államtitkár úr a tevékeny szeretetről elmondott életfilozófiája is köztük lesz...

- Köszönöm szépen a megtisztelő felkérést, örömmel részt veszek a kötetben, köszönöm, hogy felidézik a gondolataimat. Áldott karácsonyt kívánok mindenkinek!

Vajda Márta

„Az én parancsom, hogy szeressétek egymást, amint én szerettelek benneteket. Senki sem szeret jobban, mint az, aki életét adja barátaiért.”
/János 15, 12-13/

„Szabad akaratot kaptunk. Ki hogyan él vele az egyéni döntés kérdése. Megkaptuk a szeretet parancsát is, de nem mindenki veszi figyelembe, vagy nem jól gyakorolja azt. Úgy gondolom, az igazi szeretet önmagától is tevékeny, mert ha felebarátomat magam elé helyezem, lemondok valamiért az ő javára, akkor már él, pontosabban valóban köztünk él a szeretet!” – zárta Dr. Latorcai Csaba 2017 decemberében az ünnepkörhöz méltó sorokkal az interjút. A gondolat a hétköznapiakra is átemelhető, ezért a 365 napra szóló életigenlések között a helye.

JOGos - a Büntető Törvénykönyv szabályozza a kuruzslás vétségét

- esettanulmányokkal -

Kuruzslás

Btk. 187. § (1) Aki ellenszolgáltatásért vagy rendszeresen az orvosi gyakorlat körébe tartozó tevékenységet jogosulatlanul fejt ki, vétség miatt egy évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő.

A polgárok egészségügyi védelme az állam számára kiemelkedő cél, ezért elemi érdek, hogy orvosi tevékenységet csak olyan személyek végezzenek, akik rendelkeznek az ehhez szükséges orvosi képesítéssel, végzettséggel és szakirányú jogosultsággal. Ennek szellemében rendeli a büntetőjog büntetni az „orvos-kontárok” tevékenységét.

Mikor követünk el kuruzslást?

A bűncselekmény elkövetési magatartása minden olyan orvosi gyakorlat körébe tartozó tevékenység végzése, amely akkor büntetendő, ha rendszeresen ellenszolgáltatás fejében jogosulatlanul, vagy jogosulatlanul rendszeresen kerül sor. Az orvosi gyakorlat körébe tartozó tevékenységeket részletesen az egészségügyről szóló törvény határozza meg. Ide tartozhat különböző invazív (a szervezetbe behatolva végzett eljárás, vizsgálat) beavatkozások végzése, például műtétek, vagy a kezeléshez szükséges gyógyszerek kiválasztásával, a terápia megállapításával, gyógyszer rendelésével, adagolásával. Egyes nem invazív minősülő orvosi beavatkozások elvégzésével. Nem minősül viszont orvosi gyakorlat körébe tartozó tevékenységnek például az elsősegélynyújtás, seb-

fertőtlenítés, vagy a sérülés bekötözése. Csak aktív tevékenységgel követhető el a cselekmény. Közös pontja az elkövetési magatartásoknak, hogy azt az elkövető mindig jogosulatlanul végzi.

Mi számít rendszeres ellenszolgáltatásnak?

Ellenszolgáltatásnak számít minden vagyoni juttatás, amit az elkövető kap. A vagyoni juttatás formája a bűncselekmény értékelésének szempontjából nem bír relevanciával. Nem esik ez alá a fogalom alá a nem vagyoni személyes szolgáltatások. Nincs jelentősége annak a szempontnak, hogy az ellenszolgáltatást az elkövető kérte, vagy a sértett (passzív alany) ajánlotta fel. A rendszeresség elsődleges ismérve, hogy hosszú időn keresztül fejtik ki több embert érintően. Az esetenként szívességből előforduló elkövetés nem bűncselekmény.

Ki végezhet orvosi gyakorlat körébe tartozó tevékenységet?

A törvény nagy segítséget jelent ennek a kérdéskörnek a tisztázásában, hiszen taxatív felsorolja azokat a személyeket, akik a jogi értelmezés szerint jogosultsággal rendelkeznek arra, hogy orvosi tevékenységet folytassanak Magyarországon. Így a törvényszövegből kiemelve a következők rendelkeznek jogosultsággal:

(3) E § alkalmazásában orvosi gyakorlatra jogosult az,
a) akinek hazai egyetemen szerzett általános orvosi vagy fogorvosi oklevele van,

b) akinek külföldi egyetemen szerzett és honosított, egyenértékűségi záradékkal ellátott általános orvosi vagy fogorvosi oklevele van,

c) a külföldi állampolgár, aki engedély alapján oklevelének honosítása nélkül fejthet ki orvosi tevékenységet, feltéve, hogy nem áll az orvosi tevékenységtől eltiltás hatálya alatt.

A bűncselekmény törvényi tényállásának megvalósításához a jogosulatlanul kifejtett orvosi tevékenységen túl szükséges, hogy az elkövető ellenszolgáltatásért cserébe, vagy rendszeresen fejtsen ki azt. Az ellenszolgáltatás formája pénz vagy bármilyen értékkel bíró dolog lehet.

A bűncselekmény minősített esetéért felel és büntetett miatt három évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő, aki a kuruzslást az orvosi gyakorlat színlelésével követi el.

Mik a minősített esetek?

A minősített esetek közös jellemzője, hogy súlyosabb büntetés kiszabását teszik lehetővé. Általában a minősített esetek a jogalkotó szempontjából súlyosabban értékelendő magatartásokat takarnak. Jelen esetben is ez a helyzet. A bűncselekményhez kapcsolódó minősített eset szerint súlyosabban büntetendő ez eset, ha az elkövető megtévesztően magát orvosi gyakorlatra jogosultnak tünteti fel, vagy – másoknak e tekintetben fennálló tévedését nem oszlatja el. Ezt egy életszerű példával könnyen ábrázolhatjuk:

A 44 éves férfi jól ismerte a

nőt, aki megbízott benne, ezért amikor diagnosztizálták nála mellrákot, belement abba, hogy ne kezeltesse magát hagyományos terápiával, hanem a férfi által javasolt „gyógymódot” válassza. Az elkövető azt mondta a nőnek, hogy jó barátja egy neves amerikai rákkutatónak, aki kidolgozott egy terápiát, amelynek lényege, hogy újszülöttek köldökzsinór véréből kinyert anyagot befecskendezéses eljárással juttatnak a rákos szervezetbe, mely anyag felszívódását különböző kapszula alakban előállított gyógyhatású készítmények segítik.

Azt mondta, a gyógyszerek tetemes összegekbe kerülnek és jelentős vámmal is terhelték, de ő külföldi kapcsolatai révén be tudja szerezni őket. Ezután az állítása szerint összejt tartalmazó, illetve az összejt szervezetbe való beépü-

gos diagnózist állított fel a sértett vényomásáról, vérsüllyedéséről, gyomor nyálkahártyájának, agyműködésének állapotáról, és előírta a nőnél a postai úton küldött, gyógyszernek mondott kapszulák adagolását is.

Valójában teljesen hatástalan pár ezer forintba kerülő étrend-kiegészítőket és vízajtókat adott a nőnek, aki összesen több mint 32 millió forintot fizetett ki neki a pirulákért.

Egy másik példa:

Az elkövető, mint a Nemzetközi Rák Információs és Prevenációs Központ Kiemelten Közhasznú Alapítvány képviselője – egy otthonában kialakított irodában és a fővárosban hetente két-két alkalommal fogadott különböző stádiumú daganatos betegeket. Őket életmód-, étkezési és folyadékbeviteli tanácsokkal látta el, és egy termék

C-vitamint az infúziós oldattal és minden tartozékával a vádlott által ajánlott egyik budapesti patikában szerezték be.

A vádirat szerint a C-vitamin ampulla beadása – akár injekcióban, akár intravénásan – úgynevezett invazív beavatkozásnak számít, amelyet csak orvos rendelhet el, a vádlott azonban 1964-ben nem orvosi, hanem állatorvosi diplomát szerzett. Nem tagja sem a Magyar Orvosi Kamarának, sem a Magyar Állatorvosi Kamarának.

Az első tárgyalási napon a vádlott nem vallotta magát bűnösnek. Arra hivatkozott, hogy állatorvosi tanulmányait követően több helyen folytatott különböző holisztikus tanulmányokat, például Kínában és az amazóniai esőerdőben.

A fenti példákon keresztül világosan látszik, mennyire teljesen fedt egymást egy büntetőjogi tényállás és egy történelmi tényállás. A második eset jó példája a minősített eset megvalósulásának, mivel az elkövető az állatorvosi végzettsége alapján járó doktori címet kihasználva ejtette tévedésbe a sértetteket. Az első esetben megtalálható mind a rendszeresség, mind az anyagi ellenszolgáltatás.

Forduljon ügyvédhez!

A nagyon súlyos betegek alkalmas sértetti kört alkotnak egy ilyen bűncselekmény elkövetéséhez, mivel az alapvető emberi túlélési ösztön arra készíti őket, hogy elhiggyék azt, ami talán egy egészséges ember számára nyilvánvaló átverés. A gyakran megjelenő további negatívum, hogy a sértettek sok esetben olyan alapvető kezelésekről mondanak le a vélt gyógyulás reményében, ami jelentősen megrövidíti az életüket. Ha ilyen esetet tapasztal, ha Ön sértettje vagy gyanúsítottja ennek a bűncselekménynek, kérjen minél hamarabb ügyvédi segítséget. A megfelelő jogi védelem minden esetben szükséges, mivel itt a legdrágább dolog forog kockán az ember élete és egészsége.

**Forrás: ugyvedipraxis.hu
Fotó: Lupovici Ügyvédi Iroda**



lését elősegítő kapszulákat adott a nőnek, akivel azt is elhitette, hogy a készítményeknek a szervezetre gyakorolt hatását műholdon keresztül folyamatosan figyelemmel tudják kísérni. Azt mondta, ha a nő leül a tévé elé, akkor műholdak fogják elküldeni a biometrikus adatait az amerikai kutatólaborba.

Erre hivatkozva folyamatosan arról beszélt a nőnek, hogy „az őssejtek száma” az előírt gyógyszerek és az elfogyasztott ételek hatására mikor, hogyan módosult. Állítóla-

fogyasztását, valamint nagyon magas dóziszú C-vitamin intravénás beadását javasolta.

A betegekkal adatlapot töltetett ki, ezekből a személyes adataik mellett megismerhette a betegségük típusát, stádiumát, étkezési szokásaikat. A leadott orvosi leletek alapján meghatározta a szükséges C-vitamin mennyiségét, amit három ápoló végzettségű nő adott be heti három-öt alkalommal az adott betegnek a lakásán.

A betegek a magas tartalmú

Kikapcsolhatatlan környezeti ártalmak

Hogyan lehet egészségesnek maradni mégis?

„A mindennapok mérgeanyagait és a környezet-szennyező anyagokat egyre inkább lehetetlen elkerülnünk. A veszély abból adódik, hogy a legtöbb mérgeanyag színtelen, szagtalan, de a szervezetben elraktározódnak, és a különböző hatásuk összeadódik, míg végül egy tünet-együttesé, betegséggé állnak össze.” – mondta el témajavaslatként egy találkozásunk alkalmával Dr. Rippel Emília holisztikus fogorvos, akitől interjút kértünk, hogy bővebben is körbe járjuk ezt a kérdést.

- Ez a rengeteg környezeti ártalom, ami körül vesz bennünket, akár aggasztó is lehet... Vajon van-e, és ha igen, mitől kell félnie a 21. századi embernek?

- A 21. század embere egy olyan háborúban él, amit már nem a szokásos fegyverekkel vívnak. Az aggasztó az, hogy legtöbbször észre sem veszik, így nem is félnek. Sokan a kényelmük érdekében nem akarnak tudni róla, pedig a helyzet egyre romlik. A mai ember naponta lassan, de biztosan mérgezi magát megszokásból úgy, hogy annak következményeit sokáig észre sem veszi. Holisztikus fogorvosként évtizedekig harcoltam az amalgám ellen, amivel az emberek a nap 24 órájában mérgeződnek. A szájban kigőzölgő higany köztudottan idegméreg, szintén színtelen, szagtalan. Ugyan a mai napig használatban van, de van választási lehetőség a tömések között.

Itt húznék párhuzamot azzal,



ahogy a ma embere mérgeződik egyszerűen azért, hogy lélegzik. Márpedig levegőt kell venni. Tudni kell, hogy a belélegzett mérgező anyagok a legveszélyesebbek, mert ezek egyenesen a tüdőn keresztül a vérbe vagy a szaglőidegeken keresztül az agyba jutnak. Ma már van egy olyan betegség, hogy „chemtrail flu”.

- Mi az a chemtrail?

- Ez egy „geoengineering”

néven futó „tudományos” program, amit a globális felmelegedés ellen dolgoztak ki. A globális klímamanipuláció által egy folyamatos kísérleti program részesei vagyunk a tudtunkon kívül, ennek keretében repülőgépekről, nagynyomású tartályokból vegyi anyagot juttatnak a légkörbe egy klímaegyezmény értelmében, legálisan.

A geoengineering lényege éppen az, hogy ún. fényvisszaverő nano fényrészecskéket, „okos” port – alumínium, bárium - juttatnak aerosol formájában a légkörbe, ami a napsugárzás egy részét elnyeli, illetve visszaveri, így hűtve a Földet.

- Van-e bármilyen közvetlen egészséget károsító hatása?

- Azzal, hogy leárnyékolják a Napot, elveszik tőlünk a napfényt, gátolják a tobozmirigy működését, ami pedig a hatodik érzékünk, az antennánk az égiekhez. Elveszik az ételünkben a fotoszintézis által termelt biofotonokat. Valamennyien biofotonokból épülünk fel, ha nincs napfény, nincs biofoton, nincs bioszintézis, nem jut megfelelő tápanyag hozzánk, nincs elegendő D3-vitamin, vagyis használhatatlanná válik az immunrendszerünk. A talaj felső rétegébe került nano fémrészecskéék megváltoztatják a termőtalaj vegyhatását, pH-ját, megkötik a vizet, így nem jut a mélyebb rétegekbe. Egyedül a GMO növényeknek nem árt, jól érzik magukat az alumínium tartalmú talajban.

A nano alumínium sokkal veszélyesebb, mint a természetben található egyéb alumínium. Összefüggés látható a nano alumínium és a megnövekedett degeneratív idegrendszeri betegségek között (Alzheimer-kór, Parkinson-kór, autizmus).

- Hihetjük, - mert azt kommunikálják - hogy mindez a ma kor

embere számára a kényelmet, a gyors megoldásokat, a széles körű információáramlást hozza. Vajon valóban így van ez?

- Ezek a nano fémrészecskék segítik az EMF (elektromágneses frekvencia) hullámok terjedését.



Nem véletlenül mentjük le adatainkat a „felhőbe”. Nem is olyan régen még kézzel-lábbal harcoltunk a dohányzás, mint függőség ellen. A harcot megnyertük, de kaptunk egy másik függőséget, és ez a mobiltelefon, ami ma már nagyon „okos”. Ezeket a kütyüket mi magunk kérjük, és vásároljuk meg. Minden nagyon „okos”, csak mi butulunk el.

- Mondhatjuk, benne élünk ezekben a sugárzásokban, 5G hálózati technológiák vesznek körül. Hol van a csapda? Ki lehet-e kerülni ezt a ránk erőltetett szédületes fejlődési ütemet?

- Már a 3G és 4G is bizonyítottan egészségkárosító hatású a szervezetre, súlyos hatással van az idegrendszerünkre, DNS-ünkre, ezek a frekvenciák megzavarják immunrendszerünket. Az 5G hullámok igen erős mikrohullámú sugarak, képesek áthatolni a falakon és az emberi szervezeten is. Ekkora mennyiségű, erősségű elektromágneses (mikrohullámú) sugárzás emberre, állatra egyaránt veszélyes. Megzavarja, blokkolja az emberi agyat, amiről köztudottan tudjuk, hogy egy szuperkomputer.

Az 5G bevezetésével most a világ legnagyobb ellenőrizhetetlen emberkísérlete folyik. Az 5G bevezetése előtt ugyanis nem késztettek hatástanulmányok arról, hogy milyen egészségkárosító hatása van az emberi szervezetre.

Ennek hiányában az orvostudomány értelmetlenül fog állni a tünetekkel szemben. Itt senki nem menekül. Mindenkit milliméteres, nem ionizáló sugárzás fog érni a nap 24 órájában – ha engedjük.

- Hogyan lehet egészségesnek maradni mégis? Mit tehetünk, amire nekünk egyénileg ráhatásunk van saját magunkat illetően?

- Meg kell vívjuk mindennapi harcunkat az egészségünkért. Az egészséges táplálkozás a legfontosabb. Azt ajánlom, járjunk piacra, beszéljünk a termelőkkel, készítsük el magunk és a családuk ételét. Otthonunkban tisztítsuk a vizet és a levegőt. Igyunk tiszta vizet. Palackos víz helyett szereljünk fel víztisztító berendezést (dupla ozmózis). Használjuk értelmesen „okos” készülékeinket. Éjszakára kapcsoljuk ki mobiltelefonunkat és a wifit. Időnként csendesedjünk el, meditáljunk, találkozzunk önmagunkkal.

Tudatosodni kell. Amiről tudunk, az ellen tudunk tenni valamit. Merjünk szólni és tenni az ellen, ami életellenes. Legyünk életigenlők!

Vajda Márta

Tanulnunk kell az összefogás művészetét

Orvosok és természetgyógyászok az integratív medicináért

„Hazánkban több, kisebb-nagyobb szervezet működik, melyek eddig egymástól függetlenül tevékenykedve igyekeznek a hazai egészségügy jobbításáért tenni. Azért, hogy működésük hatékonyabb legyen, szükség van egy olyan szervezetre, ahol a közös célok érdekében együttesen tudnak fellépni, nagyobb erőt és jobb eredményeket tudnak elérni.” - mondta **Daróczi Zoltán**, a **Magyar Integratív Medicina Szövetség (MIMSZ)** főtitkára az orvosok és a természetgyógyászok összefogásának szükségességéről adott interjújában az októberi MAOT 34. és a MIMSZ 1. összevont kongresszuson.



- Májusban megalakult ez a szövetség, tudósítottunk róla, olyan nagyszerű volt a fogadtatása, hogy szinte „felrobbant” a portálunk, nagyon sok lájk, megosztás és hozzászólás érkezett. Ön szerint elérkezett az ideje, hogy az integratív gyógyászat tért nyerjen?

- Magyarországon jelenleg egészségügyi forradalom zajlik. Régi hiányt pótolna, ha az akadémikus és a komplementer orvoslás integrálná. Nagyon sok szervezet van Magyarországon, amelyik zászlajára tűzte, hogy hozzájárul a magyar egészségügy jobbításához, fellendítéséhez. Ezek a kisebb-nagyobb szervezetek - néhány tíz vagy néhány százfősek - eddig ritkán együtt, de inkább külön-külön próbáltak tevékenykedni. mint tudjuk - és ezt (nekünk, magyaroknak

kiváltképp) meg kell tanulnunk - az egységben sokkal nagyobb erő van. Többek között ez hívta életre ezt az ernyőszervezetet, aminek lényege, hogy minden csatlakozott tagszervezet végzi a saját tevékenységét, de amikor lehet, közösen lépünk fel. Bízunk benne, tudunk majd szakértőket delegálni olyan fórumokba, ahol az integratív medicináról születhetnek kormánydöntések.

- **Definiálja a természetgyógyászokat legyen szíves, hogyan válhat elfogadottá ez a szakma?**

- A természetgyógyász egy gyűjtőnév, vannak orvos és nem orvos természetgyógyászok. Vannak olyanok, akik hivatásszerűen élnek, és olyanok, akik szakmaként tanulják.

Azt is el szeretnénk érni, hogy személyes példamutatás is moti-

válja az embereket az egészség felé vezető úton. Kapcsolódásokat kell keresni az akadémikus orvoslás gyakorlóit, és a nem orvos természetgyógyászok között. Az orvosok között is egyre több a nyitott szemléletű. Nekem is, bár nem vagyok akadémikus orvos, egyre több orvos tanítványom van. Eddig Magyarországon közel 30.000 természetgyógyász vizsgát igazoló oklevelet adtak ki a '97-es, akkori népjóléti minisztériumi rendelet óta. Ez egy olyan potenciális lehetőség a mai egészségügyben, amivel számolni kell.

Közeledés kell. Arra hívunk mindenkit, orvos és nem orvos természetgyógyászokat, ülünk asztalhoz, jöjjenek létre párbeszéd, véleménycsere, ahol a tapasztalatokat tudjuk összegezni.

MACSKAKAROM

Immunerősítés felsőfokon

150 mg Macskakarom
[*Uncaria tomentosa*] kéreg / kapszula

„Az *Uncaria tomentosa* kéreg, illetve az abból előállított készítmények (kivonatok), olyan hatással bírnak, melyeknek orvosi felügyelet mellett, betegségek kezelésében van jelentőségük (úgy mint **gyulladáscsökkentő** hatás, **daganatellenes** hatás, **immunológiai** hatás).”

OÉTI Szakértő Testület Tudományos állásfoglalás 2013/06/SZT0007

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT.



- **Ön szerint a hazai természetgyógyászok - legyenek azok orvos vagy nem orvos természetgyógyászok - közöttük most milyen a viszony?**

- Ahol mind a két oldalon megvan a szakmai alázat és az emberség, a másik tisztelete (ami nem diplomához, végzettséghez kötött), ott a viszony jó. Ahol valamelyik minőség hiányzik, és nem veszik észre, hogy hiányzik, ott a viszony a nézőpontbeli különbségek miatt vitákat szülhet.

- Kirekesztő?

- Én nem használnám ezt a szót. A természetgyógyász képzetekben van még mit csiszolni.



Hogy magánpraxist nyisson egy természetgyógyász már 400 óra után lehetséges, egy orvos, hogy magánpraxist nyisson ahhoz 10-11 év szükséges, tehát nagyszabású különbségek vannak. Az lenne a szerencsés, hogy egy természetgyógyász saját belső útján kísérelné azt a páciens, aki hozzá eljön és a realitások talaján kellene, hogy működjön a terápia. Egy hiteles természetgyógyász érzi a kompetenciahatárokat, elküldi az orvoshoz a páciens, ha szükséges, az orvos pedig elküldi a természetgyógyászhoz. Magam is hasonlóképp

pen teszem. Ez egy kicsiben jól működő rendszer, hogy nagyban mennyire fog működni az rajtunk áll.

- **Vannak az ún. aposztróf doktorok... Hogyan jött ez létre, kik itt nálunk az aposztróf doktorok?**

- Valljuk be, fogyasztói társadalomban élünk, ahol az egészségügy is üzletté vált. Sajnos vagy nem sajnós, sokan így látjuk. Mikor egy profitvezérelt gazdaságban, így az egészségügyben is megjelennek, az üzleti érdekek akkor letérünk a helyes útról. Az emberi minőségeken nagyon sok múlik, a szövetség-

doktorok, akik nem 6 év plusz 4-5 év szakorvosi, hanem egy meghatározott vizsga után használnak idézőjeles doktori címet. Javasolom, vegyük külön. Aki nem végzett orvosi egyetemet, de az adott szakterületen sokévnnyi értékes tapasztalatot szerzett, van benne szakmai alázat, az nagyon sokat tehet a betegekért. De az is társadalmi tény, ha valaki neve előtt ott van egy Dr. előtag aposztróffal vagy aposztróf nélkül oda nagyobb bizalommal mennek az emberek, még akkor is, ha nem ismert annyira. Ez egy társadalmi jelenség ezt helyre kell tenni, igyekszünk majd ezen is dolgozni, de ebben is összefogás kell.

Akinek a neve előtt nincs Dr. előtag, de szakmai hitelességével, egyéniségével, életvitelével példát mutat, ugyanúgy elmennek hozzá.

- **Hol van az egyén felelősége a gyógyulási módszerek megválasztásában?**

- A témában most beterjesztett törvényjavaslat egy 20 éves rendelet megújítási folyamatának első lépése és szabályozni igyekszik a természetgyógyászati eljárások széles rendszerét is. Az egészségiparban kialakult az a képzet, hogy az egészség megvásárolható, mint egy termék. Tudatosítani kell a páciensben, hogy ez nem így működik, fizikai, energetikai és tudati síkú folyamatok is kellenek a teljes gyógyuláshoz. Az egyén felelősége, hogy a fentiek tudatosítása és elfogadása után, hiteles ajánlások és források (nem bulvár, internetes hirdetés stb.) alapján válasszon terapeutát és módszert, majd aktívan részt vegyen - önmagához képest fejlődve - a terápiás folyamatokban.

- **Hallottam azt orvosoktól, hogyha nekik van valami bajuk, és ha valóban hiteles természete**

tes gyógyomódról hallanak, akkor kiegészítésként saját maguk és családtagjai is elmennek.

- Igen, ez így működik. A nyugati medicinával foglalkozó orvos kollégáknál is van, hogy érzik a határaikat, és nyitnak más módszerek felé.

A falvakban, kisvárosokban, ahol szakemberhiány van, ott nagyon sokat tudnak tenni a felkészült természetgyógyászok. A szakmaiság szelektíven működik. A szövetség tervei között szerepel, hogy tagjainknak biztosítunk egy szakmai és szellemi mércét. Aki egy tagunk rendelésébe megy, ott garantált legyen a megbízható ellátás. Ha valaki a szövetség égisze alatt természetgyógyász lesz, kötelezettséget vállal, hogy szakmai alázattal folyamatosan továbbképezi magát. Hidat építünk az akadémikus orvoslás és a nem orvos természetgyógyászok között. Közelítjük a nézőpontokat, cél az építő kommunikáció, teremtsék meg egy egység.

Meg kell tanulnunk az összefogás művészetét. Ehhez várunk javaslatokat, gondolkodókat, mert a rendszert működtetni kell.

- **Említette, hogy lobbiznak majd a kormány felé, hogy az egészségügyi szabályozások felé tesznek lépéseket. Hogyan fogják ezt a lobbitevékenységüket végezni, van erre elképzelésük?**

- Ez egy távlati cél. Úgy látom, a polihisztorok ideje lejárt. Ha lesz olyan terület, ahol X a kompetens, akkor neki kell ott megjelenni, ha lesz olyan, ahol Y, ott neki, ha pedig stratégiai a kérdés, akkor több, szakmailag kompetens delegált személynek kell együtt megjelennie. Azt szeretnénk elérni, hogy ne egy emberről szóljon, ne kettőről, hanem egy egység teremtsék meg és

így lépünk fel az érdekeinkben. Tudjunk egymás eredményeiről.

- **Főtktár úr, kérem, most egy kicsit emberként mutatkozzon be.**

- Hencidán születtem, Berettyóújfalunál. Vervonalamban vannak ősök, akik foglalkoztak gyógynövényekkel, népi gyógyászattal, népi orvoslással. 1990 őszén kaptam meg az első természetgyógyász működési engedélyemet.



1997-ben, a rendelet megjelenésekor én is levizsgáztam az ETI-ben (Egészségügyi Szakdolgozók Továbbképző Intézete). Azóta jogutódjainál (most ÁEEK) folyik ez a vizsgáztatói és szakértői folyamat, ahol a természetgyógyászokat vizsgáztatják. 2003 óta delegált vizsgáztató és szakértő vagyok több szakterületen. Mellette Debrecenben vezetek egy orvos-természetgyógyász tanrendelőt, ahova jöhetnek hallgatók gyakorolni, tanulni. Budapesten is tartok képzéseket, több intézményben. Oktattam már emellett a Debreceni Egyetemen is, most a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi karán kezdek oktatói munkába. Három fiam van, igyekszem jó apa lenni és ember maradni.

- **Mi a szívügye, mi a szakterülete a természetgyógyászat ágai közül?**

- Szívügyem a népi orvoslás hagyományainak megismertetése, ezért számtalan fórumon képviseltem és képviselem a népi gyógyászatot.

Családi hagyomány alapján apiterápiával, vagyis méhekkel, méhészeti készítményekkel való terápiával foglalkozunk, létrehoztunk egy családi vállalkozást, ahol allergiaellenes készítményeket gyártunk, forgalmazunk. Mellette a hagyományos keleti

orvoslást tanulmányozom évtizedek óta, több tanulmányúton voltam. Mostani tevékenységem egyre inkább az önismeret és személyiségfejlesztés felé tolódik el.

Vannak nagyon jó hallgatóim, tanítványaim. Azt szeretném, hogy ők azon az úton járjanak majd, aminek mi vagyunk az úttörői. Akkor leszünk sikeresek, ha több száz, több ezer tanítvány jön utánunk és tovább viszi a lángot, a tudás lángját a saját területén. Ez az elképzelésem.

- **Stratégia, szervező egyéniség, és ember... Főtktár úr, mi az életigenlése?**

- Felelted az ég, alattad a föld, benned a létra. Te, mint ember, én, mint ember, hol vagyunk a létrán? Kössük össze az eget a földdel a szívünkben!

Vajda Márta

Milyen és mennyi vízre van szüksége szervezetünknek?

Legyen deutérium csökkentett a víz, amit iszunk, mert a szervezetünk is ezt termeli

Dr. Boros G. László a Kalifornia Egyetem (UCLA) biokémikus professzora felhívta a figyelmet arra, hogy a szervezetnek valójában a szükségesnél nagyobb mennyiségű víz bevitelére nincs szüksége, hiszen az élelemben található természetes, állati eredetű zsiradékból maga a szervezet állítja elő azt az egészséges deutériumszinttel rendelkező vízmennyiséget, amire a sejteknek a normális működésükhöz szükségük van. Ezt a témát jártuk körül a Los Angelesben élő kutatóorvossal.

- A helyes vízvásról és a bizonyos deutérium-csökkentett vízről tartott előadást, amit az Életigenlők olvasóival is fontos megosztani...



- Az emberek úgy gondolják, hogy mivel a víz iható, ezért inni kell – ez nem így van. A vízvást

hogy a szomját oltsa, illetve az a víz, amit iszik, legyen deutérium-csökkentett, mégpedig



azért, mert a szervezetünk is ezt a vizet termeli a táplálékunkból, ami legjobb akkor, ha minél több zsírt vagy zsírsavat tartalmaz, a legpreferáltabbak a természetes eredetűek.

- Hogyan bevihetők a természetes eredetű zsírsavak? Mik a jellemzőik?

- Úgy jellemezném, hogy ezek olyan állatokból származnak, amelyek természetes élőhelyükön és természetes táplálékokat fogyasztva állítják elő a saját zsírukat. Tehát a háztáji állatok zsírja a legegészségesebb, ezekből termeljük a legtöbb deutérium-csökkentett vizet a szervezetünkön belül az ún. mitokondriumokban. (A mitokondrium az energia előállításában és annak elraktározásában szerepet játszó sejtsejtszervecske. Az előállított energiát makromolekulák formájában tárolja. - a szerk.)

Ezeknek a biokémiai alapelveknek az összefüggése, ami fontos lehet mind a betegek, mind az orvosok szempontjából. Azért fontos ismerni a mitokondriális nanomotorok működésének az elveit, mert ezek alapján mindenki el tudja dönteni, hogy mennyi vízre van szüksége.

- Az emberek többsége nem ismeri ezeket a biokémiai folyamatokat...

- Éppen ezért mondom, hogy velük bármit és bármennyit meg lehet itatni, mert nem tudják, hogy valójában mennyire károsítja vagy károsíthatja a szervezetüket, sejtjeiket a fölöslegesen bevitt víz vagy bármilyen más egyéb bevitt folyadék vagy táplálék, ami nem természetes eredetű. Feltehetőleg magas deutériumtartalommal rendel-

szervezetünkben lévő anyagcsere víznek a deutériumtartalmát, ezt mindenképpen csökkenteni kell a sejtek egészséges működése szempontjából.

- Változhat-e ebbe az irányba az egészségügyi javallat?

- Valamikor az őseink nem is ittak vizet, mert a víznek megvoltak az esetleges káros hatásai, éppen azért, mert a víz fertőzőtt

rium csökkentő szerepét bevinni az egészségügyi gyógyászati alkalmazások közé.

- A daganatos betegségek esetében a deutérium-csökkentett víz fogyasztása rendszeresen szóba kerül. Ön szerint elérhető?

- Úgy gondolom, hogy nagy szerepe van a daganatos sejtek megelőzését tekintve is a helyes



kező nagyipari zsírok vagy nagyipari állati- és növényi termékek fogyasztása eredményezi azokat a nagyon jelentős betegség epidemiológiai (átöröklési - a szerk.) tendenciákat – cukorbetegség, elhízás, rákbetegség – amik ma már társadalmi betegségeknek számítanak.

- Min tudunk változtatni?

- Leginkább táplálkozással tudjuk szabályozni a szervezetünk működését azáltal, hogy a táplálékunk minél több hidrogént, és ne deutériumot tartalmazzon, de ez csak természetes alapanyagú, és természetes élőhelyről származó állatokból, égetett zsírokból állítható elő. Minden, amit megeszünk, abból víz lesz. Annak a deutériumtartalma, amit megeszünk, határozza meg a

lehet, vagy esetleg faunák vagy baktériumok élhetnek benne, ezért többségében táplálék vagy alkohol (bor, sör) formájában fogyasztották a folyadékot. Ez az őseinkre nagyon igaz. Valójában az a fontos, hogy ezeket az elveket ismerve ugyanolyan módszereket és elképzeléseket alkalmazzunk saját magunk és egészségünk megőrzése számára, ami a régebbi korokra vezethető vissza és nem a jelenlegi ipari szennyezett és a legkülönbébb egészségtelen, emberi fogyasztásra alkalmatlan táplálékot fogyasszunk, aminek megvan a sajátos népegészségügyi káros hatása, az életminőség romlása. Ezeket a szempontokat ismerve tudjuk az anyagcsere víz pontos deutérium-csökkentett és deuté-

vívásnak és a szervezeten belül a megfelelő deutérium mennyiségnek. Vizet akkor kell inni, amikor arra a szervezetünknek szüksége van, azaz, amikor szomjasak vagyunk és annyit, amennyi a szomj oltásához szükséges. Azt nem tudom, mi az elérhetősége, vagy hogy pontosan hogyan érhető el Magyarországon. Az Egyesült Államokban elérhető.

- Támogatott?

- Nem támogatott, az egészségbiztosítók nem támogatják, mert nem számít gyógyszernek. Most már vannak az Egyesült Államokban új hatóanyag vizsgálatok deutérium-csökkentett vízzel kapcsolatban, amit a klinikai vizsgálati eredményektől függően fognak gyógyászati eszközként használni.

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

Magas rezgésszinten betegségek nélkül

Háziorvosként praktizálok egy Debrecen közeli 9200 fős kisvárosban Hajdúdorogon, de évek óta a többszintű kezelés híve vagyok. A fizikai szintet algákkal és Omega-3 zsírsavval kezelem. A lelki öngyógyító folyamatok helyreállítása miatt Germán Gyógytudománnyal (GNM) foglalkozom, hiszen minden a lelkünkől indul ki. Mindemellett a testünk energetikai rendszerét, az energiapályáinkban lévő blokkokat is nagyon fontosnak tartom rendbe tenni. Hangsúlyozom a helyes táplálkozás és a rendszeres mozgás jelentőségét is.

A rezgésszint fontos, és az egyik legkülönlegesebb téma, de egyben az egészség felé vezető megoldási kulcsok között az egyik legegyszerűbben megért-



hető és megvalósítható. Az emberek zöme mégsem ismeri, de aki már hallott róla sem biztos, hogy hisz benne és alkalmazza. Pedig ha mindenki tudatos lenne rá és eszerint élne, akkor meggyőződésem, hogy sokkal kevesebb beteg lenne. Jó lenne, ha széles körben tanítanák és alkalmaznák.

Minden tárgynak és élőlénynek van rezgése, még a bolygónak is. Ezek nem látható, na-

gyon finom, a fizikai szemünkkel nem látható rezgések, de kvantumfizikai módszerrel bizonyítható a létezésük. Ha atomi szintig lemegyünk, akkor láthatjuk az atommag és a körülötte keringő elektronok rezgését.

A távol-keleti gyógyászat régóta elismeri az energetikai rendszerünk - csakrák, meridiánok - létezését és kezeli is azt. Több mint 300 energiapályánk van, amelyek akadálytalan áramlása egészségünk, jó közérzetünk egyik fő kulcsa. Mindenki ismeri pl. az akupunktúrát, ami szintén az energia áramlás helyreállításáról, az elakadások, blokkok oldásáról szól.

Az emberek legalább 60-70%-ának az energetikai rendszere nem működik megfelelően. Ennek eredménye a fáradékonyság, levertség, hangulati és alvászavarok, koncentrációs nehézségek. A lelki problémáink, érzéseink és gondolkodásunk módja is hatással van az energetikai pályarendszereinkben lévő áramlásra.

Régóta tudjuk, hogy érzelmeink erős hatással vannak a testünkre. Még a genetikai állományunk, a DNS-ünk állapota is képes megváltozni érzéseink ha-

tására a sejtbiológusok szerint, amellyről számos tudományos és orvosi dokumentáció is napvilágot látott.

Egy 1992 és 1995 között, Glen Rein és Rollin McCraty kutatók által végzett tudományos kísérletben - HeartMath Institute - bebizonyosodott, hogy a DNS alakja a vizsgált személy érzelmeinek megfelelően változik: az elismerés, szeretet és hála érzésének hatására a DNS fellazul, a láncok felnyílnak, vagyis a DNS-lánc megnyúlik. Ám, ha a vizsgált alany aggodalmat, félelmet, dühöt vagy feszültséget árasztott magából, a DNS rövidebb lett, sőt jó néhány kódját ki is kapcsolta. A negatív érzésekre tehát azzal reagált, hogy összehúzódott.

Így már érthető, miért vágnak el minket a negatív érzések a világ többi részétől. Ha dühösek vagy rosszkedvűek vagyunk, úgy érezzük, hogy elszigetelődünk és kizökkenünk a helyes kerékvágásból. És csakugyan ez történik - csak hogy mi zökkentjük ki saját magunkat. A DNS-kódok kikapcsolása mindenesetre csak addig tartott, amíg a vizsgálatban résztvevő személy el nem kezdett ismét örömet, elismerést, hálát és

szeretetet érezni. Ettől a kódok ismét bekapcsolódtak - mintha a villanyt kapcsolták volna fel. A teszt bebizonyította, hogy azok, akik képesek mélyen szeretni, megváltoztathatják DNS-ük alakját is.

Tehát különösen a lelki állapotunkkal, főleg az érzéseinkkel befolyásolhatjuk a rezgésszintünket, ezáltal az energetikai rendszerünk állapotát, és mint az előző kísérlet bizonyította, még a DNS-ünk, genetikai állományunk állapotát is.

Tulajdonképpen ezt igazolja a Germán Gyógytudomány (GNM) is, ami egyértelműen arról szól, hogy a lelki állapotunk, negatív érzéseink milyen módon hozzák létre a LÉLEK-AGY-SZERV szinten a betegségeket, és hogy tudjuk saját magunk a helyes érzések-



kel, gondolatokkal gyógyítani magunkat.

Ha tartósan rossz érzésekben maradunk - stressz, depresszió, szorongás, aggodás, félelmek, önbizalomhiány, csalódottság, lehangoltság, düh, harag, mérgeződés, érzelmek vagy lelki traumák elfojtása, megbocsájtási képtelenség magunknak és másoknak, elengedési nehézségek, birtoklási vágy, túlzott ragasz-

kódás, féltékenység, szeretet-hiány - akkor tartósan leesik a rezgésszintünk, így hamarosan energetikai szinten is blokkok képződnek és biztosan kialakul valamilyen betegség.

Amikor viszont jó érzésekben vagyunk - elsősorban a SZERETET-HÁLA-KÖSZÖNET érzéseiben - akkor emelkedik a rezgésszintünk és gyógyulunk.

Egyszerűen összefoglalva: a stressz megbetegít, a szeretet meggyógyít. Ezzel az egy mondatral szinte az összes betegség összefoglalható. Ha boldog vagy igazad van, ha nem vagy boldog nincs igazad. Ne feledjük, a SZERETET, GYŰL-ÖLET!

Nemrég jártam egy különleges tréningen - Dimenzionális Hangolás - amelyet Kiss D. Ferenc pszichiáter terapeuta tartott.

Örültem, amikor ő is ugyanarról beszélt a bevezető előadásában, amiben én is régóta hiszek és már jó ideje tanítok.

Egy egyszerű, a tanfolyam elvégzése után otthon akár egyedül is végezhető légzés-technikáról van szó. A tréning a rezgésszintünk nagyon gyors emeléséről, az elfojtott lelki sérelmek, lelki fájdalmak tudatalatti szintről a felszínre hozásáról és

gyors feloldásáról, integrálásáról szól. Hosszú távú, minimum 1 órán át végzett intenzív be- és kilégzésről van szó, amely során ténylegesen „átszellemülünk”, különleges megéléseink, megtapasztalásaink lehetnek, mindközben pedig hatalmas oldódások történnek.

Meggyőződésem, hogy a magas szintű megéléseimet a tréning alatt Dömény István spirituális tanító „mesterem” tanfolyamainak is köszönhetem. Saját magunk folyamatos önfejlesztése, negatív jellemvonásaink tisztítása szintén jelentős rezgésszint emelkedést jelent.

Amikor egy légtérben együtt végzi a légzésgyakorlatot nagyobb létszámú csoport egy nagy határfokkal bíró csakratisztító zenei hanganyag együttes hallgatásával, akkor sokkal nagyobb és erősebb energiák szabadulnak fel. Ennek köszönhetően az energiatér felerősödik, így minden résztvevő számára még hatékonyabbá válik, ezáltal könnyebbé teszi a blokkok felszabadulását, a gyógyulást és a különleges tapasztalatok átélését.

A speciális légzésgyakorlat és a csakratisztító zene hallgatásával gyorsan képes megemelkedni a rezgésszintünk. A minket körülvevő világot könnyebben fogadjuk be és felismerünk olyan dolgokat is körülöttünk, amiket eddig nem láttunk, nem érzékelünk. Ennek hatására a tudatmező kitágul és egyre többet értünk meg magunkból, a körülöttünk lévő világból. Mivel együttműködünk a lelkünkkel, így javul az intuíciónk, a tisztánlátásunk, javulnak a kapcsolataink, könnyebben hozunk döntéseket, könnyebben érjük el a kitűzött céljainkat és természetesen segít a fizikai állapotunk, egészségünk helyreállításában. Hiszen a be-

tegségek mögött lelki és energetikai blokkok rejtőznek, ezeknek teljes feloldása nélkül nincs teljes gyógyulás, csak a tünetek szűnnek meg egy időre.

Minél magasabb rezgésen működik az energetikai rendszerünk, annál egészségesebben működik a fizikai testünk. A blokkok feloldása nagyon fontos, mivel a múltban átélt traumáink semlegesítése meg tudja változtatni a jelenünket, és ezáltal egy boldogabb jövőt tudunk magunknak létrehozni. A múlt sérelmeinek oldásával akár olyan képességek is előjöhhetnek, melyek eddig rejtve voltak bennünk.

„Lelkileg majd sokkal erősebbnek érzed magad és az a problémád, ami korábban Mount Everestként csúcsosodott előtted, már csak egy vakondtúrásnak fogod látni, amit utána könnyedén megoldhatsz. Elengeded a félelmeidet, így az önkorlátozó hiedelmeid megszűnnek. A visszajelzések alapján számtalan



pozitív változáson fogsz átmenni. Az intuícióid magasabb szinten fognak működni, a mentális erő a többszörösére emelkedik, a rezgésed emelkedésének köszönhetően nem hatnak rád az alacsony lehúzó rezgések. Felszínre jöhetnek még eddig nem ismert rejtett képességeid is.”

Ez csak egy lehetőség a sok egyéb gyógymód közül. Akit bővebben érdekel a téma, érdemes felkeresni a www.dimensionalishangolas.hu

[dimensionalishangolas.hu](http://www.dimensionalishangolas.hu) oldalt és akár elvégezni egy alapfokú tréninget.

Sok szeretettel kívánom mindenkinek, hogy megértései által mostantól tudatossá váljon, kezelje helyesen az érzéseit és gondolatait, ezáltal emelje a rezgésszintjét és elinduljon a teljes gyógyulás útján!

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



Mentális rekreáció, azaz a lelki, szellemi hatások jelentősége

Egészségben és harmóniában csak akkor élhetünk, ha lényünk teljessége felé fordulunk. Nem elegendő csupán testi síkon tö-



ródni magunkkal, mert az ember egyszerre természeti és szellemi lény. Kizárólag fizikai vonatkozású szükségleteink kielégítése az egyensúly felborulásához vezet, ami súlyos következményeket von maga után. Lehetetlen figyelmen kívül hagyni a lelki-szellemi, gondolati-érzelmi hatásokat, melyek akarattunktól függetlenül határozzák meg és irányítják a fizikai test működését. Testi-lelki-szellemi egységben kell az embert értelmezni, ha szeretnénk az egészségünket megőrizni vagy visszanyerni! A valódi holisztikus szemlélet ezt képviseli.

Eleink még tudták, hogy az ember része a természetnek.

Benne van, együtt lélegzik, együtt lüktet, együtt örvénylik vele, csak a modern kor tévedt e tekintetben zsákutcába. A rákos betegséget úgy nevezték „fene”, s a Tudók erről a következő bölcséletet hagyták ránk: „A fene melegágya a megroggyant lélek”. Tökéletesen tisztában voltak az összefüggésekkel, s legfontosabbnak tartották a beteg megnyugtatót, félelmeinek feloldását. Ezt követték csak a gyógyítás lépései.

Az egészség-megőrzés illetve a gyógyulás egyik alapfeltétele tehát a háttérben zajló testi-lelki-szellemi folyamatok megismerése. Ennek az ad jelentőséget, hogy az érzelmi-gondolati, lel-

tartósan, zavaró impulzusok sora éri a szervezetet, az elhangolódik, ami tünetek, betegségek megjelenését vonja maga után. Ha ezeket a folyamatokat nem tudjuk rendezni és hosszú időn keresztül fennállnak, egészségkárosító hatásuk elkerülhetetlenül megmutatkozik. Hosszan tartó befolyásuk olyannyira meghatározó, hogy bizonyos határon túl sem gyógyszerekkel, sem egyéb készítményekkel, kezelésekkkel nem lehet ellensúlyozni.

Szükségszerű tehát annak a felismerése, hogy mi magunk tehetünk a legtöbbet egészségünkért. E nélkül csupán tudattalanul és kiszolgáltatva sodródunk az életünkben. Az összefüggések



ki-szellemi hatások alapvetően befolyásolják a fizikai test működését. Amennyiben ezen az úton

megértése azonban tudatosságot teremthet számunkra, így felelősséggel tehetünk önma-



gunkért és szeretteinkért. Megteremthetjük általa az egyensúlyt és visszaállíthatjuk a harmóniát. Ez akár gyógyuláshoz is vezethet, amit csak gyógyszerekkel - soha nem érhetünk el.

Ennek az útnak az első lépcsője belső világunk harmóniájának megteremtése. Őszinte önvizsgálat feltárhatja a háttérben megbúvó, lelkünket rágó problémát. A megoldatlan belső konfliktus folytonosan fennálló feszültséghez, elfojtáshoz, esetleg beletörődéshez vezet, amelyek felőrlik lelkierőnk, s ezen keresztül fizikai lényünket is. A felismerés, a kimondás, a szembesülés folyamata, s ezeken keresztül a gyötrő lelki tehernek egy másik minőségben való értelmezése segíthet a feloldásban, ami az elengedés feltétele. Mindez személyiségünket komoly fejlődésen viheti keresztül, melynek végén eljuthatunk a megbocsájtáshoz. Mind önmagunk felé, mind másokkal

szemben. Ez kulcsfontosságú, mert harag, gyűlölet, irigység, s egyéb negatív érzelmek mellett lehetetlen megnyugvásra jutni. Természetesen ez megkívánja, hogy akár önértetünket, büszkeségünket is újraértelmezzük, ha kell. De mikor lenne indokoltabb számadást tartani és újragondolni az életünket, s változtatni, amin kell, ha nem egy daganatos betegség kapcsán... Vissza kell találni a szeretethez mind önmagunkat illetően, mind embertársainkat érintően.

A megvalósítás kulcsa, hogy a lelki-, szellemi gyakorlatok napi rendszerességű alkalmazása beépüljön a mindennapi teendők sorába! A különféle, erre irányuló, célzott meditációs technikák, jóga-iskolák gyakorlatai mellett mindenki számára elérhetőek a különböző művészet-terápiás ágak. Akár a zene-terápia, a tánc-, mozgás-, illetve mozdulat-terápia, a képzőművészet-terápia

vagy a biblio-, mese-, ill. irodalomterápia, stb. segíthet felszínre hozni, megélni és felszabadítani olyan érzelmeket, gondolatokat, pszichés tartalmakat, emlékeket, melyek kifejezése szavakkal nem vagy csak körülményesen és pontatlanul lehetséges.

Mindezek elsimitják a felkorlátozott lelki hullámokat, lecsitítják a szellemi viharokat, miáltal megnyugvást hoznak. Így legbelső lényünk forrásából áradhat az őserő, mely szárnyakat ad és a gyógyulás útjára repít.

Amint a Tudók hagyták ránk a bölcséletet, hogy „a fene melegágya a megroggyant lélek”, úgy mondhatjuk, hogy a gyógyulás, egyensúly és harmónia melegágya a békés, tiszta lélek.

Dr. Darnói Tibor
holisztikus orvos

Tréning:
hop.gyogyuljvelem.com
Konzultáció:
darnoitibor.hu



Amikor erre az interjúra készültem két jól ismert bölcelet inspirált. Az egyik Konfuciusztól: „Válassz olyan szakmát, amit szeretsz és egész életedben egy napot sem kell dolgoznod.” A másik: „Az újjadból azonnal kihúzd a tüskét. Miért őrzöd meg a szívedben?”

A lelki szintű szálkakihúzás

Szeretek újságíró lenni, szeretek kérdezni és még jobban szeretek jó válaszokat kapni. Ennél az interjúnál tudtam, hogy „valami” egészen fantasztikus egymás szavába belebeszélős, eufóriás helyzet lesz...

Hol is az a száлка? Egészen az inkvizícióig hatol... onnan akár generációkon át hat, akadályoz abban, hogy megéld a jelen életedet, a mostban legyél, és ne ezernyi másik filmet nézz. Jól is élhetsz, lehetsz boldog, ha tudod mi akadályozott az elérésében. Életem eddigi legtöbb felismerését megerősítő, aha-élményt adó, bólogatós beszélgetése volt. Azoknak szól, akik eljutottak oda, hogy a megoldásokat nemcsak olvasgatják, merik is meglépni. **Tóth Zoltán mentális tréner szintén olyan szakmát választott, amit szeret. Erről beszélgettünk interjúban**



- Transzgenerációs átöröklés, epigenetika, DNS-mutációk, jó és a rossz traumák, lelki szintű szálkák, pánikok, tükröződések, életfeladatok... Mik a felsorolt fogalmaknak a felismerési eszközei, mik azok a társadalmi nagybetegségek, amik valahol két-három generációval arrébb beprogramozódtak?

- Az idegrendszer egy elektronikus kapurendszer. A pánik akkor jön létre, amikor valaki valami nagyon jót felépít, majdnem beér az elégedettségi állapotba és azt hirtelen elveszíti. Hirtelen tönkremegy, váratlanul olyan fordulat éri, amit úgy nevezünk el, olyan töréspont, amit sose gondolt volna. És az nem mind egy, hogy ötszáz forintot vesznek el tőled vagy ötmilliót, amit egy életen át gyűjtöttél nagyon

kemény munkával. Annak a kemény munkának van egy jövőképe: valami nagyot akartál építeni. És amikor megvan, amikor már csak ki kell nyúlni érte... puff, elviszik, elveszted. És ez nem ötszáz forint, egy élet lehetősége, egy sikeres boldog életé...

- Gyakorlatilag ez az, ami bennünk a legmélyén kódolt? A fent-lent, a szárnyalás-zuhanás váratlanul, sokszor megmagyarázhatatlanul. Hol vesztettük el az ariadné fonalat?

- Az emberek nem a haláltól félnek, hanem a zuhanástól és a szenvedéstől. Csalódás és szenvedés – ez a két legnagyobb félelmünk, amittől el szeretnénk távolodni. A mostani életünkben pont ez okozza a bajokat, mert túlérzékelést okoz. Nézzük az indiánok életét – ott harmónia volt,

nem voltak túlzások, együttműködés volt, ismerték az állatokat, ismerték a természetet, mindennek megadták a tiszteletet, és a dísztollakat is azok kapták, akik ténylegesen tapasztaltak voltak. Nem a titulus volt a lényeg, hanem a tapasztaltságon alapuló tisztelet. Egészséges rendszer volt, zseniálisan tudtak gyorsan, hatékonyan működni. Amikor több életen keresztül felépítenek egy jól működő, egészséges rendszert, ahol mindenki egyenlően, egészségesen tud fejlődni, és azt szétverik, akkor az a világ egyik legnagyobb vesztesége.

A legnagyobb töréspontban a család- és a gyerekvesztés áll. Abból van a legnagyobb fájdalom. Ha a legnagyobb amplitúdót keressük, akkor gyakorlatilag az a családvésztes, mert a család

és gyerek iránti vágy hozza a legmagasabb jókedvet. Ha ezt tönkreteszik, az a legmélyebb pont. Akivel ez megtörténik, annak ez beépül a DNS-ébe. A DNS háromféle: az egyik az, amit te élsz meg, veled történik, másik az, akivel függőségben, együttműködésben vagy, van egy közös célotok és elveszíted őt. A harmadik pedig, ha valakivel azonos rezgésen vagy – és ez lehet idegen is – ott egyszerűen rádiótechnika, szinkronicitás.

- Mindenkinek van egy mélyen ható program, amit át kellene írnia, egy „száлка”, amit ki kellene húznia ahhoz, hogy beteljesítsen dolgokat és ne csak meglegyen a program róla, hogy teljesítenie kell, de unostalan felépíti, majd hagyja veszni valami megmagyarázhatatlan „halálfélelem” bevilanásával elugrik a beteljesülés előtt... Honnan tudod, hogy mit kell kihúzni?

- Már elmondásból is tudom, sőt látom, hogy ki az áldozat, ki a hős. Ennek megvannak a tulajdonságrendszerei. Egy áldozat típus sokkal elemzőbb, sokkal kifinomultabb, jól kommunikál. A hős az megy, mint a tűzgolyó, állhatatos, céltudatos, kitartó és mégis megáll a sikerponton és megbuktatja magát. Nem tudja kiélvezni a sikert és egyedül marad az érthetetlen helyzetben, csalódást él meg. Az áldozat el sem indul.

A töréspontok miatt alakul ki egyfajta kényszeredett helyzetben mind a kettő. Érzek egy fájdalmat valahol belül, de nem látok okot. Szúr a hátam, de nem látok „kést” benne. Ezek szorongásokká válnak. Minden szorongás egy valós, korábban, de nem általunk megélt fizikális vagy lelki eredetű fájdalomnak a jelen életbeli kivetülése – konkrét fizikális, lelki ok nélkül. Ez a szorongás. Et-

től lesznek zavarodottak az emberek, mert nem értik, hogy mi van velük. Ez a szorongásos „nem értés” belesodor minket egy újrajátszási kényszerbe. A tréning azért jött létre, hogy egy székben le lehessen sokszorosítani ezt az újrajátszást és az emberek rájönnek a megoldásokra, átélnek újra és újra az adott akadályozó játszmát, de kudarc nélkül.

- A kódok benne vannak a sokmilliárdnyi DNS-ben. A dekódolásban ki vagy mi van a segítségemre - egy helyzet, egy illat, egy ember, egy szemállás, egy hanglejtés véletlen vagy

nem véletlen helyzet?

- A pánik ide idomul be. Egy tragédia filmjében oda kell raknom a pozitív képet is, mert úgy helyes. Tehát egy komplett film van programozva. Nem egy, több, be van tárazva, de a legerősebbet veszi elő. Például egy fulladást vagy más iszonyt...

- Mitől van az embernek ennyyi iszonya?

- Azért, mert ennyiféle film van bennünk. Gyakorlatilag sorba vannak rendezve, és az idegrendszer ebből csinál egy nagy csomagot, mindent letilt, hogy ne legyen semmi bajunk. A prob-

FÉLELEM - AKARAT

KÉPALKOTÁS A FEJBEN

MINDIG A GONDOLAT TÁRGYA JELENIK MEG ELMÉNKBEN



FÉLELEM:

Nem akarom, hogy a főnököm megmondja...



Irányító KÉP1 a fejben

KÉP1 = KÉP2

AKARAT:

Azt akarom, hogy a főnököm megmondja...



Irányító KÉP2 a fejben



Ehhez mi passzol?

Testünk egésze kommunikál!

léma ezzel csak az, hogy mikor mit érzékelünk, és itt a lényeg, ez a kulcsa mindennek. Hogy ezt, attól, hogy érzékeljük, akár már beszélünk is róla, meg lehet-e tudatosan, önkontrollal változtatni jó irányba.

- És, megtudjuk?

- Csak akkor, ha már kellően sokat buktunk és már sokat tapasztaltunk, akkor már egyfajta öntréningen mentünk végig. Az kényszerít már bennünket, belülről feszít a megoldáskeresésre. De ha ez nincs, akkor nem lehet hozzájárulni, csak tudatossággal. Hiába mondjuk azt valakinek, hogy csináld így, amire ő azt mondja, hogy oké, akkor így fogom csinálni, de amikor odakerül a helyzetbe – és itt a lényeg – nem tudja produkálni az elméleti ismereteit. Ez maga a védelem, az ösztön, az ego, a vegetatív idegrendszer, a Hórusz szeme, sorolhatnánk.

Magyarul a limbikus rendszer az, ami az érzelmeket generálja, ami nem más, mint a védelem. Ez az „üss vagy fuss”, az ismert „fight or flight” központ, aminek a gyújtója az amigdala, az adja a startgombot.

Egy példa: ha te hasonlítasz valakire, aki engem nagyon átvert, akkor gyakorlatilag, ahogy meglátlak, máris elkezdek szorongani, aztán folyamatos rossz érzésem marad. Pedig tudjuk tudatosan, hogy interjúzás miatt ültünk le, de pusztán egy régi emlék miatt, részlegesen be fog kapcsolni a film és elkezd utasításokat adni nekem, hogy óvd magad! Ez a tudatalatti. És ez azért alakul ki, mert ez a vészhelyzetekben figyelmeztet. Ha most pl. leszakadna ez a üveg a fejünk felett, akkor jó a tudatalatti, mert abban a pillanatban innen, mint a villám ugrunk egy szaltót, nem számít, hogy mink török össze, nem érdekel, hogy fájni fog, mert

az jobban fog fájni ha ránk szakad egy mázsányi mennyezet.

- Nincs idő elemzésre... Van, amikor ez a parancs túlzásokba visz?

- Igen, ez a tudatalatti. Gyakorlatilag egy utasítás, hogy nincs idő elemezni. Egyszerű példa: nincs traumád a kutyáddal. Nem tudod mi az, hogy kutyaharapás, fogalmad sincs róla, szerinted olyan kedves, hűséges állat, ennyi információ van róla. Nincs negatív élményed vele. Egyszer csak jön egy bernáthegyi, jaj, de kedves kutya, odamész hozzá, de túl gyorsan mész, és beléd harap. De akkorát, hogy egy hónapra vagy egy évre kórházba kerülsz és a kieső időben elbukod mindenedet. Tehát a kutyaharapás fájdalmára rárakodik még a gazdasági és esetleg a magánéleti bukásod is. Ez egy sokgenerációs filmmé válik.

Innentől kezdve a kutyaharapás jelentése nem csupán egy fizikai fájdalom lesz, hanem egy teljes kudarc érzete, hogy elveszítesz mindenkit. Egy döntés felülíródik azzal, hogy legközelebb mit tegyél. Amikor hallod, hogy ugat a kutya, de nem látod, akkor kell futni. Ha bent vagy egy bálban, ahol éppen átvenéd az Oscar-díjat, és jön egy tacsó, aki vakkant egyet, te még nem látod, de a nagy tortán, az embereken, mindenkin átgázolva keresztülröhansz, áttöröd az üveget, közben még üvöltesz is, és rohansz ki, hogy te ezt nem akarod. Beülsz a kocsi, és nyugodt leszel, hogy megúszta. Ez a túlérzékenység.

- Egy szorongó ember szerinted meg tud állni és fel tudja tenni ezt a kérdést, értelmezni tudja hogy „csak” projektál?

- A lekapcsolódás miatt nem biztos. De minden egyes kis információval beljebb kerül a megoldás felé. Ezért fontos a tréning.

Van egy traumarendszerünk. A traumarendszerünknek van egy traumaközpontja. A traumaközpont az nem más, mint a DNS-be berakott legmagasabb fájdalom szint, ami még nem lett megoldva.

Példa: egy párkapcsolati csatlódás egy nagyon erős traumaközpont. Inkvizícióig mehet vissza a beidegződés, amikor egy hasonló beteljesülni induló „szerelem” jelenik meg, bekapcsol a „fight or flight”.

- Uhh, most értettem meg, mik az ilyen nagyszerelmek pánikszerű elugrási pontjai...

- Igen, ez a legmagasabb szintű fájdalom. Megtévesztés, hitegetés, megszerzés, árulás, csalódás, halál. Közte van még börtön, megkövezés, élve-eltemetés, bogarak, égetés, sorolhatjuk – sokkos, menekülési emlékek. Ez egy óriási töréspont, brutális szenvedés-csomag, ott a traumaközpont. Az egész evolúció során ilyen szörnyűségek nem történtek. Az inkvizíció 600 évig tartott, ott voltak a legmagasabb szintű aljasságok és Istennel való visszaélések. A nőkben kialakult a teljes bizonytalanság. Ennek a kivetülése az, hogy az egyik ember állandóan menekül, a másik ember állandóan támad. Persze van, amikor „kifárad” a régi filmet néző, megérti, kiengedi magából a traumát, és megszületik benne a megoldás, amiben nincs hazugság, nincs érzellemmel való visszaélés, tiszta szerelem van..

- Nem lehet mindenkit megmenteni, csak azt, aki maga is felkészültté válik rá és akarja. Az általatok kidolgozott SPoT technológia módszere szerint mindenki megmenthető?

- Nem, mert van egy magasabb szint, amikor nem is gondolkodol megmentésben, felméred az állapotát a személynek, hogy mit lehet ott tenni. Törek-

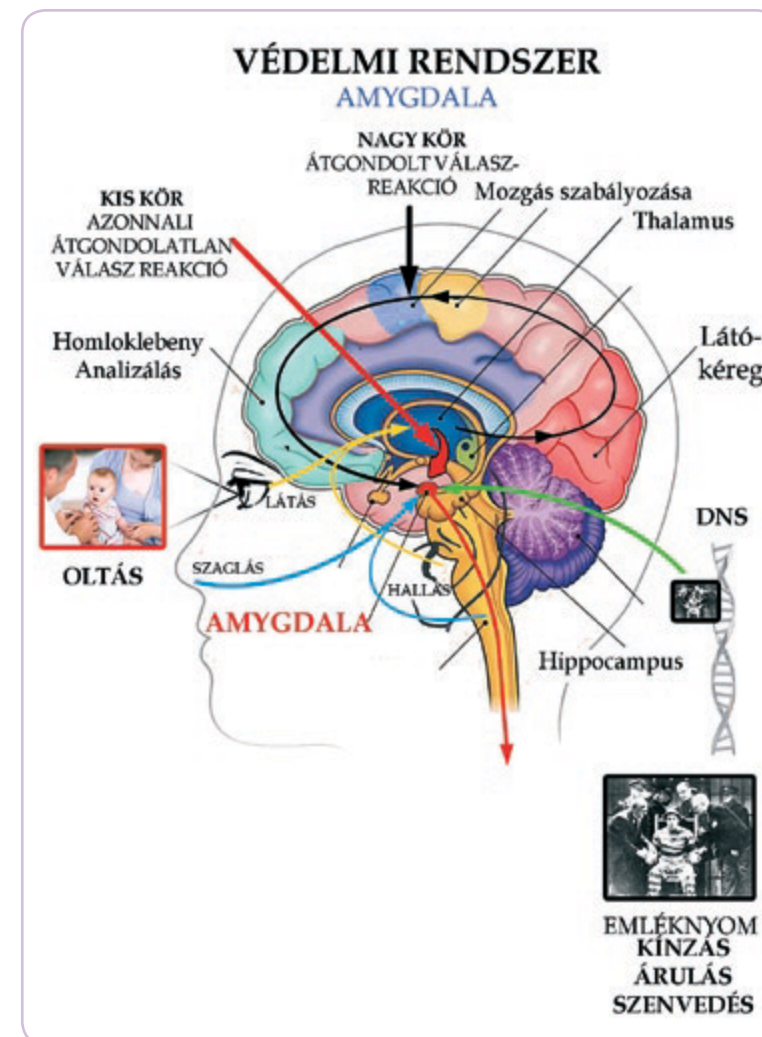
szel arra, hogy a lehető legtöbbet megtegyed, de tudod, hogy igazából nem tehetsz róla, ha ez nem jön össze, ez a kliens állapotától függ. A SPoT egy sorozat. Mindig egyre jobbakká válunk, mindig tanulunk valamit és fejlődünk. Én édesapámat például megmentettem a balesetéből, és ott is így álltam hozzá. Ott voltam a kórházban, a kómából kihoztam. Az alapszabály az volt, hogy mindent úgy teszek meg, ahogy technológiailag működik, tehát érzelmek nélkül. Én nem teszem rá a saját érzelmemet.

- Ma rengeteg az érzelmileg problémás ember... Rengeteg a segítő... megoldások vajmi kevésé vehetők észre...

- Háromféle segítő van. Egyik, aki tényleg segíteni akar, meg objektív is, ez az egész 2 százalék. Aztán van 20-30 százalék, aki igazából magát akarja megfejteni, és van sajnos a nagyszázalék, aki rejtőzködik, ha ő a segítő, akkor róla nem derül ki, hogy mi a saját problémája. Addig jó, amíg nem derül ki, hogy vele van a gond.

- Beszéljünk a fix pontról a konfrontálódásról. Amikor elmesélted azt a rettenet történetet, én egy idő után észrevettem, hogy szembenézek, tudok szemkontaktust tartani, kvázi nem reagálok erőteljesen. Lehet, hogy megértem ama szálka kihúzásra, ami lehet, hogy inkvizíciós eredetű félelmi reakciókat indított be minduntalan a nagy jó küszöbén?

- A fogantatás is már következmény. A fogantatás pillanatában az egyik szülő áldozat, a másik hős. Ott lesz egy differencia, és amekkora a különbség, abból fejlődik ki a beidomult pánik a gyereknél. És arra épülnek rá majd a viselkedései, bukásai. Ha túltol vagy alulenergizál valamit, akkor újabb bukásokat húz be. Így rendelkezünk mi trauma-



rendszerrel. A központ örökölt, arra épülnek rá a jelenéletbeli traumák. Ha van egy jó pszichológus, az a tüneteket jól tudja csitítani. Egy kineziológus beljebb tud dolgozni, egy családállító, hipnoterapeuta még beljebb, és utána van a SPoT. A SPoT be tud menni a traumaközpontba, a többieknél nem tapasztaltam, kipróbáltam mindegyiket, nem mennek el odáig. Én úgy látom most, hogy fordítva kell csinálni. Be kell nyúlni egyből a központba és ráépíteni az összes többi alkalmazott terápiát. A mi módszerünk által százszor gyorsabban fejlődhet, aki akar.

- Te beszélsz, vagy aki veled szemben ül?

- Aki velem szemben ül. Én csak a fikatív sztorikat kezdem. Először is ez a stabil pontozás egyből megmutatja azt, hogy mi van benne. Mert a reflexek tudatalattiak. Ha neked így kellene ülnöd szembenézve, miközben bejátszanék egy inkvizíciós filmet vagy egy hangulatában ráhajazó zenét, ami érzelmekkel van tele, akkor biztos megmozdulnál. Ezt egyszerűen nem tudod visszafogni, hiába tudod azt az utasítást, hogy ez nem a tiéd. Amíg nagyobb hatású az élmény, addig nem tudsz mozdulatlanul ülni.

- Szokták mondani, hogy nem fontos a sztori, nem kell sztorizni. Van, aki nem is tud,

mert olyan szegyeteljes, amiről beszélni kellene...

- Így van, de erre jó a SPoT, mert itt kimondja automatikusan. Tudja, hogy ez jó, mert nagyon meg van erősítve minden oldalról. Azok mondják azt, hogy nem fontos a sztori, akik nem akarnak konfrontálni vele. De nincs más út, nem lehet megoldani, csak ha megértjük, feldolgozzuk, ahhoz pedig bele kell menni.

- Honnan derül ki, amikor sikerült kihúzni a szálkát? Hallottam olyan tréningről, ahol a traumatizált érzést többször elisméltetik, addig, amíg már nevetni tudsz rajta... Ez nagyon tetszik!

- Ezt csináljuk mi is. A konfrontálás Goethe elárasztás technikáján alapszik, ami a pszichológia egyik része, aztán a diádozás mint technika is a szembesülést/szembesítést használja. A konfrontáláshoz, vagyis hogy újra és újra keresztülmenni valamin, amíg szinte nevetségessé válik. Itt jegyzem meg Dr. Hamer felfedezéseit, amely a trauma, azaz az általunk élt majd felismert filmek kifizetési rendszerét vázolja fel. És még számos ismert módszer van ma arra, hogy hogyan menjünk szembe a félelmeinkkel.

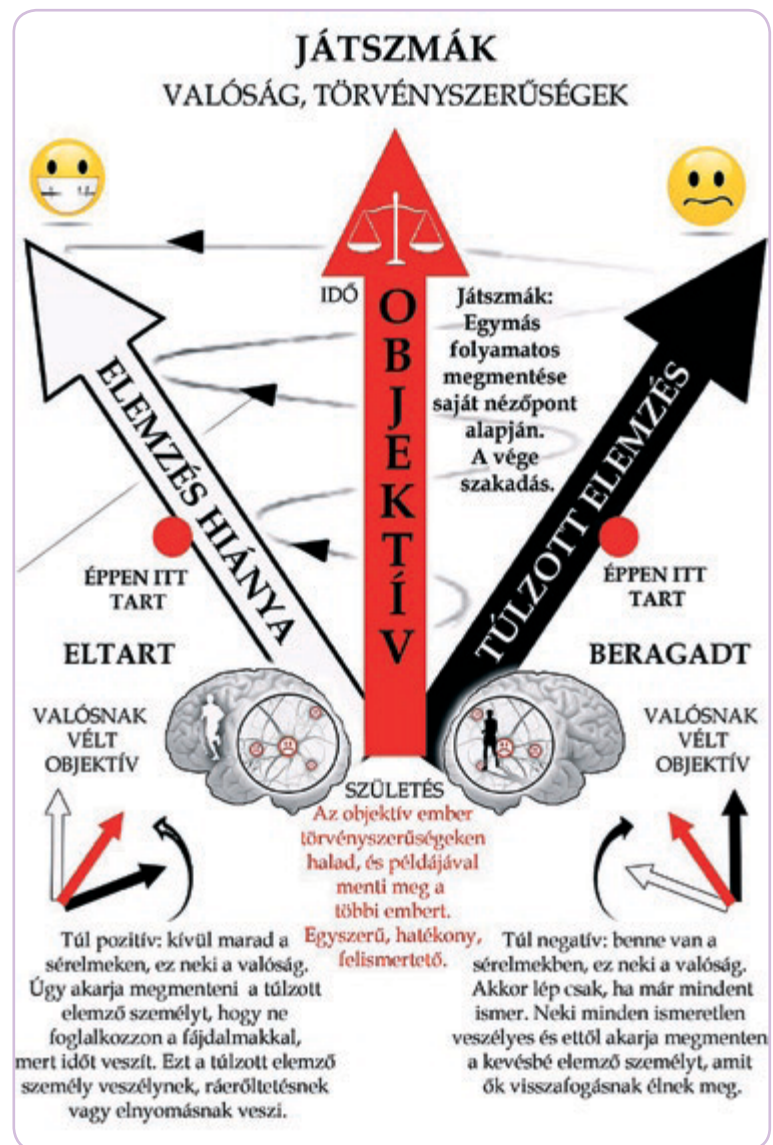
- Miről szól a te eseted, mondhatjuk tapasztalati szakértő vagy?

- Az én életem annyira mély volt, hogy öngyilkos akartam lenni. Belólem az élet kihúzta, rá kellett kényszerüljek, hogy vagy kiszedem, vagy elveszek. Nekem se ment ez egyedül. A kulcsa ennek az, hogy kell egy jó tréner, kell egy alapképzés. Kell a megértés, hogy mi fog velünk történni, amire mindig lehet hivatkozni, mert ez adja meg a nyugalmat: „emlékszel, az elején megbeszéltük, most itt ez van.” Minden tréningen elmondom, ha lezárom, hogy ez az a film má-

solat volt, ami benned dolgozik, de nem a tiéd. Ez egy vírus, nem te vagy, ezt kell összehasonlítani a jelennel.

- Hogyan tudod elérni, hogy szembesíted egy filmmel, és ő

árdnyi, de igazából ez az inkvizíció a legmagasabb és ehhez már csak hasonlók vannak. Ha ezt megérti az ember és össze tudja hasonlítani a jelennel, a többi ehhez képest semmi. Brian Tracy



rögtön meg is értse, elfogadja, hogy az a film az nem az övé?

- Ez attól függ, hogy honnan indulunk. Egy traumarendszer-nél, hogy ő mennyit dolgozott már magán. Semennyit, sokat, keveset. Ez attól függ, hogy hol tartunk most.

- Hány mozifilm van?

- Ez teljesen mindegy. Milli-

is mondta, hogy először mindig a legnagyobb békát nyeld le. Ha ezt megcsinálod, akkor a többi simán menni fog. Így lehet hatékonyan lépni, ha először a legnagyobbval kezeljük. Húzzuk ki a legnagyobb szálkát, akkor az ember rájön, hogy igazából nem volt ott semmi, pedig olyan nagy-nak tűnt. Tehát ha valaki átmegy

az inkvizíció, és megoldja, neki már meg se kottyán pl. egy világháború. Fordítva viszont nagyon hosszú tud lenni.

A traumaközpont nagyon kemény, ugyanis óriási ereje van. Mindenki tudja, hogy van tudatalatti, csak senki nem tudja, hogy mire képes. A hős, ha elmegy a végére, akkor olyan, mint egy daráló, olyan gyorsan pörög, hogy beránt, hogyha nem figyelsz. Az áldozati oldal pedig olyan, mint egy nyálkás massa, ami tükrökkel van bevonva.

- Beszéljünk az alapítványokról, hogyan hozták létre, milyen célból? A módszer támogatottságát akarjátok elérni?

- Alapvetően az a célunk, hogy központok jöjjenek létre, mert a jövő egyik legnagyobb problémája az autizmus és a korunk

súlyos – többnyire lelki eredetű – betegségei, párkapcsolati problémái, szinte mindenkinek van, és mindennek ugyanaz az alapja. Gyakorlatilag az alapítvány arra szolgál, hogy az általános ismeretterjesztést, a hozzá való eszközöket megteremtse (animáció, filmek, riportok, oktatás), továbbá hogy minél több tréner legyen.

- Miért alapítványi formában működtek?

- El kell érni, hogy minél többen el tudjanak jutni a tréningre, és ne a pénz legyen a kérdés, hogy meg tudják-e fizetni az órákat. Csatlakozom is szervezetekhez és én is nyitok újakat. Van szülői közösségünk is. Én indítottam, de én nem vagyok benne, csak a szülők. Besegítek másokhoz is, most egy óvodát képzek kompletten.

- Hány ülés kell ahhoz, hogy valakinél kijöjjön nagy biztonsággal ez a szálka?

- Azt szoktam mondani, hogy egy olyan állapotú embernél, aki már rálát a helyzetére, az elakadásaira, annál maximum tíz, hogy folyamatosan ismételve teljesen kitisztuljon. Akik mélyebben benne vannak a sztorijukban, azoknál húsz és ötven alkalom között le lehet zárni.

- Mi az életigenlésed?

- Objektivitás. Mindenki álljon be középre, mert akkor lesz rend. Az emberek zseniálisak, mindenki ott van a zsenialitás. Csak nem jön elő, mert tele vagyunk vakfoltokkal, azokkal vagyunk elfoglalva. Ebből kell kijönni. Hajrá mindenki!

Vajda Márta

Ady Endre:

Karácsony – Harang csendül...

I.
Harang csendül,
Ének zendül,
Messze zsong a hálaének
Az én kedves kis falumban
Karácsonykor
Magába száll minden lélek.
Minden ember
Szeretettel
Borul földre imádkozni,
Az én kedves kis falumban
A Messiás
Boldogságot szokott hozni.
A templomba
Hosszú sorba'
Indulnak el ifjak, vének,
Az én kedves kis falumban
Hálát adnak
A magasság Istenének.
Mintha itt lenn
A nagy Isten
Szent kegyelme sűgna, szállna,

Az én kedves kis falumban
Minden szívben
Csak szeretet lakik máma.

II.
Bántja lelkem a nagy város
Durva zaja,
De jó volna ünnepelni
Odahaza.
De jó volna tiszta szívből
– Úgy mint régen –
Fohászkodni,
De jó volna megnyugodni.
De jó volna, mindent,
Elfeledni,
De jó volna játszadozó
Gyermek lenni.
Igaz hittel, gyermek szívvel
A világgal
Kibékülni,
Szeretetben üdvözülni.

III.
Ha ez a szép rege
Igaz hitté válna,
Óh, de nagy boldogság
Szállna a világra.
Ez a gyarló ember
Ember lenne újra,
Talizmánja lenne
A szomorú útra.
Golgota nem volna
Ez a földi élet,
Egy erő hatná át
A nagy mindenséget.
Nem volna más vallás,
Nem volna csak ennyi:
Imádni az Istent
És egymást szeretni...
Karácsonyi rege
Ha valóra válna,
Igazi boldogság
Szállna a világra.

Hogyan ne ártsunk a szavainkkal?

A koncentrikus körök elmélete

Amikor Susannak mellrákja volt, rengeteg szerencsétlen megjegyzés hangzott el a környezetében. A „legütősebb” az egyik kollégájától származott. Úgy érezte, meg kell látogatnia Susant a műtétje után, de Susan nem szeretett volna látogatókat fogadni, és ezt a kollégájának is megmondta. A kolléga válasza: „Ez nem csak rólad szól!”

„Nem?” – csodálkozott Susan. „A mellrákom nem csak rólam szól? Rólad szól talán?”

Ugyanez a téma jött elő, amikor Katie-nek agyi aneurizma repedése volt. Hosszú ideig intenzív osztályon feküdt, majd később átkerült egy osztályra, ahol már nem lógtak belőle csövek és vezetékek, nem volt folyamatosan monitorra kötve, de még nem volt valami jó formában. Egy barátnője meglátogatta, majd amikor kijött, a kórterem előtti folyosón ezt mondta Patnek, Katie férjének: „Erre nem voltam felkészülve, nem tudom, hogy képes leszek-e feldolgozni.”

Ez a nő nagyon szereti Katiet, és azért mondta, amit mondott, mert nagyon mélyen érintette Katie állapota. De amit mondott, az rossz. Ugyanúgy rossz, mint Susan kollégájának megjegyzése.

Susan azóta kifejlesztett egy technikát, amivel az emberek el tudják kerülni ezt a hibát. Mindenféle krízishelyzetben működik: egészségügyi, jogi, pénzügyi, szerelmi, sőt a egzisztenciális krí-

zishelyzetekben is. A koncentrikus körök elmélete (angolul Ring Theory) nevet adta neki.

Rajzolj egy kört. Ez a legbelső kör. Írd bele annak az embernek a nevét, akit az aktuális trauma ért. Katie agyi ütőértágulata esetén ez maga Katie. Most rajzolj egy nagyobb kört a meglévő kör köré.

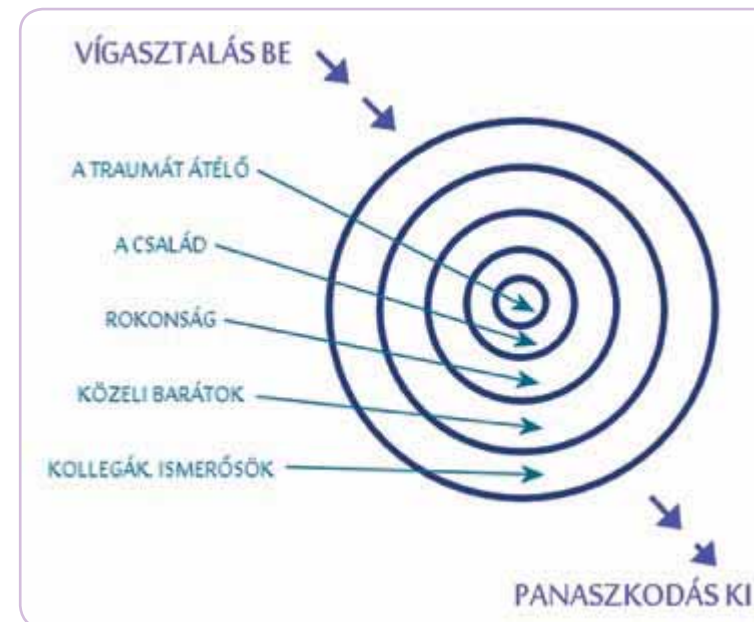


Ebbe a körbe írd be annak a nevét, aki az adott traumához a legközelebb van. Katie aneurizmája esetében ez Katie férje, Pat. Ismételd meg a folyamatot annyiszor, ahányszor csak szükséges. Az egyre növekvő körökbe azok neveit írd, akik érintettek az adott trauma kapcsán, de egyre kisebb

mértékben. Szülők és gyerekek után következnek általában a távolabbi rokonok. Közelebb a kisebb körbe, kevésbé közelebb a távolabbi körökbe. Amikor ezzel kész vagy, rendelkezésedre áll a Nyafogási Sorrend. Susan egyik betege hasznosnak találta ezt kitenni a hűtőszekrényére.

A szabályok: a kör közepén álló ember bármikor bárkinek bármit elmondhat, nyafoghat, panaszkodhat, például „Az élet igazságtalan!” vagy „Miért pont én?”. Ez a nyeresége annak, hogy valaki a kör közepén áll.

Mindenki más is mondhatja ugyanezt, de csak olyan szemé-



lyeknek, akik az ő körüknél nagyobb körben helyezkednek el.

Amikor olyasvalakivel beszélgetsz, aki nálad kisebb körben van, ő közelebb van a krízishez, ilyenkor az a cél, hogy támogasd, segítsd őt. A hallgatás és figyelem gyakran nagyobb segítség, mintha bármit mondanál. Ha kinyitod szád, előtte kérdezd meg magad, hogy amit mondani készülsz, az vigasztalást és támogatást nyújt-e a másik félnek. Ha nem, akkor inkább ne mondd. Például, ne osztogass tanácsokat. Azoknak az embereknek, akik éppen traumát szenvednek el, nincs szükségük tanácsokra. Nekik vigasztalásra és támogatásra van szükségük. Mondd inkább azt, hogy „Sajnálom” vagy „Ez most nagyon nehéz lehet neked” vagy „Hozhatok neked egy finom teát?”. Ne mondd azt, hogy „Hallanád, hogy mi történt velem...” vagy „Ha én a te helyedben lennék...” És semmiképp ne mondd, hogy „Ez most engem nagyon földhöz vág”.

Ha kiabálni, sírni vagy panaszkodni szeretnél, ha valakinek el akarod mondani, hogy mennyire meg vagy döbbenne, vagy ép-

pen undorodsz, netán siráncznál, hogy milyen szörnyűségek juttatott eszedbe a saját életedből, az rendben van. Ez a reakció teljesen normális. Csak olyasvalaki előtt vagy mellett tedd ezt,



aki nálad nagyobb körben van.

Vigasztalás befelé, panaszkodás kifelé.

Semmi gond nem volt Katie barátjával, aki azt mondta, hogy nem volt felkészülve arra, hogy Katie milyen rosszul néz ki, és nem biztos benne, hogy fogja tudni kezelni. A hiba az volt, hogy ezt Patnek mondta, azaz befelé panaszkodott.

Nálad kisebb körben levő embernek panaszkodni nem tesz jót se neked, se neki. Ugyanakkor támogatónak lenni a páciens fő gondozójával a legjobb dolog lehet, amit az adott páciensért tenni tudsz.

A legtöbbször tudjuk ezt. Szinte senki nem traktálná azzal a páciensét, hogy milyen szörnyen néz ki. Szinte senki nem mondaná azt egy páciensnek, hogy a saját mulandósága jut róla eszébe, a saját közelsége a halálhoz. Más szóval, tudjuk, hogy a kör közepébe nem öntjük a panaszainkat. A koncentrikus körök elmélete ezt a megérzést kiterjeszti és konkrétabbá teszi: ne csak a kör közepébe ne öntsd a panaszokat, hanem a saját körödnél kisebb körökbe sem.

Tartsd észben, hogy bármit mondhatsz, amit szeretnél, csak várd meg, amíg ezt olyasvalakinek tudod elmondani, aki nálad

nagyobb körben helyezkedik el.

És ne aggódj. Te is sorra kerülész majd a kör közepén, ebben biztos lehetsz.

**Susan Silk klinikai pszichológus,
Barry Goldman mediátor,
a "The Science of Settlement:
Ideas for Negotiators"
c. könyv szerzői
Fordította: Szirtesi-Nagy Réka**

Csend, ami beszél

Az év vége közeledtével érezzük leginkább, hogy elfáradtunk. Szeretnénk megpihenni, kikapcsolódni, szereteteinkkel lenni és talán önmagunkkal is. Ez az időszak azonban nemcsak a belső igények térhódítására alkalmas, hanem (sajnos) megjelenik az egyéni értékek ilyen-olyan módon történő kifejezésre juttatása is, ami előbb-utóbb konfliktushoz vezet.



liktuskezelés, az egymás közötti félreértések tisztázása terén, akkor ez a reakció szinte garantált). A következő fok, amikor már nem a saját igazamat hajtogatom, azaz nem az „én” nézőpontból beszélek, hanem a „te” kerül előtérbe. A másikra kezdünk mutogatni, a saját érveinknek a másik félnek tett szemrehányásokkal próbálunk nyomtatékat adni. Ekkor kedveltek a „direkt csinálod” és az „ezt tudnod kellett volna” mondatok. A mérgelődés és a másikkal szembeni türelmetlenség hirtelen átcsap bizonytalanságba és csalódásba. Bezárkózunk: „Na, tudod, mit? Én már nem is mondom neked semmit!” „Ne is mondd, mert nem érdekel!” Azt hiszem, ez az a pont, ami egy konfliktus megoldásánál a legfontosabb. Itt dől el, hogy a felek közös sorsa hogyan alakul! Tapasztalatom szerint eddig a pontig képesek a felek saját maguk kezében tartani a kommunikációjukat. Ha ez nem történik meg, akkor a kommunikáció egyoldalúvá válik, majd megszűnik, vagyis a beszélgetésből beszéd lesz, azután pedig csend. Ilyenkor szükség van külső kapcsolatra, aki a feleket ismét összeköti egymással, és segít a kö-

zös vágyak és célok újbóli megfogalmazásában.

Mediátorként tudom, hogy a kommunikáció ezekben az esetekben még nem szűnt meg ténylegesen. A csend is egyfajta kifejező eszköze a bennünk zajló érzéseknek, gondolatoknak és a másikhoz való viszonyunknak. Ilyen értelemben a csend is kommunikáció. Ha nincs válasz, akkor a gesztusok, érintések vagy ezek elmaradása beszél hozzánk. Helyettünk a csend hangjai beszélnek... Vajon ki mit ért ebből?

Abban biztos vagyok, hogy a karácsony meghittsége nem ezt a csendet jelenti. Ha mégis érezzük a jelenlétét, tudatosítsuk magunkban, hogy milyen vágyakkal és célokkal közeledünk a másik fél irá-



nyába, mi a belső igényünk. Megszólalnak a csend hangjai és irányt mutatnak a jövőre.

Kedves Olvasók! Bízom benne, hogy az ünnepek során lehetőségünk nyílik arra, hogy az év közben megrekedt konfliktusainkat a szeretet jegyében megoldjuk és közelebb kerüljünk egymáshoz! Ebben a reményben kívánok mindenkinek békés, boldog ünnepeket!

Kiss Katalin mediátor



Testtartás vagy testhasználat!?



Bizonyára kedves olvasómnak is fájt már a háta, dereka, válla, térde, csípője... Nézzünk egy kicsit ezeknek a fájdalomnak a kiváltó okai mögé. Mozgásszegény életmód, sok ülés, a test egyenlőtlen fizikai terhelése (pl. folyamatosan fél oldalon hordott táskák), stressz, túlzott feszültség az izmokban, vagy éppen csökkentett izomerő. Ülünk a járművön, ülünk a munkahelyen és ülünk otthon a tv, vagy a laptop előtt, és a mozgást kiiktatjuk az életünkéből.

A sok ülés megterheli a gerincet, különösen abban az esetben, ha ezt nem jól tesszük. Általános problémát jelent, hogy összenyomjuk a mellkasunkat, begörbítjük a hátunkat, és összeszorítjuk, vagy felhúzzuk a vállunkat, miközben a fejünket erősen lefelé és előre toljuk. Ebben az esetben a csontváz-rendszer nem tudja megtartani a testet, arra kényszerül, hogy a mozgatóizmok révén „tartsa” az egyensúlyt, ami már nem is nevezhető egyensúlynak. Előszóval használunk olyan

ülő-alkalmatosságot, amiben szinte feküdhetünk, hogy ne kelljen támasz nélkül ülni. Mert fárasztónak érezzük.

Ugyanúgy problémát jelent az állás, sok ember nem tud egyhelyben állni, mert fájni kezd a háta, válla, lába, térde, csípője... Vajon miért? Mert nem megfelelően tesszük ezt. Általánosan elterjedt hiedelem, hogy tartani, feszíteni kell magunkat ahhoz, hogy szép „tartásunk” legyen. Pedig csak a testhasználatunknak kellene a szervezetünk felépíttetéséhez igazodnia. Azaz *nem tartani kellene magunkat, hanem helyesen használni.*

sérletezni önmagán, mit tesz a testével akkor, amikor szaval, és mi történik akkor, amikor „csak” beszél. Megfigyelései eredményeként rájött arra, hogy miközben szaval, testét megfeszíti, és a kialakult feszültség következményeként válik rekedtté. A felismerést követően évek teltek el folyamatos megfigyelésben és munkában, hogyan lehet az elrontott testhasználatot újra építeni, konstruktív módon használni magát.

A módszert kidolgozója nevééről Alexander-technikának hívjuk, ami az eltelt több mint száz év alatt a világon mindenhol



Erre a felismerésre jutott F. M. Alexander is az 1800-as évek vége felé, amikor Shakespeare-színészként a színpadon rendelt elment a hangja és előfordult, hogy nem tudta befejezni az előadást. Problémája megszüntetése érdekében elkezdett ki-

elerted, és sikeresen tanítják, tanulják. Az Alexander-technika egy olyan pszicho-fizikai módszer, amelynek révén megtanulható – tanár segítségével – hogyan használjuk helyesen önmagunkat. Egyszerre bonyolult és egyszerű, segítségével



megszabadulhatunk felesleges izomfeszültségeinktől, az ebből kialakuló fájdalomtól, migréntől, csökkenteni tudjuk stresszszintünket és még sorolhatnám a pozitívumokat, amiben változást hozhat az életünkbe.

Változás. Ez a kulcsszó. Az az állapot, amiben vagyunk, ami a fájdalmainkat kiváltotta, változtatást igényel. Nem csinálhatjuk ugyanazt ugyanúgy, miközben azt várjuk, hogy a fájdalom megszűnjön. Tehát, változtatni kell a megszokott mozgás-mintákon, szokásokon. Aki nem tudja elfogadni a változás szükségességét, eleve kudarcra ítéli önmagát. Ha belátjuk, hogy a derék-fájdalmunk azért alakult ki, mert összegörnyedve, előre dőlve, fejünket lógatva vagy éppen nyakunkat megfeszítve használjuk testünket, a folyamatos – szerkezeti felépítésnek nem megfelelő - gerinc-használattal fokozott terhelésnek tesszük ki a csigolyákat. A csigolyákra és a porckorongokra rótt nagy terhelés következtében kialakul a fájdalom, ami kezdetben rövid ideig jelentkezik, majd idővel hosszantartóvá válik, és később már a test más részében, lábakban, kezekben is jelentkezik zsibbadás, fájdalom formájában. A fájdalom megszüntetése érdekében mi magunk tehetünk a legtöbbet azzal, hogy változtatunk testhasználatunkon.

Felteheti a kérdést: örömmel megteszem, de hogyan?

Néhány, igen egyszerűen használható gondolatot osztok meg Önnel, hogyan tudna javítani megszokott testhasználatán. Ezek a megoldási javaslatok természetesen csak részben fognak javítani a kialakult állapotot, teljes eredményesség csak a tanár segítségével történő egyéni tanulási folyamat révén történik meg.

Mire figyeljünk ülés közben?

A legfontosabb, hogy az ülőcsontunkon, és ne a combunkon ülünk. Az ülőcsont része a medencének. A medencéhez hozzacsontosodott a keresztcsont, így az egész gerinc és a fej alátámasztása is nagyban függ tőle. Ha a medence túlságosan előre billen, akkor a gerinc deréktáji szakasza túlzott görbületet alkot, ebben az esetben a csigolyák túlzott nyomásnak lesznek kitéve, ami fájdalomhoz vezet, vagy akár gerincsérvet is okozhat.

Ha a medence hátra billen, akkor sem tudja a gerincet jó ívben alátámasztani, a csigolyákat egyenlőtlenül terheli, ebben az esetben is fájdalommal reagál a szervezet folyamatos, hosszantartó ilyen jellegű megterhelés esetén.

A helyes megoldás az, hogy a medence vízszintesen legyen alátámasztva a széken, így a gerinc íve is a szerkezeti felépítésének megfelelően tud működni. Az egyszerűség kedvéért képzeljünk el egy lavórt, ami tele van vízzel. Ez lenne a medence. Ha a lavórt valamilyen irányban elbillentjük, kifolyik belőle a víz. Ha a medencénket valamilyen irányba elbillentjük, felborítjuk az egyensúlyt.

A legegyszerűbb, amit tehetünk, ha kiülünk a szék szélére oly módon, hogy csak az ülőcsont támaszkodjon rá. (Vigyázzunk arra, hogy a szék fel ne boruljon!) Ebben az esetben a legvalószínűbb, hogy a medence neutrális helyzetben, vízszintesen kerül alátámasztásra, ami biztosítja a gerinc optimális helyzetét. Ez nem igényel különösebb erőfeszítést, csak egy kis odafigyelést.

A legjobb, ha a talpukat a földre helyezük, hogy jó alátámasztást biztosítsunk a lábainknak is. Ellenőrizzük, hogy a térdünk és a lábfejünk egy irányban

állnak-e! Könnyű végiggondolni, ha a lábfej túlságosan kifordul a térdhez viszonyítva, vagy a térd jobban kifelé áll, mint a lábfej, akkor csavarás alakul ki a lámban, ami pedig az ízületekre fejt ki rossz hatást. Hosszan tartó helytelen használatból az ízület egyik felén nagyobb nyomás keletkezik, ill. a tartó inak, ínszalagok és izmok az egyik oldalon nyúlni, a másik oldalon rövidülni fognak. Egy idő után az izmok megváltozott működése következtében kimozdítják az ízületet a helyéből és komoly fájdalmat generálnak. A nehézséget az jelenti, idővel megszokjuk, hogyan „tartjuk” magunkat, és a helytelen használatot jónak fogjuk érezni, míg a helyes rossznak. Ezért (is) van szükség tanárra, hogy ezeket a különbségeket ne csak elmagyarázza, de éreztesse is az izmok működésének változásával együtt járó módosított változást.

Fontos gondolni az alátámasztás gondolati ellenőrzése mellett arra is, hogy a nehézségi erő hatása mellett létezik egy felfelé ható ellenerő is, ami nem engedi, hogy összenyomjuk magunkat. Sokszor érezhetjük úgy, hogy nehéz a fejünk. Tulajdonképpen 6-8 kg a koponya súlya, könnyen elképzelhető, ha folyamatosan nem a gerinc által alátámasztottan működik, komoly izomerővel lehet csak megtartani. Ha elképzeljük, hogy a fejünk tetején van egy réteg vaspor, és felettünk a mennyezeten egy jó erős mágnes, könnyen megérezhetjük, az összenyomódott gerincünk kiszabadul a nyomás alól. A fejünknek folyamatosan egyensúlyoznia kell a gerinc tetején, valahogy úgy, ahogy egy görögdinnye úszik a hullámozó víz tetején.

Mire figyeljünk állás közben? Testünk alátámasztását a talp

végzi, de nem mindegy, hogyan? A talpon három pontot képzeljünk el, a nagy lábujj alatti párnán, a kis lábujj alatti párnán és a sarok közepén, ill. e három pontot körülvevő területet, és erre a három pontra terheljük a súlyunkat. Mindhárom pont egyformán terhelődjön (33-33%), az a plusz 1 %, a sarokra kerüljön. Aki nagyon előre dőlve áll, annak az első két pontja lesz jobban

eszünkbe a három pontos alátámasztás is...

Ha túlságosan csak a nagy lábujj alatti párnára és a sarokra terheljük a súlyt, kialakul a hársórtól süllyedés, a lúdtalp, ami további fájdalmat generálhat a testünkben.

Általában problémát jelent, hogy nem vagyunk tudatában annak, hogyan használjuk magunkat. Így azt sem tudatosítjuk



terhelve, miközben a lábujjai is terhelés alatt lesznek. Külön kell hangsúlyozni, hogy a lábujjak csak egyensúlyozásra szolgálnak, s nem az alátámasztásban van szerepük!

Figyelem hölgyek! A magas sarkú cipők nem kedveznek ennek! Egy tanulmányt olvastam arról, hogy magas sarkú cipő viselése esetén a testsúly négyeszerese terhelődik az első két pontra, azaz ha valaki 50 kg súlyú, a lábfej elülső részét 200 kg-val terheli! Ezért alakulhatnak ki mindenféle deformitások a lábfejben, amin érdemes elgondolkozni. Nem azt mondom, hogy tilos a magas sarok viselése, de az mindenképpen megfontolandó, hogy viselése közben jusson

magunkban, a talpunk melyik részét terheljük valójában.

Figyelmet kell fordítani arra is, hogy mindkét lábat egyformán terheljük, azaz gondoljunk arra, hogy a gerincünk közepén van.

FIGYELEM! A változtatást NEM MEGCSINÁLJUK, hanem HAGYJUK MEGTÖRTÉNNI! Tehát, először megfigyeljük – ha lehet egy tükör előtt –, hogy hogyan állunk. Mennyire dőlünk előre, egyformán terheljük-e a lábunkat, azután végiggondoljuk a három-pontos alátámasztást, és anélkül, hogy „csinálnánk”, azaz odanyomnánk a talpunk egy részét a talajhoz, hagyjuk, hogy a gondolat irányítására az idegrendszer véghez vigye a változtatásokat. Ez így, első olva-

satra nagyon furcsának, sőt talán elfogadhatatlannak tűnik, de higgyék el nekem, működik! Ha végig gondolják, hogy a megszokott állás szerint egyes izmok túlfeszülnek, akkor a megcsinált változtatás következtében másik izmok fognak megfeszülni. Ezek az eddig nem, vagy alig használt izmok hirtelen feszítésbe kerülnek, ez a tény jó esetben csak izomlázhoz, rosszabb eset-

ben komoly izom-fájdalomhoz vezetnek. **Ha viszont hagyjuk, hogy a változás MEGTÖRTÉNJEN! – akkor az izmok engedni fognak a feszülésből, és segítik a helyes működést.**

Engedje meg, hogy ezek a változások teret kapjanak az életében. Lehet, hogy először furcsa lesz, lehet, hogy kicsit nehéz, és mindenképpen szokatlan, de egész biztosan javítani fog megjelenségén, közérzetén. Ehhez kívánok kitartást és sok sikert. Ne felejtse: nem testtartás, testhasználat!

Bátori Zsuzsanna
Alexander-technika tanár
+36/30-333-3701
batorizsu@gmail.com

Az elengedés, megnyugvás lépései, lelki szintjei

Egy üresen árváldó szék, tiszta teríték, és egy ajándékkal kevesebb a szépen feldíszített fa alatt. Egy személy hiányzik, ez a kép megtestesíti az űrt, ami az eltávozott szeretteinket szimbolizálja bennünk, annyi különbséggel, hogy itt mellbe vág a valóság. Fáj? Igen. Lehet még ugyanolyan, mint régen? Aligha.

Közeledik a karácsony, az évek várva várt ünnepe, amikor az emberek a szeretteikkel ülnek körbe a gazdagon megterített asztalt. Hozzászoktunk, hogy az a bizonyos ebéd a nagyinál vagy a szülőknél, esetleg nálunk történik, minden a megszokott forgatókönyv szerint. Vagy mégsem? Sok család körbeüli az asztalt, de egy szék hirtelen üresen marad. Talán még teszünk egy terítéket, megszokásból, ami érintetlenül várja ki a családlátogatás végét.

Sokunktól ragadja el a halál a szeretteinket, akiknek a hiánya ezen ünnepek alatt szíven szúr. Kít egy betegség, baleset, végelgyengülés visz el, számtalan oka lehet, hogy a szeretett személy soha többé nem foglalja már el azt a helyet az asztalnál. Nem bont fel több ajándékot, nem viccelődik, és nem örül velünk, hogy együtt a család.

A gyászidőszak nehéz, az érzések viharként kavarnak bennünk, sokszor igyekszünk elkendőzni ezt a világot, de a közvetlen környezetünk akaratlanul is tanúja lesz a szélsőséges hangulatváltozásainknak. Pár

elhullajtott könnycsepp a munkahelyen a kollégák előtt, hol haragos veszekedés a családtagok között, hol pedig áldozathibáztatás.

Emberek vagyunk, szeretünk okot találni, amire haragudhatunk, az autóra, ami elüt egy gye-



reket, egy betegségre, ami elviszi válogatás nélkül a szeretteinket, vagy akár egymást, hogy mit tehettünk volna még? A válasz egyszerű. Semmit.

Mialatt gyászolunk, egyik ér-

zelemből ugrunk át a másikba. Üvöltözünk a családdal, bűnbakot keresünk, egymás torkának ugrunk, vagy épp összekapaszkodva, egymást támogatva sírunk. Nincs ebben semmi rossz. Jogunk van ahhoz, hogy szeressük az elhunytat, márpedig a szeretethez az összes érzelmek kapcsolódhat. Jogunk van szeretni, ugyanígy haragudni is.

Nagyon sokan azért esnek egymás torkának a tragédia után, mert nem merik az eltávozott szerettüket hibáztatni. Pedig ez teljesen természetes, ahogy a gyászidőszak alatt a harag is.

Miért? Mert egyedül maradtunk, súlyos teher ez, a sok félbemaradt, folyó ügy, a bürokrácia véget nem érő papírhalmi, közben próbáljuk a saját életünket is a medrében tartani.

Nincs semmi rossz abban, ha a gyász közben haragszunk az elhunytára, haragudjunk, hiszen szerettük, közünk volt hozzá, és attól, hogy nem tehet az okról, amiért elment, még elment, a tényen ez nem változtat. Egyedül hagyott, akár tetszik, akár nem. Miért fojtjuk ezt el? Mert ott a

mocsarában, kapaszkodó nélkül. Sokan akkor kezdenek el gyógyulni, amikor valakinek mernek mesélni ezekről a kimondatlan szavakról.

A megbékélés nemcsak arról szól, hogy a halottat végső nyugalomra helyezzük, hanem rólunk is. Nekünk magunknak is



szégyen és a bűntudat, hogyan haragudhatok rá? Nincs jogom hozzá, nem tehetett róla és társai, a kifogások listája végtelen. Ugyanúgy jogunk van üvöltöni a fájdalomtól, a hiánytól, haragtól feldúlva szidni az eltávozott szerettünket, mint a bokrot, és jogunk van sírni utána.

Sírunk, nevetünk, üvöltünk, ez normális, mert szerettük. Nagyon sokan azért nem tudunk túllépni a gyáson, mert maradtak kimondatlan szavak, amik az elhunytához kötöttek. Valami, amit nem mondtunk el idejében, vagy kimondtuk, és megbántuk. Ha életében nem, akkor legalább holtában ne tartsuk bent. Jól lehet, úgy tartja a mondás, halotttól jót vagy semmit, így van, aki inkább semmit sem mond, de ezzel épphogy dagonyázik a gyász

meg kell békélni a helyzettel. Jogunk van kimondani, hogy valami tetszett vagy nem tetszett. A lelki elszakadás mellett meg kell élnünk a fizikai ingerek hiányát is. Temérdek cikk kering a neten arról, hogy az ölelés, a simogatás, vagy egy puszi milyen hormonális folyamatokat játszik le a testünkben. Ha ölelkezünk, az erősíti a kötődést, enyhíti a fájdalmat, ha pedig ezek a megszokott ingerek hirtelen megszűnnek, a testünknek is alkalmazkodnia kell, pótcselekvést végzünk, hogy megkapjuk.

Számtalan módon feldolgozhatjuk a tragédiát, ki-ki a maga módján, de egy dolog mindenkiben közös. Végig kell lépkedni a gyász minden lépcsőjén, ha egyetlen lépünk vissza menetközben, hát visszalépünk, nagy kaland, utá-

na kettőt megteszünk előre. A feldolgozás egyik remek módja talán épp az a bizonyos karácsonyi ebéd, körbeülve azt az ételtől roskadozó asztalt, és beszélni az elhunyt szerettünkről, a jó és rossz tulajdonságairól egyaránt, mert ez volt ő, minden pozitív-negatív tulajdonságával együtt.

A szavaknak olyan ereje van, hogy fel sem tudjuk fogni, pont annyira rombolhatunk vele, mint amennyire gyógyíthatunk. Fontos megbeszélni családon belül, ki hogy éli meg ezt az időszakot, egymást kell támogatnunk, mert általuk mi is gyógyulunk. Ha már csak egy rokon beszél róla, hogy mi bosszantotta az elhunytban, és mit imádott benne, már a másik rokon is fel meri vállalni az érzéseit, aztán közös viccelődéssel elűtik az egészséget, de ami a legfontosabb: kioldják a stresszt.

Bármennyire is fáj, az idő tényleg meg fogja szépíteni az emlékeket, és évek múlva is emlégetni fogjuk a hiányzó rokon hóbortját, amin közösen nevetünk egyet, vagy előkerül egy tárgy, ami miatt bosszankodunk egy sort, esetleg panaszosan felnyögünk, hogy bárcsak itt lenne, mert szükségünk lenne rá.

Az élet ajándék, kinek több időt, kinek kevesebbet ad, és bár klisésen fog hangzani, de igaz az, hogy minden együtt töltött pillanat ajándék. A jó és a rossz egyaránt, mert a rosszból is születhetnek jó dolgok, amiket talán most még nem látunk, de idővel meg fogjuk érteni, miért kellett átélnünk. Erősebbek leszünk, tapasztaltabbak és okosabbak.

Ha fáj, hadd fájjon, ha potyognak a könnyek, potyogjanak csak, ha üvöltünk, hát üvölszünk, de ne ragadjon bent. Úgy ülünk le az aszal köré, hogy törekedjünk rá, ne maradjanak egymás felé ki nem mondott szavak!

Ökrös Viktória

Nagyjaink életigenlése

Mitikus álompár

Orpheusz és Eurüdiké alias Tolnay Klári és Darvas Iván

1946-ban, az Eurüdiké vígszínházi próbáin eleinte csak azért csüggött a mélyen tisztelt ezerfejtű szörny, a publikum szeme, mert a közkedvelt, hírneves, ámulatba ejtő és káprázatos Tolnay Klári partnerének egy südő, pelyhes állú színészt, a pályakezdő Darvas Ivánt választották ki. Aztán a harmadik próba után már mindenki előtt nyilvánvaló volt: Orpheusz és Eurüdiké egymásba szerettek!

Mielőtt belemegyünk a legendás szerelem kulisszatitkaiba, dióhéjban összefoglaljuk Tolnay Klári életét, aki egyébként ez évben lenne 115 éves.

„Meguntam az életemet, fölmegek Budapestre...”

Tolnay Rozália Klára néven született 1914-ben. Gyerekkorától kezdve énekelt és zenélt, majd a rokon, Bókay János szerkesztő bátorítására meghallgatásokon vett részt Rajnai Gábornál, Heltai Jenőnél és Hevesi Sándornál. Kezdeti – erős palóc tájszólása miatti – kudarcok után Gaál Béla filmrendező karolta fel, és így filmszínészként indult karrierje a Hunnia Filmgyárban. Első nagyobb szerepét a sikeres Me-seautóban kapta.

„Meguntam az életemet, fölmegek Budapestre...” A Vígszínház színpadán álló karcsú lány rázendít a nótára, a hatalmas tekintélyű Jób Dániel direktor úr meg nem tudja, hová tegye ezt a fura teremtet. Szép, azt meg kell hagyni, sőt gyönyörű.



megkérdezték tőle, mihez ért, tánc és egyéb színpadi ismeretek helyett gyors- és gépírásról motyogott valamit. Úrilány Nógrád-

ból... Na, mindegy, maradjon, mert ha színpadon van, muszáj őt nézni, valami nagyon moco-rog benne... Így szerződtették a szépséges Tolnay Rózsit a Vígszínházhoz 1934-ben.

Eleinte naiva szerepeket osztottak rá. Egészen 1946-ig a társulat tagja volt, ekkor két évet a Művész Színháznál töltött, majd 1948-49-ben visszatért a Vígszínházba, ezúttal társigazgatóként Somló István és Benkő Gyula mellett, akiket Révai József miniszter rendeletére neveztek ki Jób Dániel helyére. 1950-től haláláig a Madách Színházban szerepelt, a kilencvenes években másodvirágzását élte karrierje.

Gyakran foglalkoztatott szinkronszínész is volt, a nyolcvanas-

kilencvenes években számtalan idősebb nőalakot formált meg. Színpadi sikerei mellett számos filmben is szerepelt. 1995-ben

kizárólag az ő személyére építve készített forgatókönyvet és meg is rendezte Lebar József animációs rendező „Ajánlás” címmel.

1998 őszén a Nemzeti Színházban Szabó Magda: A régi-módi történet című darabjában próbált, készült a szerepre. 1998. október 27-én otthonában, csendesen, álmában távozott az élők sorából.

Titokzatos viszony Máraival

Mészöly Dezső *Lyukasóra* című tévéműsorában 1993-ban vallott a művésznő először Márai Sándorhoz fűződő titkos viszonyáról. 1945-ben mutatta be a Vígszínház Márai: *Varázs* című darabját, amelynek kapcsán megismerkedett személyesen is az íróval. Kettejük kapcsolata olyanira titkos volt, hogy Márai az *Ismeretlen kínai költő* elnevezés mögé bújt, aki mögött egy jelentéktelen kínai poétát tételtek fel, aki a nagy bokszerlázadás idején a fővárostól távol tengette sanyarú napjait, mert az irodalmi életből feltehetően politikai ellenfelei és irodalmi vetélytársai száműzték. Személyes hangú verseit egy távollévő, ismeretlen nevű volt császári táncosnőhöz (Tolnayhoz) írta, akiről is mindenfélét találgattak.

Az érzéseik valamennyire kölcsönösek voltak, de ez inkább a tanítvány, fiatal színésznő rajongása volt, a mester, a beérkezett író irányába. Különben is... 1946-ban érkezett Tolnay Klári életében a nagy, az igazi, a meghatározó szerelem.

Itt megragadjuk az alkalmat, hogy ama bizonyos meghatározó szerelem férfi felének életpályáját is szervírozzuk

Darvas Iván örökre beírta magát a magyar film- és színháztörténetbe. Elképesztően tehetségesen rajzolt, énekelt, rendezett, de legfőképpen ját-

szott. Akár filmvászonon, akár a színpadon állt, kisugárása rögtön mindenki figyelmét órá terelte, és ugyanolyan nagyszerű volt súlyos drámákban – több



mint ötszázszor játszotta az Egy örült naplója című monodramát – mint szívtipró szerelmesként. Olyan filmek tették híressé, mint a Liliomfi, a Szerelmem, a Hideg napok, a Dollárpapa, A tizedes meg a többiek, a Bakaruhában, az Új Gilgames, az Aranyborjú vagy az Egy szerelem három éjszakája.

Tolmács, aki az írott szó egyik leghitelesebb színpadra tolmácsolója is lett

Darvas Iván eredetileg Szilárdként jött a világra, 1925 nyarán, Felvidéken, akkor éppen Csehszlovák Köztársaságban. Édesanyja orosz, édesapja magyar származású volt, de a család az apa munkája miatt sokáig Prágában élt. A kis Szilárd anyanyelvi szinten tanult meg oroszul, magyarul, szlovákul, csehül, sőt a német nyelvű iskolának köszönhetően németül is (később ehhez még hozzávette az angolt). A magyar nyelv csak az otthon négy fala közt került elő, ezért a

későbbi Iván gyerekként azt hitte, az egy titkos, csak a családjuk által használt nyelv, amit senki más nem ért. 14 éves volt, amikor Magyarországra költöztek, ezért

ittthon folytatta tanulmányait. Leérettségizett, majd egy ideig tolmácsként dolgozott. Szerencsére hamar a színészi pálya felé fordult.

Szilárdból Iván lett, mégis szilárd maradt

1939-től Budapest ölelte keblére a színészpálmát, aki a Színiakadémiát a második világháború miatt nem fejezhette be. Nem volt ebből probléma, hiszen 21 évesen már szerepet kapott a Művész Színházban, és ott is dolgozott egészen 1949-ig. Nevét azért kellett megváltoztatnia, mert Darvas Szilárd néven már élt és alkotott egy magyar író-humorista, akitől meg kellett különböztetnie magát.

Hiába volt ünnepezt színész, hazánk egyik legnagyobb tehetsége, és hiába élt rendezett életet, Darvas Iván az 1956-os forradalom után börtönbe került. Az történt ugyanis, hogy Attila nevű bátyját kémkedés és hazárulás vádjával letartóztatták és

tíz évre elítélték, ő pedig megpróbált tenni valamit az érdekében, ezért forradalmi bizottságot szervezett.

Ennyi pont elég volt ahhoz, hogy bár testvérét sikeresen kiszabadította, őt majdnem két évre a rácsok mögé küldték. Tolnay Klári látogatta, amennyire tudta és amennyire engedték, ám viszonyuk megromlott, ezért a börtön után elváltak.

Darvas Iván megpróbált azonnal, újra színészként dolgozni, de azt mondták neki, hogy soha töb-

a 82. születésnapja előtt hunyt el Budapesten. Úgy rendelkezett, hogy ne legyen temetése: hamvait a családja őrzi a mai napig.

Jöjjenek hát a legendás szerelem kulisszatitkai

Hatvanöt éve annak, hogy együtt játszottak a Rokonokban, mintegy a mozivásznon is megpecsételve szerelmüket, házasságukat.

A fiatal Darvas Ivánra nemcsak ragyogó pálya várt, de a szerelem is rögtön rátalált, amikor a nála

évekig. Darvas Ivánból ez a szerelem teremtett férfit, önéletrírásában hosszan fejtegeti, mennyire megváltoztatta ez az érzés. Jobban figyelt önmagára, a külsejére, a jellemére, igyekezett méltóvá lenni az „ölébe pottyant csodához”. Rendezte a körülményeit, otthona lett, még mielőtt közös otthont teremtettek volna. Tolnay Klári szerint Darvas Iván mindenben tökéletes és figyelmes társa volt, még pótapaként is jól vizsgázott. A kicsi Zsuzsit mindig meghallgatta, vitte klasszikus gyerekprogramokra, ami a nagymamák felügyelete alatt felnőtt, de meglehetősen magányos kislány számára varázsos újdonság lehetett.

Tény, hogy a színésznő lánya, amikor tizenhat éves lett, kicsit beleszeretett a színészbe, de az érzés egyoldalú volt, kapcsolatuknak nem ez vetett véget, bár a városi pletykák nagyon felfűjták a történetet. Az ötvenes években volt egy komoly válsága a párnak, amikor Darvas Iván beleszeretett Váradi Hédibe, ám ezt a megrázkódtatást még kiheverték. Amikor azonban Darvas Iván kiszabadult a börtönből, ahová a forradalom után zárták, Tolnay Klári már Mensáros Lászlóhoz tartozott. Ha nem is sokáig. Mensáros is börtönbe került, hasonló „vétkek” miatt, mint Darvas, így a színésznő felváltva látogatta őket. Mensáros megkérte a kezét is, de Tolnay Klári végül nemet mondott neki. Úgy érezte, a szerelem ideje lejárt, és amennyi szerencsében, boldogságban részesítette őt a Jóisten a hivatásában, annyira kevéssé való neki a párkapcsolat és az anyaság.

Tolnai Klári élete utolsó interjúiban sokat foglalkozott saját nőiességével, mindig azt mondta, kifejezetten élvezte, hogy nőnek született, és nő maradt mindvégig. **Batári Gábor**



bé nem léphet színpadra, amíg csak él. Így aztán a bonviván, a tehetséges, átütő erejű színész segédmunkásként dolgozott a metróépítkezésen, utána pedig egy fröccsöntő üzemben.

1964-től újra színpadra léphetett. Először Miskolcon, majd a budapesti József Attila Színházban dolgozott, 1965-ben pedig Várkonyi Zoltán szerződtette a Vígszínházhoz. Brillírozott a jobbnál jobb szerepekben, ahogy idősödött, veséjét és szívét is műteni kellett, végül nem sokkal

11 évvel idősebb Tolnay Klárral (aki válása után egyedül nevelte kislányát, Ráthonyi Zsuzsit) egy színházba került. A szenvedélyes szerelmet házasságkötés követte 1947-ben. De ez sem számított, a szakma ugrásra készen várta, mikor és melyikük hibájából omlik össze ez a túl szép kapcsolat, ám a gyönyörű asszony és a fiatal férfi szerelme meglehetősen tartósnak bizonyult. Nem csoda, hiszen két tehetséges, értelmes, finom lelkű ember talált egymásra, és tartott ki egymás mellett

„Rímhányó”, soha ki nem hunyó, irodalmi tűzhányó

Romhányi József

Génuszaként ismerte fel a nyelvben rejlő pajkos-ság lehetőségét; a szójátékot, a szóviccet; paradésan pödörte-tekerte a szavakat. Orosz hadifogságban, télben, fagyban, hóviharban sem vesztette el humorérzékét, sőt nyert... szakácstudományt és recepteket. Életigenlő volt, törzsasztala van Nagyjaink égi kávéházában.

Romhányi József a magyar nyelv artistája, zsonglőre, sőt légtornásza volt, szellemes sor-

részben, minden mennyiségben. Legendás műalkotások, melyek kiállták az idő próbáját; a mai lur-



vég összecsendítései, fenomenális magán szókészlete, csintalan, huncut kedélye nemcsak önálló opuszokban, de szenzációs fordításokban is mutatkozik. Operákat ültetett át magyarra, a Macskák című musicalt is, önálló szöveggönyveket vetett papírra, az ő szavait - és gondolatait - tolmácsolják Bubó és paciensei, Mekk Elek és ügyfelei, a Mézga család és Máris szomszéd vagy Frédi és Béni, illetve kőkorszaki szaktársaik, de ő írta a Ludas Matyi forgatókönyvét is.

Ínyünkre való karakterek, nyelvi körmönfonságok, egyúttal élctódulat, humoráradat minden

kóknak, ifjoncoknak ugyanúgy kedvükre vannak, ahogy a szülők, nagyszülők nemzedékének.

Romhányi a magyar nyelv kiváló ismerőjeként zseniális zenei érzékkel és humorral fedezte fel a nyelvben rejlő játék lehetőségét. Szellemes és ötletes, olykor bravúros rímei, szócsavarásai miatt kapta a „rímhányó” jelzőt, bár egyesek szerint nevének játékos elferdítését is ő találta ki és terjesztette el.

Kritikus humor, mint életigenlés

Verseit intelligens humor jellemezte, mondanivalója azonban

nemcsak mulattatott, hanem burkoltan ugyan, de kemény kritikákat is adott az emberi jellemről.

A tétova tevé, vagy a költői vénától jól becsipett bolha nemzedékek alapélménye, és iskolai versmondó versenyeken is állandóan hallható valamelyik alkotása. Romhányi József verseit a mai gyerekek és fiatalok is ismerik, szeretik és idézik

Zseniális nyelvtelenség, mint életigenlés

Nyelvtelensége már a ciszterci gimnáziumban megmutatkozott, ahová hetvenfős osztályba járt. Kevesen tudják róla, hogy ógörög nyelvből országos tanulmányi versenyt nyert, latinból is dobogós lett.

A bajban is megőrzött humor, mint életigenlés

1944-ben orosz hadifogságba került, az Urálhoz vitték - az ott kapott hastífuszba kis híján belehalt -, de humora ott sem hagyta el, sőt ez segítette számára túlélni a borzalmakat.

Sokszor elmesélte, hogy mivel az oroszok szeretik a zenét, ő kint alapított egy zenekart, így mivel megneveltette, szórakoztatta az öröket, valamelyest könnyebb lett a helyzete: a konyhára került, és megúszta háromévi raboskodással és kényszermunkával.

Ott tanult meg főzni, bár valószínűleg a későbbi nagy családi, baráti vendégeskedéseknél, ahol mindig ő főzött, más recepteket használt. Később a fogságban töltött időről is rímekben emlékezett:

*Körülöttem füstös üstök:
Készül a früstük!
Izmaim már merevek,
úgy kavarok-keverek.
És sűrű cseppet izzadok,
hogy hízzatok!*

A világ legjobb apjának lenni, mint életigenlés

Szoros, szeretetteljes kapcsolatban volt kislányával, Ágnessel, akivel később gyakran



együtt is dolgozott. Nem csoda, hogy a lánya követte őt a pályán a versírásban és az operák fordításában is.

A család sok zenével, sok baráttal, nagy szeretetben és derűsen élt, a legtöbb gondot feloldották humorral.



Bármennyit dolgozott, a gyermekére mindig jutott ideje, és ott voltak a közös balatoni nyaralások, amikor mindig ugyanazt a házat bérelték ki két hónapra, és élvezték a családi öröme-

ket. Olyankor is előfordult, hogy dolgozott, de sokkal kevesebbet. Inkább jópofa játékokat talált ki a lányának, és pihent.

Élete

Romhányi József Nagytétényben született 1921. március 8-án. Tanulmányait a Székesfevárosi Felsőbb Zenei Iskolában végezte, az irodalom szeretete mellett a zenével való foglalatosság volt élete végéig éltető eleme. 1951-től dolgozott a Magyar Rádióban dramaturgként, majd 1957-től az Állami Hangverseny- és Műsorigazgatóságnál volt művészeti vezető, innen került 1960-ban a Magyar Televízióhoz művészeti vezetőnek a szórakoztató rovatához. 1962-től haláláig a Rádió Zenei Főosztályának dramaturgjaként dolgozott, s évtizedekig vezette a szórakoztató zenei szerzeményeket elbíráló ún. szonbizottságot is.

Pályája során több komolyzenei mű, így Hajdú Mihály: Kádár Kata, Hrusitzky Zoltán: Báthory Zsigmond, Ránki György: Muzsikás Péter című operájának, illetve Sugár Rezső: Hunyadi című oratóriumának szövegválogát írta meg. Lefordította Gluck Orfeuszának, Rossini Ory grófia,

illetve Orff Az okos lány című operájának, Strauss A denevér című operettjének librettóját, s nevéhez fűződik a T.S. Eliot költeményei alapján készült világhírű Macskák című musical fordítása is. Igazán híressé és méltán népszerűvé az animációs filmek tették, ő írta a szövegét olyan közkedvelt rajzfilmsorozatoknak, mint a Mészga család, a Kérem a következőt, a Mekk mester, s az ő fordításában lett sikeres az amerikai Flintstone család című sorozat, Frédi és Béni, a két kőkorszaki szakú parádés párbeszédeit máig emlegeti a közönség.

A sorozatokon túl részt vett egész estés rajzfilmek, így a Nepp József rendezte Hófehér és a Dargay Attila rajzolta Ludas Matyi elkészítésében is, sikerük nem kis részben Romhányi szellemes és frappáns szövegeinek köszönhető. 1983-ban önálló



versgyűjteménnyel jelentkezett, a Szamárfül című vékonyka verseskötet hihetetlen sikert aratott. Benne a szerző állatverseit gyűjtötte csokorba a tőle megszokott nyelvi játékokkal fűszerezve, s a kacagtató-ironikus költeményekben saját emberi gyengeségeinkre is ráismerhettünk. A kötet megjelenésének évében Romhányit érdemes művészcímmel jutalmazták, ám az elismerésnek már nem örvendhetett sokáig, 1983. május 7-én, Budapesten, meghalt.

Batári Gábor

„Játsszuk azt, hogy csak úgy elbújtál!”

Like a Child – Fábrián Juli emlékfilm

Portréfilm készült a 2017-ben elhunyt énekesnőről, Fábrián Juliról. A filmet Lévai Balázs rendezte, és a Magyar Média Mecenatúra Program keretében valósult meg a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság Médiatanácsának döntése alapján. A 2018-as Ember Judit-pályázaton a dokumentumfilm gyártását 7 millió forinttal támogatta a bizottság.

- Amikor Juli énekelt, megállt a levegő. A legkisebb teremben, egyetlen zongora kíséretével is remek atmoszférát tudott te-

szociális típus volt: szeretett és tudott is hosszan beszélgetni. A második dolog, ami eszembe jut róla: az egyedi hangja. Bárhol,



remteni, átjárta a csoda a szíveket-lelkeket. Balázs, neked mi jut eszedbe elsőként, amikor Julira gondolsz?

- Mint mindenkinek, aki személyesen ismerte: a mosolya. Nem emlékszem olyan esetre, amikor rosszkedvű lett volna, rengeteget lehetett vele nevetni, poénkodni. Ahogy az egyik barátnője jellemzi a filmben: olyan napsugaras volt. De nem csak hülyéskedni lehetett vele, hanem bármilyen témáról elmélyülten beszélgetni. Nagyon

bármikor két hangból fel lehetett ismerni, hogy ő énekel. Ez egy nagyon fontos adottság egy énekes esetében. Jó hangja sok előadónak van, különleges, egyedi, csak keveseknek. Juli közéjük tartozott.

- Miért fontos Juli története? Mi indított el azon az úton, hogy portréfilmet készíts róla?

- Az ötletet Szepesi Mátyás hozta, akivel régen sok produkcióban dolgoztunk együtt, és aki tíz évig Juli menedzserként is

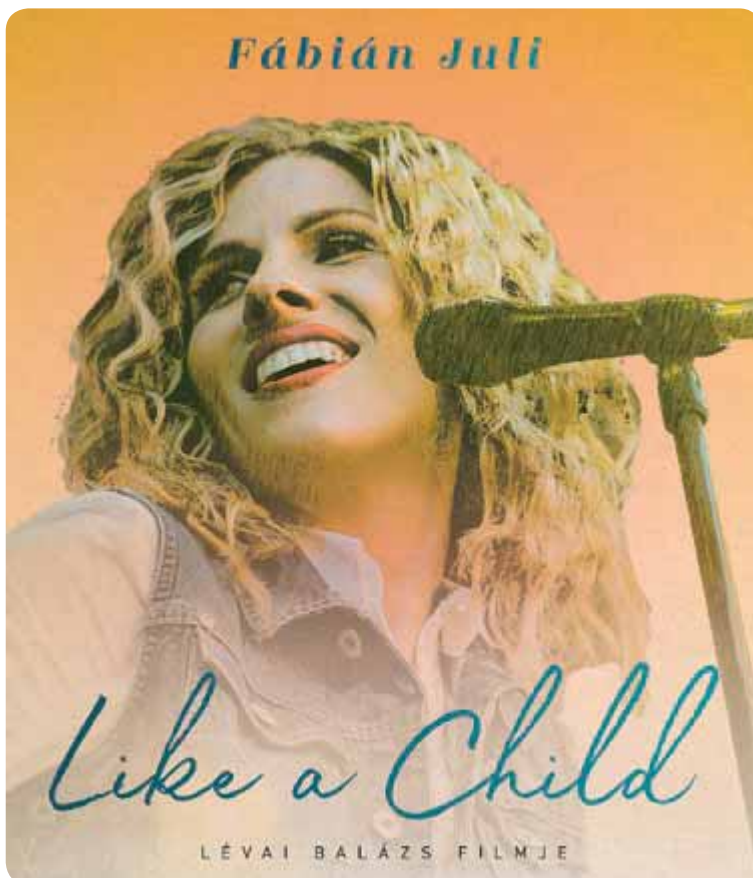
dolgozott. Neki jutott eszébe a film lehetősége és utána kezdte végiggondolni a családdal, hogy ki lenne „alkalmas” erre a feladatra. Nagyon megtisztelő, hogy rám gondoltak.

Juli a generációjának kiemelkedő tehetsége volt, akinek a pályafutása tragikusan fiatalon lezárult. Az ő történetén keresztül talán meg tudjuk mutatni mennyi nehézséggel, buktatóval kell megküzdenie egy szőlőtának a pályafutása során, különösen, amíg még tapasztalatlan kezdőnek számít. Julit mindig, mindenki mosolygósan látta, pedig a háttérben nagyon sok kisebb-nagyobb harcot kellett megvívnia. Ezek egy részét önmagával: sokáig nem volt biztos magában és a tehetségében.

Mondjuk, szerintem ezek a kételyek általában a tehetséges emberek jellemzői. Ezek „segítségével” tudnak fejlődni, jobba válni. Juli történetén keresztül talán jobban megértjük egy lány útját a civil élettől az elhivatott művészszté válásig.

- Sok zenei témájú tévéműsor, film kötődik a nevedhez, többek között Engedem, hadd menjen címmel készítettél dokumentumfilmet a Quimby frontemberének, Kiss Tibinek és a Csik zenekarnak az egymásra találásáról, a Most múlik pontosan dal történetén keresztül - így van tapasztalatod. Mi volt a koncepció, amikor filmvásznonra álmodtad Juli fájdalmasan rövid élettörténetét, karrierjét?

- Két dolgot emelnék ki. Sem-



miképp sem akartam szobrot emelni neki. Szerettem volna elkerülni a visszaemlékező típusú portréfilmek édes-bús hangulatát, a „csak a szépre emlékezünk” attitűdjét. Éppen ezért fontos szerepet kapnak a filmben Juli küzdelmei, sőt egy-két kudarc is, hogy teljes képet kaphassunk róla. A másik fontos koncepcionális kérdés a film narrációja volt, ami összefogja a film egyes része-

it. Nem akartam egy szerkesztett, művészen megírt szöveget, amit egy bársonyos férfi vagy női hang olvas fel. Ennek a filmnek Fábrián Juli lesz a narrátora. Ezt úgy érezzük el, hogy összegyűjtöttünk rengeteg vele készült tévé- és rádióinterjút, és azokból, puzzle-szerűen rakosgatjuk össze a film narrációit. Tehát gyakorlatilag Juli meséli el nekünk a saját történetét.

- Októberben véget ért a

forogtatás. A Julihoz közel állók visszaemlékezései és az archív felvételek mellett a film egyik különlegessége egy olyan dal, amelyet tizennyolc énekes, jóbarát ad elő: Palya Bea, Wolf Kati, Tóth Vera, Mező Misi, Freddie, Jónás Vera, Mujahid Zoli, Micheller Myrtil, Bolba Éva, Urbán Orsi, Gereben Zita, Péterffy Lili, Biga, Molnár Emese, Rúzsza Magdi, Lábás Vikki és Schoblocher Barbara. Mesélsz kicsit ennek az emlékdalnak a születéséről?

- A Földrevaló c. dal szerepelt Szepesi Matyi zenekarának, a Konyhának az utolsó lemezén. A dalt Matyi Juliról, Julinak írta. A film készítése során jött az ötlet, hogy mi lenne, ha újra felvennénk ezt a dalt rengeteg olyan előadó közreműködésével, akik ismerték, szerették Julit - és így kerülne be a filmünkbe. A dalhoz önálló stúdió klip is készült, így reményeink szerint önálló életet fog élni a film mellett.

- A rajongók nagyon várják a bemutatót. Hol és mikor lesz a film premierje?

- A film címe: Like a Child. Ez ugye Juli egyik legnagyobb slágerének a címe is. Azért választottuk ezt, mert Juli egész életét jellemezte az a fajta gyermeki játékoság, amiről ebben a dalban énekel. A film premierje december 15-én este lesz az m2 Petőfi tévé.

*

Fábrián Juli 37 évesen halt meg daganatos betegségben. A hazai zenei élet egyik legizgalmasabb hangú és zenei világú előadója, dalszerzője és szövegírója volt. Dzsesszénekesnőnek tanult, de számos más műfajban is kipróbálta magát. Énekel a Fábrián Juli Jazz Riffben, a Fábrián Juli & Sárk Péter duóban, a Fábrián Juli & Zoohackerben, és gyakran vendégeskedett a Random Trip improvizációs estjein is. **Molnár Éva**
Fotó: Polhodzik Ádám



Az Óperencián túl

Ha teljes életet szeretnétek élni, első dolgokat legyen pozitív gondolkodásmódra váltani

Dr. Gyürky Melinda neurológus és integratív orvos küldetése a nyugati és keleti orvoslás egyesítése, a kettő ötvözésével páciensei gyógyítása. Mindvégig élt és él benne a remény, hogy érdemes új utakat keresni, meglelni a gyógyírt a gyógyíthatatlanra.



Közel 30 éves pályafutása során a hagyományos orvoslás mellett számos alternatív gyógymódot alkalmazott, 2019-ben a pekingi Kundawell Orvoskutató Intézetben a kínai orvoslás rendszerét is tanulmányozta, s eljuttott arra a felismerésre, hogy a nyugatias életformában megjelenő betegségek háttérében döntően lelki, azaz spirituális okok húzódnak meg. Tehát nem csak a testet, hanem a lelket, és a szellemet is gyógyítani kell.

Ezen tapasztalatait „Az Óperencián túl” című, hamarosan megjelenő könyvében foglalja össze.

A legfontosabb üzenete: ha teljes életet szeretnétek élni, első dolgokat legyen pozitív gondolkodásmódra váltani!

A pozitív gondolkodásmód alapja a hit. Tudatosítanunk kell, hogy univerzális értelemben minden ember hívő! – vallja a szerző, Dr. Gyürky Melinda neurológus.

Mi is ez az ember tudatalatti szintjére elrejtett hite? Az ember és a természet EGYSÉG élménye, a „TAO” ahogy Lao-ce is vallja. A tudás, hogy minden mindennel összefügg, hogy az ember csak az emberek alkotta közösséggel és a környező világgal együtt, és azzal összhangban működhet.

Ez a holisztikus világnézet az emberiség közös hite: ember + világ = élet. Aki hisz ebben, az testi-lelki-szellemi egyensúlyban van, harmóniában él, azaz egészséges!

Ezen hit oltalmában, a pozitív életszemléletre, életigenlésre váltva a szavaival is gyógyítani szeretne a doktornő, aki így fogalmaz: „Ahogyan a SZERETET a híd az élők és holtak között, úgy szeretném, hogy a vallás és a tudomány, a nyugati és keleti gyógyítás között is a megértés-elfogadás legyen az összekötő kapocs! Célom hogy az emberek között is a legfőbb ragasztóanyag a SZERETET legyen.”

Hiszem, hogy mindenkiben van egy parányi jószág, valami „isteni szikra”, egy morzsányi szeretet, amely a világunkat harmonikusabbá teheti.

Dr. Gyürky Melinda szerzővel közösen kívánjuk Neked kedves Olvasó, hogy az Univerzum bölcsességén alapuló, rövid fejezetekbe rendezett gondolatokat



képes légy megérteni, és saját életedben alkalmazni! Hisz ez az első lépés az egészség felé!

A könyv vásárlásával kapcsolatos információk:
facebook @drgyurkymelinda
email:
dr.gyurkymelinda@gmail.com

Dr. Illés Krisztina:

A varjú ikrek története

Dr. Illés Krisztina orvos-író már születése pillanatában tudta, hogy orvos lesz. Békés mederben folyt az élete addig a bizo-



nyos februári éjszakáig. Akkor történt vele valami. Megismerte valaki életének egy fontos eseményét. Hatott rá. Két nappal később le kellett ülnie írni. Született egy könyv. Aztán reggelente versekre ébredt. Szinte napok alatt megváltozott kívül és belül. Különleges emberekkel került kapcsolatba, akik történeteket meséltek. Egyikük egyszer ránézve váratlanul azt mondta, hogy könyveket fog írni. Nem hitt neki. Jó néhány hónappal később egyszer csak rémes hangot hallott a fej felett. Egy varjú fióka volt. Ebből született a Varjú ikrek története.

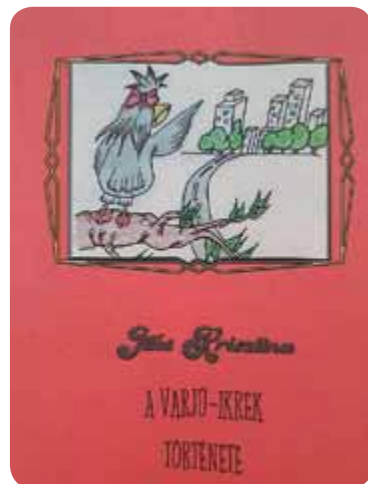
„Az első könyvem inkább tekinthető sugallatnak. Legelőször a könyv címe volt meg és minden betű csak azt követően íródott le. Ez a könyv más. Hirtelen ötletből született, bár megjósldott. Jó érzés volt a megírása. Még mindig meglep, ahogy a gondolatok írás közben úgy áramlanak belőlem,

ahogy a víz folyik. Egymás után jöttek a monda-tok és sokszor magam is „szétröhögtem az agyam.” Örülök, amikor tetszik valakinek. Örülök, ha az olvasó néhány pillanatra kizökken a mindennapokból. Leginkább pedig annak a mondatnak örültem, amit egyik ismerősöm mondott: „Eddig ki nem állhattam a varjakat. Mióta olvastam a könyved, másminyennek látom őket.” Néhány hónappal később hozzátette: **Tudod, séta közben beszélék hozzájuk!**” A történet hatására leomlott benne egy fal. Kell ennél több?- mesélte Dr. Illés Krisztina orvos-író A Varjú ikrek története könyvbemutatóján.

A könyv a Varjú ikrek történetét meséli el. Otthonuk a város szélén álló Hortenzia villa kertje. Ott nevelkedett anyjuk, Dolmányos Dorina is. A házban a Hárfás lakik édesanyjával, az írónővel. Egyik nap Vili és Vali eltűnik. A hírre felpezsdül az élet a Vén Hársnál, ahol rendszeresen találkoznak az erdő és mező állatai. Mindenki egyetért abban, hogy meg kell keresni az ikreket. Tigris, Mogyi, Véryúl, Vöri, Kunkorifarkú, a Tüskés Tizenkettő, Csigusz, Puccos Vivi, egy mesehős és még sokan összegyűlnek, hogy megbeszéljék a teendőket. A fák is jelentkeznek Szellővel együtt, hogy segítsenek. Az állatok és a fák összefogásával kialakul a Terv és a keresést végző Csapat. Az akció vezetője ki más lehetne, mint Bölcs Bagoly. Eközben a szökevények a városban kalandoznak. Találkoznak Sanyával, a hobó

varjúval, Kölyökkel, az árva kutyácskával. Vili elhatározásra jut és segítséget kér a hazajutáshoz Katitól, aki nem érti meg a kérést. Így Viliéknek tovább kell menniük. Eljutnak az állatkertbe. Találkoznak egy elveszett varjú gyerekkel, akit magukkal visznek további kalandjaikba.

A történet mese, ami hol könnyeket csal a szemekbe, hol megmosolyogtat. Ám ha jól figyelünk és a cselekmény mögé nézünk, miközben követjük az állatok életét és olvassuk mulat-



ságos párbeszédeiket, lassan felismerhetjük bennük önmagunkat és embertársainkat. Végül rájövünk, hogy a közös nyelv, melyre mindenkinek szüksége van, nem más, mint a szeretet.

Kiváló ajándék magunknak vagy ismerőseinknek, barátainknak ajánlott 8 éves kortól 98 éves korig.

Könyv rendelés:
<https://illes-krisztina7.webnode.hu/konyv-rendeles/>



Mélységek, magasságok - A viskó

Filmajánló

A fájdalom felülírható? A félelem átértékelhető? Elmenni a falig, és be is lépni... Katarzis-élmény könyvben és filmvászonon.

Van Isten? Nincs Isten? Ha van, hány Isten van? Hogyan néz ki? Mit csinál most Isten? És mit csinál Isten akkor, amikor valami rossz történik olyan emberekkel, akik nem szolgáltak rá erre?

Egy film egészen különleges módon éri el a szívünket és ad válaszokat Istennel kapcsolatban.

Mindenkinek vannak olyan időszakok az életében - hosszabb, rövidebb periódusok - amelyekben felgyülemlik rengeteg „megválaszolatlan”, érthetetlen és fájdalmasnak tűnő kérdés, amire ez a film válaszokat adhat, némileg megnyugvást és ezáltal megértést is hozhat. Hasonló élmények *A Kék Madár* (The Blue Bird, 1976), *Vidd híred az igazaknak* (Marlo Morgan), *Amer első halála* (Duncan Shelley), *Bölcs Bohóc* (Müller Péter)

Katarzis filmtől, kétszer is egymás után... A viskó (2017) ilyen! Mélységekbe és magasságokba visz. A film alapja egy regény *William Paul Young* 10 évvel ezelőtt megírt értelmezése az „Istenjelenségről”, igaz a *The Shack*, vagyis *A viskó*, még véletlenül sem valami teológiai értelmezés kívánt lenni, sokkal inkább ismert bibliai motívumokat feldolgozó drámai bestseller.

Miről is szól a film? A főhősnek egy óvatlan pillanatban a

legkisebb gyermeke eltűnik, és nagyon úgy fest, hogy egy a környéken vadászó gyerekrabló vitte magával. Bár holttestét sosem találják meg, idővel a kislányt halottnak nyilvánítják, a család tagjai pedig idővel túl kell, hogy lépjenek a tragédián.



Évekkel később látjuk őket viszont. A tragédia mély nyomot hagyott a családfő és az idősebb lány kapcsolatában, hiszen mindkettő saját magát okolja a kislány eltűnése miatt. Egy napon azonban a családfő különös levelet kap: a feladó Isten és éppen abba a viskóba invitálja, amelybe legkisebb gyermeke eltűnésének nyomai vezettek évekként ezelőtt. A végállomáson azonban nem is egy, hanem rögtön 3 személy várja, akik azt állítják magukról, hogy ők Isten és szeretnék megváltoztatni a férfi életét.

A viskó innentől kezd komoly kérdéseket feszegetni és egy belső utazás során járja körbe a hit különböző állomásait, ugyanis hősünk éppen azokat a kérdéseket feszegeti, amelyeket mi is feltettünk a bevezetőben. Jelesül, ha Isten létezik, ha Isten gondoskodik az övéiről, akkor hogyan eshet meg, hogy egy kislány ilyen aljas bűncselekmény áldozatává válik, a tettes pedig büntetés nélkül megússza a dolgot.

A viskó a maga módján választ ad ezekre a kérdésekre miközben valóban semmi sem „Szentírás” benne, de hogy is lehetne, hisz nem Szentírás. Tulajdonképpen ez a baja felgyorsult korunknak, hogy semmi sem Szentírás benne, még a Szentírás sem!

A viskó átütő élmény, minden pillanata, gesztusa, minden kép, szín, szöveg együtt van. Hat.

A filmben számos bólogatós aha-élmény hangzik el, közülük idekiváncozik egy üzenet: **„Anynyi mindent elveszítettünk már, téged nem veszíthetlek el, érted?”** (VM, BG)

Nézzé meg kedves olvasó a szinkronizált filmet, itt tölthető le: <https://videa.hu/video/film-animacio/a-visko-szinkronos-Ksn7OFXLPLeMLK5t>
A könyv jelenleg is kapható nagy könyvesboltokban. A könyv internetről is letölthető pdf formátumban:
<http://miskolc.kerak.hu/Letoltes/PDF/A-Visko.pdf>



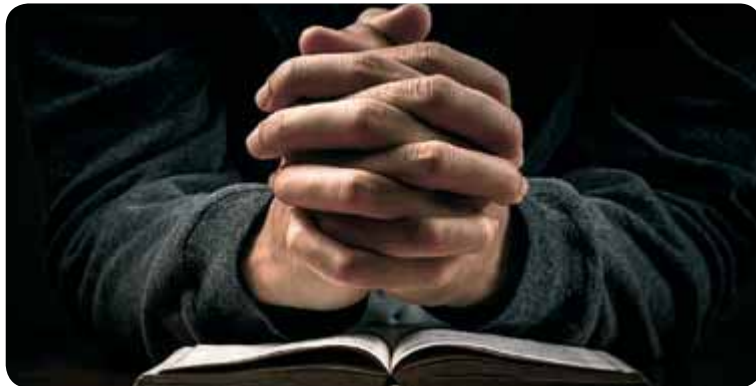
A csend hangja

Valamikor kézen vezetél; szökni akartam, nem engedél, csend volt szívemben és a csendben szavad szólt csak, mindennél szebben.

(Keresztury Dezső: Esti imádság)

„Az Isten a kevélyeknek ellene áll, az alázatosoknak pedig kegyelmet ad!” (Jak. 4:6)

Van hangja a csendnek? Valójában nincs, tulajdonképpen a csend hangja, az Isten hangja, feltéve, ha a legnagyobb alázattal lehalkítunk mindent magunk



körül és főleg magunkban. Mint ahogy a vákuumban, az abszolút ürességben leledzik a legnagyobb energia, úgy a teljes hangtalanságban hallható ki legteljesebben a legvalóságosabb hang, az Úr Isten hangja.

A csend a jó döntés katalizátora és feltétele. Az ember igazi csendje a hitben, az Isten iránti föltétlen bizalomban, az önmagunkat teljesen átadó alázatban gyökerezik. Az alázat eme csendjének az alapja, hogy ne saját okosságunkra és ne saját ötleteinkre hallgassunk. Nem véletlenül mondja, sokszor a Szentírás maradjatok vesztég, az Úr hadakozik értetek. A Biblia szerint

ugyanis vannak helyzetek, melyekben Isten semmi mást nem vár az embertől, csupán azt, hogy legyen csendben, vagyis türelemmel várja ki, amíg Isten kigondolt tervét végre nem hajtja.

Ha a magunkideáira hagyatkozunk, és azokat használjuk szellemi tusakodásunkban fegyvernek, még ha segítenek is jó ítéletet hozni, az a kevélység, a gőg, a fel-fuvalkodottság előszobája lehet. Másrészt „Belülről, az emberek szívéből jönnek elő ártalmas okoskodások: paráznságok, tolvajlások,

gyilkosságok, házasságtörések, mohó kívánságok, gonosztettek, csalárdság, gátlástalan viselkedés, irigy szem. . . , esztelenség” (Márk 7:21-22). Bizony, ahogy a tűzre oda kell figyelni, úgy a gondolatokra, belső hangjainkra is.



Végezetül néhány gondolat Dr. Joó Sándor református lelki pásztortól, a fent idézett jakabi passzushoz.

„Kérve kér Jakab szavain át az Úr, hogy ne tűrjünk meg magunkban semmi cinizmust, semmi kárörvendő „úgy kell neki” lelkületet, semmi olyan „gerjedelmet”, amiből a háborúk és harcok táplálkoznak, tehát amelyek az óhajtott békés kibontakozást megakadályozzák. Most tanuljuk meg Urunktól, amire kért: hogy Ő szelíd és alázatos szívű! „Isten a kevélyeknek ellene áll” (Jak 4,6b) - vagyis: az eseményeket kevélyen, gőgösen, öngazultan szemlélő, elevenek és holtak fölött szuverénül ítélgető emberek ellene áll, „az alázatosoknak pedig kegyelmet ad.” (Jak 4,6c) És nekünk erre a kegyelemre van szükségünk! Alázzuk meg hát magunkat Isten hatalmas keze alatt, most még inkább, mint valaha.

„Nem csoda, ha kevés élményünk van az imádság hatalmáról, hiszen „Isten a kevélyeknek ellene áll”! (Jak 4,6b) Hiába kérjük, nem kapjuk meg, mert nem jól kérjük! Azért, hogy a gerjedelmeinkre költsük azt! Kegyelmet az alázatosoknak ad, azoknak, akik nem akarják érvényesíteni az ő kis énjüket Istennel szemben, hanem

mernek egészen az Övéi lenni!”

Ezért mondja paráznának azt a hívőt, akinek a lelke nem az Ő szerelmével van tele, hanem világi gondokkal, vágyakkal, gerjedelmekkel, közben pedig megveti, lenézi, utálja, sátáninak mondja a külvilágot. Azt mondja Jakab: nézd, te is azt hordozod, azt melengeted magadban, amit másokban megvetsz! Ugyanazok a gerjedelmek dúlnak benned, amit az ún. hitetlen világban sátáninak tartasz! Nem veszed észre, hogy minden kevélység között a kevély hit, a gőgös kegyesség a legutálatosabb? A kevélyeknek az Isten ellenük áll, és csak az alázatosoknak ad kegyelmet!

Dr. Joó Sándor neves igehirdető volt. Cikkei, fordításai, igehirdetései egyházi lapokban jelentek meg. Körülbelül ezer összegyűjtött prédikációja maradt fenn. A Budapest-Pasarét című gyülekezeti híradó, s a Pasaréti Prédikációk sorozat szerkesztője volt. Gyökössy Endre és Farkas József lelkipásztorokkal együtt fontos szerepet töltött be az 1956-os Megújulási Mozgalomban. Működését a „hivatalos egyház” nem méltányolta, jelentősebb közegyházi tisztséget nem kapott, azonban a gyülekezet és a pasaréti vasárnapi istentiszteletre máshonnan járók annál inkább szerették prédikációit. Halála után a szintén kecskeméti születésű Cseri Kálmán került a pasaréti gyülekezet élére, aki 39 év szolgálatot követően, 2010 nyarán vonult nyugdíjba. Joó Sándor élettörténetét Draskóczy István írta meg „Nékem az élet Krisztus, és a meghalás nyereség” címmel.

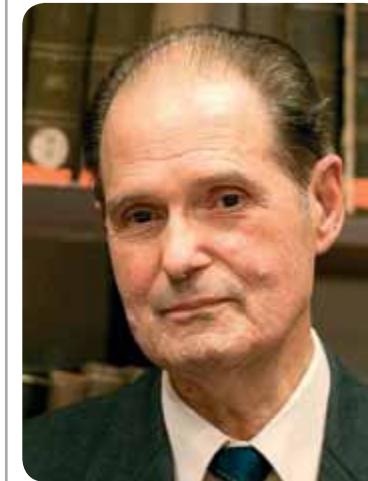
Batári Gábor

Cseri Kálmán igehirdetése és gondolata

Az első szeretet

„De az a panaszom ellened, hogy nincs meg már benned az első szeretet.” (Jel 2,4)

Ez egy levélből vett idézet. Jézus Krisztus levelet írt az efézusi gyülekezetnek, amelyben sok mindenért megdicséri, de utána



ezt hiányolja életükből: az első szeretet eltűnt. Mit jelentett ez akkor és ma?

Az első század végén a keresztény gyülekezetek intézményesedni kezdtek. Egyre gyakrabban kellett tanbeli, szervezeti, szervezési kérdésekről beszélni, és lassan háttérbe szorult a hívők Jézus Krisztussal való személyes lelki kapcsolata. Jézus személyéről áttevődött a hangsúly Jézus ügyére. És mivel ez az ügynek is és a hívőknek is lelki kárára vált, szóvá teszi az Úr.

Ugyanez gyakran megtörténik az emberi kapcsolatokban is. Az ismeretség elején a szerelmünk személye fontos. Bármiről bármennyit tudunk beszélgetni, bármilyen áldozatra készek vagyunk, hogy találkozhassunk, minden gondolatunk körülötte

forog. Aztán sokévi házasság után megszűrülhet a kapcsolat, nincs miről beszélni, teher a másik közelsége, csak azért maradnak együtt, mert nehéz lenne az anyagi szétválás. A házasság intézménye tartja össze a két embert, nem az egymás iránti szeretet. Az első szeretet eltűnt.

Jézus azt mondja, meg lehet újulni, vissza lehet térni az első szeretethez. Mert az ügy elviszi az energiát, a szeretetközösség adja. Az ügy leköt, a személyes kapcsolat felszabadít. Az előbbi megterhel, az utóbbi megerősít. Jézus ügye ideig való, a vele való személyes közösség örökkévaló. S ez a közösség a feltétele annak is, hogy az ő ügyét jól tudjuk képviselni.

Ügyeljünk a vele való személyes lelki közösség frissen maradására! És ne engedjük, hogy az egymással való kapcsolataink is személytelenné váljanak! Ne vál-



jék kötelességgé a szenvedély, teljesítménnyé a ragaszkodás! „Emlékezzél tehát vissza, honnan estél ki, térj meg” - ezt olvassuk ebben az igében.

Forrás: Cseri Kálmán igehirdetési és gondolatai

Szentelek, csodák, legendák...

A szentelek csodatételei között gyakori jelenség volt a jövendődmondás, megérzés, telepátia, vagy a távolbalátás. Régmúlt időkben a vallás jelentős mértékben meghatározta az emberek mindennapjait, gondolkodását, a világról alkotott elképzeléseiket.



Az emberek jelentős része rendelkezik úgynevezett „paranormális” képességekkel. Nem volt ez másként, a régmúlt időkben sem. A különbség mégis abban rejlik, hogy ma már nem tartjuk ezt isteni eredetűnek, hanem „pszichés” képességeknek.

Leginkább azonban mégis az uralkodó osztály, vagy éppen a nemesség soraiból származó emberek képességei, csodatételei maradtak fenn az utókor számára, akiket az egyház szentté, vagy boldoggá avatott. Sorsukat befolyásolta, és talán a képességeik is azáltal tudtak ily mértékben kiteljesedni, hogy „hittek”, a HIT az, ami megsokszorozta az erőt, ami képessé tette őket, hogy csodat tegyenek. Mégis csupán egy kis részére van magyarázat, annak a

számtalan csodának, csodás eseménynek, amit örökül hagytak az utókorra. Csodák márpedig léteznek, és van, amire a tudomány ma már ismer magyarázatot, de a jelentős részük talán még hosszú ideig megmagyarázhatatlan rejtély marad.

Endrének és feleségének Erzsébet nevű leánya születik, életének főbb eseményeit, valamint, hogy szentként tisztelik majd. Jövendölése beteljesedett. Erzsébet tökéletes összhangot tudott teremteni Isten és a férje iránt érzett szeretete között. Ápolta és éllemezte a szegényeket. Lajos, a türingiai udvar rosszállása ellenére, támogatta felesége jótékonykodásait. Az Erzsébethez fűződő legismertebb történet a rózsacsoda. Egy alkalommal kötényében kenyeret vitt a szegényeknek, férje megállította, és megkérdezte, mit visz benne. Erzsébet azt állította, hogy rózsákat, és amikor megmutatta kötényét, valóban rózsák voltak benne. A húsz évesen özvegységre jutott Erzsébet gyermekeivel elhagyta az udvart, és fonásból tartotta el magát, gyermekeit megmaradt ékszereiből nevelte. Bár II. András hívta, nem tért vissza Magyarországra. Szent Margit hoz hasonlóan Erzsébet is megmondta saját halálának időpontját három nappal korábban, és az ő sírjánál is számos csodás esemény történt.

Ismert és kedvelt szent, Szent Imre herceg. Nevelője Gellért püspök volt, és bár apja kívánságára megházasodott, a legenda szerint szűzies életet élt (cölibátus). Halálának pontos helye nem ismert, mégis érdemes megemlékezni róla, mivel abban az órában, amikor eltávozott, Szent Euszebiosz, a palesztinai Caesarea érseke, papságával és híveivel egy körmeneten vonul-

va angyalok hangját hallotta a magasban. Szent István fiának, Szent Imrénak a lelkét látta felé vitetni. Ugyanezen látomás egy esperesnek is megmutatkozott. VII. Gergely pápa 1083. november 4-én István királlyal és Gellért püspökkel együtt avatta szenté Imre herceget. Szent Gellért ugyancsak megjósolta előre saját mártírhalálát. A pesti Boldogságos Szűz tiszteletére szentelt kápolnában nyugodott, ugyanabban a ruhában, amiben mártírhalált halt, hét éven át, mielőtt 1053-ban régi kívánságára Csanádra szállították, elvitték vele azt a követ is, amelyen koponyáját összetörték, és amiről a legenda szerint, a ki – kiáradt Duna hét éven át nem volt képes lemosni a vért.

Nem tudni miért, talán a hit volt az-az erő, ami oly gyakori jelenséggé tette a szentelek sírjainál bekövetkező csodás gyógyulásokat. Sírjaik zarándok helyé váltak. Ilyen szent volt III. Béla lánya, Prágai Szent Ágnes is, aki 1282. március 02-án halt meg, az általa alapított kolostorban. Sírja a hu-

szita háborúig zarándok helyé vált, az ott keletkezett legendás gyógyulásoknak köszönhetően.

Szent István államalapító királyunk 1083-ban való sírfelnyitásokor is csodás gyógyulások történtek. Hartvik püspök azt írta le, hogy a koporsó felnyitásokor édes balzsamos illatot találtak a sírban, a koporsó színültig tele volt kissé vöröslő, olajos vízzel, ebben nyugodtak a csontok. Sokáig keresték ebben a míves kidolgozású királyi gyűrűt, ami további bizonyosságot adott volna a test kilétére. Mivel nem találták, elkezdték kimerni a folyadékot, ami helyére újabb folyadék áradt. A sír körül pedig Jézus gyógyításaihoz hasonló gyógyulások történtek.

Szentelekről szemtanúk beszámolója alapján, olyan jelenségek leírásai is fennmaradtak, mint a levitáció. A 17. században élt Copertinói Szent József, a repülő szerzetesként vált már életében ismertté egész Európában. 1628-ban történt pappá szentelése után egyre gyakrabban fordult elő vele, hogy vallási révületbe

esett. Ilyenkor a feljegyzések szerint mise közben, harmincötven centire a föld felett lebegett. 1638-ban emelkedett először imádkozás közben a levegőbe egy templomban. Maga VIII. Orbán pápa is tanúja volt József csodálatos képességének, életéről pedig film is készült.

A romolhatatlan szentelekről is érdemes pár szót ejteni. Azokról a szentelekről és boldoggá avatottakról, akiknek a teste haláluk után évekig, évtizedekig, vagy éppen évszázadokig a természet törvényeinek ellenállva nem indul oszlásnak, mint például Mindszenty József bíboros, Magyarország utolsó hercegprímása. A fehér vértanú testét halála után végakarata szerint Mariazellben helyezték el. Évtizedekkel később újratemetése kapcsán érdekes felfedezést tettek. A szentség állapotában találták a testét: azaz romlatlan volt. Újratemetésekor az esztergomi bazilikában hívők tízezreinek jelenlétében helyezték örök nyugalomra.

Turi Emese



Ha énközpontúak vagyunk, nem szívesen nézünk szembe a halállal!

Mivel lép túl a szent a hősnő? Hogyan tudunk jól szembenézni a halállal? Ezek a témák is terítékre kerültek Pál Ferenc atyával – közismert nevén Pál Ferivel – készült beszélgetésünkben.

– *A keresztény emberekre is jellemző sokszor, hogy nem tudnak mit kezdeni a szóval: életszentség. Elvont eszme ez számukra, nem annyira kézzelfogható életcél. Hogyan tehető tudatosabbá?*

– Egy történet szerint a templomban a pap megkérdezi a gyerekektől, hogy kik a szentek. Az egyik gyerek azt válaszolja, hogy azok, akiken átsugárzik a fény, és felmutat a nagy üvegablakokra, ahol hazánk szentjeinek képén tényleg átsüt a fény. Tulajdonképpen csak átvitt értelemben használjuk bárkire is a szent kifejezést, mert egyedül Isten a szent, mi csak valamiképpen részesedünk a szentségből: rajtunk keresztül a szent Isten megjelenhet. Általunk tud és akar valamit megmutatni abból, mit jelent szeretni, megbocsátani, vagy nagyvonalúnak, önzetlennek lenni.

Amikor valaki életszentségre törekszik, arra vállalkozik, hogy rajta keresztül a nálánál több

meg tudjon nyilatkozni. Valójában az önmegvalósításnak is része, hogy általam és rajtam keresztül a nálam több kibontakozhasson ebben a világban. Ez az önfelülmúlás dimenziója, amely a mai – és bármely – kor embere számára a legcsodálatosabb útja annak, hogy kifejezésre jusson, milyen hatalmas lehetőségek vannak az emberi természetben, az emberi életben.

Ha a szent emberrel párhuzamban kellene keresnünk egy, a



mai világban fontos értéket, akkor a hőst mondhatnánk. A hős vagy egy hatalmas gesztussal, egy cselekvéssel mutatja meg hős voltát, vagy pedig időben megélve a helytállással, a hősiesség kitartásával. Így például egy édesanya a hosszan tartó hősiesség magatartása révén mutathatja a hős jegyeit, mégis ritkán nevez egy anyát a mai világ hősnőnek.

Amikor a ma embere – és a szociálpszichológia – hősről beszél, ebben a tekintetben az anyát két dolog jellemzi döntően: olyan helyzetekben is cselekvőképes marad, amikor a legtöbb ember már nem; és akkor is képes másokkal törődni, amikor a legtöbben már csak magukra figyelnek. Olyan helyzetekben is ezt teszi, amelyekben maga számára is világos, hogy kockázatos, akár az életét is fenyegetheti a cselekvése és a másokra irányult-

sága. Ebből a szempontból az életszentséget megvalósító ember és a hős nagyon közel áll egymáshoz, de a szentnek van egy döntő sajátossága: miközben a hős alapismérvei jellemzik, hősiességével Isten szándékát és tervét akarja megvalósítani. Az motiválja, és célként arra irányul.

A hős lehet nagyon megbé-

cült, a szó sajátos értelmében sikeres, éppen azért, mert egy adott társadalomban a kultúra nagy értéknek tekinti azt, amit tesz, így példaképpé is formálódhat. Amikor valaki szent lesz, előfordulhat, hogy ez egyáltalán nem történik meg vele, nem biztos, hogy példakép lesz, nem is válik híressé, nem jelent a többség számára követendő életformát, de mégiscsak övé lesz a dicsőség. Érdeemes megkülönböztetni a sikert a dicsőségtől. Sikeres az, akinek a földön tapsolnak az emberek, és dicsőségre jut az, akinek a mennyben tapsolnak az angyalok.

– *Mégis mintha úgy állnánk hozzá, hogy rendben, tapsoljanak a mennyben az angyalok, de itt lenn is jusson ki számunkra a taps. A szentség távolinak tűnik még a gyakorló katolikus emberek számára is.*

– Ez döntően azon múlik, hogy milyen életcélokat tűzünk ki. Minél rövidebb távú vagy csak középtávú életcéljaink vannak – ami egyébként jellemzi a ma emberét –, akkor természetesen a mennyei taps olyan távoli dolognak tűnik, amiért nem érdemes tenni, vagy ha érdemes is, nem látjuk, hogy ebből itt és most mi következik számunkra. Ám ha hajlandók vagyunk életre szóló vagy halálán túlmutató életcélokat kitűzni magunk számára, majd ezekhez rendelünk közép- és rövid távú célokat, akkor mindez életszerűbbé, élményszerűbbé válik. Akkor azok az apró lépések, amelyeket megteszünk, már magukban hordozzák annak az örömét, hogy abba az irányba haladok, ami az életre szóló, halálán túlmutató életcélokom. Visszajelzéseket kapunk: látjuk egy embernek a hálás arcát, valaki köszönetet mond, valakinek továbbjut az élete, vagy egy gödörből kilábal azáltal, hogy

tudtam neki adni valamit, amire szüksége van.

– *A szentségnek halálán túlmutató célja van, hiszen a keresztény ember számára a halál nem végpont, hanem átvezet az örök életre. Az egyes ember haláláról alkotott képében hogyan tud ez megjelenni akkor, amikor konkrétan szembesül a halállal? Egyes keresztények örlődnek, hogy miként gyászoljanak, hiszen alapvetően pozitívan, az örök életbe vezető lépcsőfokként kellene látniuk szeretteik halálát, ugyanakkor nehéz az elhunytakat elengedniük. Hogyan lehet ezt az összetett élethelyzetet keresztény módon megélni?*

– Amikor elveszítjük egy szerettünket, gyászfolyamat veszi kezdetét, tehát egészen természetes, hogy ilyen kettősség jellemmez bennünket; de a két dolog: a gyász és az örök élet reménye nem feltétlenül áll feszültségben egymással. Természetes módon éljük meg a veszteséget és az azzal járó fájdalmat, keserűséget, mert minél inkább szerettünk valakit, minél inkább megosztottuk az életünket valakivel, ő annál inkább a saját, önmagunkról alkotott képünknek, sőt az önazonosságunknak is a részévé vált. Tulajdonképpen saját magunkra sem tekinthetünk már úgy, mint ahogyan azelőtt. Ez kifejezetten megterhelő belső érzelmi munkát igénylő feladatot jelent számunkra, éppen azért, mert az identitásunk nemcsak individuális, hanem társas természetű.

Másfelől pedig azt mondjuk, hogy a halál az életnek nem a vége, hanem a része, ezért valami meg is őrződik, mert maradandó. Mindez visszahat a gyászmunkára, annak minőségére, hiszen eleve valamilyen célt és távlatot ad neki. Azért is élhetem át a gyásznak a mélységeit, mert tudom,

nem a halálé, a megváltoztathatatlan veszteségé az utolsó szó, hanem a reményé és a beteljesedése, csak hogy oda még el kell jutnom.

Az megint más kérdés, hogy mit kezdek a saját halálommal. Saját halálunk ma nagyon jellemzően problémaként jelentkezik, mégpedig azért, mert az egyes



ember hajlamos énközpontúan élni, kultúránk pedig erőteljesen egyéni központú. Ebből következően, ha csak úgy tekintünk a halálra, mint saját életünk végére, vagy a kultúra úgy tekint rá, mint a legfontosabb érték megsemmisülésére, persze hogy nem szívesen találkozunk vele.

Az segítheti a halállal való megbirkózásomat, ha kinövöm az énközpontúságot, fölfedezem azt, lehet, hogy belőlem valaminek meg kell semmisülnie, de a személyem maradandó. Fölismerhetem, hogy az élet nem az enyém, akkor sem, ha úgy szoktunk fogalmazni, hogy az én életem. Isten életéből kaptunk, és kapunk a halálunk után is reményünk szerint. Az egyes ember tehát másoknak része is, akár a világnak, akár Isten országának, akár Krisztus titokzatos testének, Isten életének.

*Agonás Szonja/Magyar Kurír
Fotó: Lambert Attila*

Hogyan tartsuk magunkat melegen a téli időszakban?

A téli hónapok időjárásában a **Vata** (az öt elem közül levegőből és úrból tevődik össze, természeténél fogva könnyű, hideg és száraz) minősége dominál – csípős



hideg, szél, szárazság. Ilyenkor sokan tapasztalják magunkon a Vata egyensúlytalanságát – hideg kezek, lábak, bőrszárazság, repedezettség az ajkakon, energiahány, székrekedés, puffadás. Álmatlanság, hangulati változások, negatív érzelmek.

Amikor fázunk, lassul a keringésünk, ami a belső szervek munkájának hatékonyságát is csökkenti. Ez további hideg érzetet eredményez a testünkben és kedvezőtlenül hat az izmok, ízületek állapotára. A téli időszakban nem véletlenül sokkal több pl. a derékfájás, térdfájás.

Ahhoz, hogy kiegyensúlyozottan éljünk, fontos figyelembe vennünk a természet változását és alkalmazkodni a külső környezeti hatásokhoz. Célszerű a

jógagyakorlatokat, életmódot, táplálkozást is a téli időszaknak megfelelően alakítani.

Jógagyakorlás

Télen gyakoroljunk olyan jóga pózokat, amik segítenek a testből elűzni a hideget, serkentik a keringést, javítják az emésztést és kedvezően hatnak a légzőszervekre is – mivel a téli időszakban leginkább a légzőszervi megbetegedések jellemzőek. A hátrahajlító jóga pózok, a dinamikus gyakorlás, az álló jóga pózok, valamint amikor a kezünket a fejünk fölé emeljük, hőt termelnek, segítik beindítani testünkben az energiaáramlást.

A jóga gyakorlás előtt mindig alapos bemelegítéssel készítsük elő az izmokat, ízületeket. Amennyiben reggel, nem túl meleg szobában gyakorolunk, kiemelten figyeljünk erre. Az előkészítő gyakorlatok előmelegítik a testet, felkészítik az izmokat, ízületeket a jóga gyakorlásra és könnyebben fog menni a mozgás.

Néhány jóga póz, ami segít melegen tartani a tested a téli időszakban:

- **Napüdvözlet** (Surya Namaskara) - serkenti a keringést, hőt termel, átmozgatja az egész testet, energetizál.
- **Pálmafapóz** (Talászana) - hőt termel, energetizál.
- **Faállás** (Vrikszásana) - hőt termel, javítja a keringést, erősíti a lábakat, stabilizáló izmokat.

- **Kobrapóz** (Budzsanaszana) - melegítő hatású, serkenti az emésztést és nyitja a mellkast, ezáltal a légzőszervek egészségét fokozza, javítja a testtartást.
- **Sáskapóz** (Salabászana) - melegítő hatású, serkenti az emésztést és nyitja a mellkast, ezáltal a légzőszervek egészségét fokozza, erősíti az alsó háti szakaszt.
- **Íjállás** (Dhanurászana) - melegítő hatású, serkenti az emésztést és nyitja a mellkast, ezáltal a légzőszervek egészségét fokozza.
- **Félhold állás** (Ardha csandrászana) - hőt termel, javítja a keringést, segíti a légzőszervek munkáját.
- **Háromszög állás** (Trikonászana) - hőt termel, erősíti a testet, lábakat, stabilizáló izmokat, serkenti a tüdő munkáját, javítja az emésztést.

Táplálkozás

Kerüljük el a Vata-t provokáló ételeket pl. hideg ételek, italok, nyers zöldségek, saláták, száraz ételek. Fogyasszunk meleg, jó minőségű étkeket, melyek friss, lehetőleg bio alapanyagokból készülnek.

Kerüljük az állott, többször melegített ételeket, konzerveket, tartósított élelmiszereket. Részesítsük előnyben a szattvikus táplálékokat. Szattvikus ételek, amelyek könnyűek, könnyen

emészthetőek, könnyűvé tesznek (tipikusan a gyógynövények, magvak, gyümölcsök, gabonák, gyökerek).

tést serkentő fűszereket (fahéj, gyömbér, fekete bors, kardamom, édeskömény, kurkuma).

Igyunk sok meleg folyadékot

sem. Reggelire ideálisak a kása félék (zabkása).

Életmód

Télen a természet is visszahúzódik, tegyük ezt mi is, forduljunk kicsit befelé. Kerüljük a túlpörgést, a megerőltető tevékenységeket. Hagyjunk időt szervezetünknek a pihenésre, feltöltődésre. Próbáljunk rendszerességet vinni az életünkbe.

Feküdjünk le korán, aludjunk eleget, töltsünk több időt pihenéssel, meditáljunk, relaxáljunk rendszeresen.

Jótékonyan hat ilyenkor az olajos masszáz. Nem csak ápolja a bőrt, serkenti a keringést, hőt termel, de hozzájárul a lerakódott salakanyagok eltávolításához is.

Kiegyensúlyozott téli hónapokat kívánok!

Vitai Katalin
MJSZE által minősített
jógaoktató
www.eljharmoniaban.hu
<http://eljharmoniaban.blogspot.com/>



Együnk sok levest, gabona ételt (rizs, köles, quinoa, hajdina, kukorica), jó minőségű zsírokat (pl. olíva, ghee), olajos magvakat (mandula, dió, tökmag, szezám). Fogyasszunk a szezonálisnak megfelelő zöldségeket (cékla, répa, brokkoli). Használjunk melegítő és emész-

(forralt) vizet, fűszeres és gyógyteákat (kiváló melegítő pl. a gyömbér tea).

Kerüljük az alkoholt, kávé, cigarettát, és a nagyon csípős ételeket, mert ezek a Vata-t kibillentik az egyensúlyából.

Együnk rendszeresen a nap során, ne hagyjuk ki a reggelit



Jóga, a mindennapi élet rendszere

„A szavak nem tudják kifejezni a jóga teljes értékét. Meg kell tapasztalni.”

(B.K.S. Iyengar)



A jóga számomra iránytű, mindig minden élethelyzetben. Egy olyan eszköz, ami állandóan kéznél van, nem kell hozzá külső segítség, nem kell hozzá nagy anyagi befektetés, nem kell hozzá csodabogyó, csak elfogadás, őszinteség és odafigyelés, önmagamra.

Annyi mindennel kísérletezünk életünk során, keressük a jó megoldásokat, keressük a bizalmat, a hitet és a szeretetet, kifelé figyelünk, és sokszor eltévedünk a színes, zajos, csábító forgatagban. Pedig a békére és a nyugalomra nyíló lehetőség állandóan jelen van és olyan egyszerű, és közeli, ha jó helyen keresgéljük. Hogy hol ez a hely és merre van az odavezető út, ebben segít és irányt mutat a jóga. Ez nem új keletű varázslat, hanem évezredek túlélte ma is aktuális tudomány, ami egyre népszerűbb,

hiszen olyan alapvető igazságokat és életviteli módszert ölel fel, amely egyre inkább nélkülözhetlenné válik számunkra, kortól, nemzetiségtől, elvektől, érdekektől függetlenül, békességben és szabadon. Egyszerűsége és bölcsessége abból fakad, hogy megtanít jól lenni a bőrünkben, jól együtt lenni a környezetünkkel és nem csak anyagi értelemben.

Patandzsali, a 2500 évvel ezelőtt keletkezett Jóga-szútra szerzője a csitta-virtti-nirodha kifejezéssel határozta meg a jógát, ami a tudat irányítását, összpontosítást jelent, de talán, a lélek lecsendesítése kifejezéssel lehet legjobban megragadni a lényegét. Rendkívüli népszerűség-

ének egyik oka éppen az, hogy segítségével egésznek, épnek érezhetjük magunkat, visszakapathatjuk az elvesztett harmóniát.

Aki próbálta tudja, hogy amikor egy nehezebb jógatesttartást végrehajtása során végre sikerül megtalálnunk az egyensúlyunkat, egyúttal elsajátítjuk, hogy kell megtalálnunk a stabilitást az élet más területein is. Az ászánák (testtartások) gyakorlása megtanít arra, hogy miként birkózzunk meg azokkal a nehézségekkel, amelyekkel a mindennapi élet során szembesülünk. A jóga végző soron egyfajta tudatállapot és ez az állapot csak kitartó munka árán érhető el.

A lélek csendje a belső béke megteremtése azonban sokszor



meglehetősen homályos célnak tűnik. Könnyebben tapasztalhatjuk meg, ha először valami megfogható dologba kapaszkodunk, s ez a dolog a saját testünk. A jógyakorlatok végzésekor a testünkől és lélegzésünkől elindulva haladunk az ismeretlen felé és kezdetét veszi egy izgalmas utazás. Az emberi gondolkodás hajlamos arra, hogy folyton előre- és visszazaladjon az időben, a jövő és a múlt felé. A test azonban mindig a jelenben él. Ha a gondolatainkat sikerül a testünkre irányítanunk, visszatérünk a jelenbe, a jövővel kapcsolatos aggodalmaink elenyésznek. Ez az egyik oka a jóga frissítő hatásának, hiszen jógázás közben, ha pillanatokra is, de eljuthatunk abba az állapotba, amikor lélegzetről lélegzetre csakis az adott pillanat létezik számunkra.

Minden alkalommal, amikor

sikerül visszatérnünk a jelenhez, megszabadulunk valami tehetőtől, kidobunk valamit, ami már feleslegessé vált, megkönnyebbülünk és idővel kifejlesztjük magunkban a stressztől való megszabadulás képességét, ami szokásunkká válik. Megtapasztalhatunk egy általános alapelveket, egy minden testtel és lélekkel bíró lényben megmutatkozó jelenséget. Felfedezhetjük, hogy az aktív erős izommal megszilárdított test stabilá tesz, megnyugtatja a lelkünket, és összefogja a szellemünket.

Ha megoldoztatjuk, majd ellazítjuk testünket, akkor oldottá és rugalmassá válunk, ha jól tápláljuk magunkat duzzadó fizikai, értelmi, szellemi életenergiájú emberré válunk, rejtett értékeink feltáruznak és kibontakoznak, elégedettség és boldogság lesz úrrá rajtunk. A jóga

tehát nem más, mint élettréning, önmagunk formálásának nagyszerű eszköze és iránymutatója, a gondolkodás szabályozásának kulcsa, amellyel állandó uralmat érhetünk el elménk gondolat-hullámai felett. Kívánom, hogy mindenki részesüljön ebből a gazdagságból, használjuk, gyakoroljuk képességeink szerint, próbáljuk megérteni ezt a sok ezer éves bölcsességet, hiszen mindannyiunk érdeke egészségesebbé, nyugodtabbá és összeszedettebbé válni, megtalálni létezésünk értelmét és célját, egységbe kerülni környezetünkkel és a természettel!

Ehhez az utazáshoz kívánok sok szerencsét, izgalmas tapasztalatokat, felfedezéseket, örömeiket, egészséget, és egységet az elkövetkező esztendőben!

Juhász Szilvia
jógaoktató

Az IGAZSÁG ARÁKRÓL

oktató • leleplező • pusztító

Az Igazság a Rákról A könyvből megtudhatjuk, hogy mi is valójában a rák, miért nem találták még meg a rák gyógyszerét, mit kell tennie ahhoz, hogy biztosan elkerülje ezt a betegséget, milyen esélyei vannak a rák kialakulásának és gyógyításának.

28 orvos, 11 kutató, 9 túlélő és 1 FDA - sárkányölő alkotmányjogász, akik áttörtek a hallgatás falát és bemutatják az Igazságot a Rákról. Hogyan előzzük meg, hogyan kezeljük és hogyan győzzük le 100%-ban természetes módszerekkel.

Keresse webshopunkban!



Forgalmazó:
Hymato Products Kft.
+36 88 782 701

www.hymato.hu

Nem plüsskutya – állattartásról felelősen

interjú Schneider Kingával,
a NOÉ Állatotthon sajtószóvivőjével

Berci egy kedves, szeretetre méltó kutya, aki újszülöttként testvéreivel és a gondos mamával együtt került a Noé Állatotthon Alapítvány gondozásába, ahonnan egy fiatal ember örökbefogadási szerződéssel, három hónapos korában magához vette.

az állatotthonba, amíg megoldódik a helyzet. Közben a két család helyzete lassan rendeződött, az eredetileg Bercit örökbefogadó fiatal ember elköltözött a házból, a család tagjai azonban nem felelték a kutyust és ragaszkodtak hozzá.

vány kuratóriuma minden körülményt mérlegelve végül eleget tett a házaspár kérésének és Berci visszakerült korábbi otthonába, régi, de mégis új gazdáihoz.

Berci esete mindenképpen szerencsés, hiszen a gazdik akkor is a kutya érdekét nézve jártak el, amikor visszavitték az állatotthonba, de akkor is, amikor életkörülményeik rendbetétele után újból magukhoz vették. Az pedig tökéletesen érthető, hogy az alapítvány körültekintően, saját szabályai mentén járt el.

Egy állat nem játékszer, nem plüssfigura, amivel meggondolatlanul lehet játszózni, hanem érző lény, pláne, ha kutyáról vagy macskáról beszélünk. Azért is emeljük most ki ezt a két állatfajtát, mert nagyon sokan tartanak házi kedvencként belőlük akár többet is saját lakásukban, vagy éppen kertes házukban. Együtt élnek velük, a legtöbbszörnek ők igazi családtagok, úgy is kezelik őket. Azonban sajnos nem mindenki. Több olyan esetről is lehet hallani, amikor a felelős állattartás fogalmának kérdésköre bizonyos embereknél fel sem merül. Ilyenkor segíthetnek az állatvédő szervezetek, menhelyeket működtető alapítványok.

A Noé Állatotthon Alapítvány 1992 óta ad otthont elárvult, gazdátlan kutyáknak, cicáknak és több, más fajta állatnak, gondozva, reményt adva további életükhez. Schneider Kinga az állatot-

thon sajtós munkatársa is 13 éve vesz részt aktívan az állatvédelemmel kapcsolatos teendőkben. Őt kérdeztük a felelős állattartással kapcsolatos tapasztalatairól.

- Sokan nem értik a felelős állattartás fogalmát. Mit jelent ez tulajdonképpen? Mennyire vannak tisztában a leendő örökbefogadók a saját felelősségükkel?

- Ki kell jelentenünk rögtön az elején, hogy a felelős állattartás nem csupán az örökbe fogadott állatok esetében fontos kérdés, hanem minden állat esetében, mert felelősen kell bánnunk minden élőlényel, ahogyan azt az állatvédelmi törvény elő is írja.

- Ezt lehet kijelenteni tehát általánosságban. De mi a tapasztalatuk abban az esetben, amikor konkrét személyek jelentkeznek önöknél azzal, hogy szeretnék örök befogadni például egy kutyust? Ők mennyire érzik ennek a súlyát és felelősségét?

- Ez nagyon változó. Régebben azért küzdöttünk, hogy egyáltalán az örökbefogadás felmerüljön az emberekben, ha új családtagot szerettek volna. Ma azonban már szerencsére ez egy teljesen elfogadott módja annak, hogy kutyához, vagy cicához jusson valaki. Azonban azt is megtapasztaltuk, hogy az örökbefogadók száma ugyan nőtt, viszont sajnos sok közöttük az ezzel járó felelősséget át nem gondolók aránya is. Így aztán rengetegen vannak olyanok, akik hirtelen elhatározásból döntenek, és nem gondolják végig azt, hogy valójában mivel is jár az állattartás.

- Önök hogyan döntenek el, kinek adnak örökbe pl. egy kutyust? Melyek azok a feltételek, amelyeknek az örökbefogadónak meg kell felelniük és mennyire szigorúak ezek?

- Kifejezetten szigorúan vesz-

szük az örökbefogadást. 1992 óta adunk örökbe a menhelyről állatokat, ennyi idő után van már annyi tapasztalatunk, emberismeretünk, hogy ez segítsen minket ebben a folyamatban. Ennek megfelelően kialakult egy szabályrendszer, előre lefektetett feltételei vannak az örökbefogadásnak.

Az örökbefogadás előtt elég komoly személyes elbeszélgetést folytatunk az örökbefogadó-jelöltekkel, a legtöbb örök befogadni kívánt állatunkhoz többször kell jönniük, meglátogatni őket, megismerkedni velük. Ha pedig az örökbefogadó családnál, személynél van egy másik kedvenc, akkor azt el kell hozni, hiszen ekkor derül ki, hogy úgy az új környezet, mind a leendő gazdi megfelel-e majd a menhelyünkről kikerülő kutyusnak.



Ennek a folyamatnak a végén egy komoly örökbefogadási szerződést kötünk, aminek a keretrendszerét a jogszabályok alkotják, de vannak olyan pontok benne, amiket mi határozzunk meg. Így például kifejezetten szigorú a szabályrendszer egy kölyökkutya örökbe adásakor.

- Nyomon követik az örökbeadás után az örökbeadott állat életét, annak körülményeit? Erre egyáltalán van lehetőségük?

- Ez teljesen változó. A célunk mindenképpen az, hogy figye-

lemmel kísérjük az általunk örökbeadott állatok sorsát. Ehhez rendelkezésünkre állnak különböző fórumok, illetve szervezünk olyan programokat, ahova visszacsatoljuk az örökbefogadókat. Mindenkit arra biztatunk, hogy írjon nekünk, küldjön beszámolókat, képeket és az örökbeadással foglalkozó kollégáink és önkénteseink rendszeresen keresik az örökbefogadókat.

- Milyen cselekvési lehetőségek van önöknek akkor, ha kiderül, hogy az örökbefogadó gazdi mégsem gondos állattartó?

- A szerződésnek az egyik alappillére, hogy mindennemű egyéb indoklás nélkül visszavehetjük az állatot abban az esetben, ha akár az állatvédelmi törvénynek, akár a szerződésben leírt feltételeknek nem tesz eleget az örökbefogadó.

- Örökbeadással kapcsolatban volt-e olyan eset, amelyre szinte siker sztoriként emlékszik vissza?

- Mindig azok az igazi sikertörténetek, amikor olyan állatot tudunk örökbe adni, amely bármi miatt számunkra különleges, viszont mások számára nem annyira népszerű. Elsősorban az idősebb vagy éppen fogyatékkal rendelkező állatokat. Ha valaki közülük vesz magához egyet, az számunkra mindig rendkívüli pillanat.

Bella Árpád



A kutyus jó helyre, igazi családba került. Mindenki szerette, és ő is gyorsan beilleszkedett. Boldog volt. Az élet azonban kiszámíthatatlan, mindig tartogat meglepetéseket, és bizony előfordul, hogy ennek kedvencünk is kárvallottja lesz. Az örökbefogadó fiatal ember házassága megromlott, ami azt eredményezte, hogy nem tudott már 100 százalékosan gondoskodni négy lábú barátjáról. A szülőkkel közös ingatlanban élő család élete alaposan megváltozott, és bizonytalanná vált, hogy ki hova költözik, mi lesz az ingatlan és egyáltalán lesz-e megfelelő hely a kutya számára. Úgy gondolták, akkor járnak el felelősen, ha a kutyát visszaviszik

Ezért a szülők úgy döntöttek, hogy ők fogadják örökbe Bercit. Csakhogy a Noé Állatotthon Alapítvány szabályai nem teszik lehetővé, hogy egy örökbefogadott, majd visszaadott állatot ugyanaz a személy, család újra magához vegye. Azt tudni kell, hogy itt két külön családról van szó, bár egy kerten és házon belül, de két külön lakásban élnek.

Az örökbefogadást kezdeményező szülők nem adták fel, írtak a kuratóriumnak, részletesen bemutatva az eset körülményeit és kérve, hogy fiuk helyett, ők fogadják örökbe a kutyát. Így Berci kutya ismerős helyre, korábban őt szerető emberekhez, hához kerülne vissza. Az alapít-

Süti, a színészkutya

interjú Józsan László színművésszel

Józsan László tudatosan építi rajongótáborát a közösségi média segítségével, és okosan használja hírnevét példamutatásra, jótékonykodásra. Egészségesen él, sokat mozog, és még többet dolgozik. A színpadon kívüli életének fontos szereplője, hű társa egy ennivaló kutya, Süti.

- Honnan jött az életedbe a kutyázás? Mióta vagy kutyatartó?

- Süti a jobbik felem, azt szoktam mondani. Lassan hét éve a barátom. Mindent tud rólam. Tudja, mikor kell nyugton hagyni, mikor kell inspirálnia – nála ez ugye az ugatás, a lakásban a körbefutás –, hogy menjünk jó hosszasan sétálni, menjünk minél messzebb a zöldbe. Azt mindketten szeretjük. Kárpátalján nőtem föl egy kis településen, és ott mindig voltak kutyáink, gyerekkorom óta szeretem a közelségüket. Tizennyolc évesen kerültem Pestre, a Színművészeti Egyetemre. Senkit sem ismertem, egyedül voltam jó ideig. Már akkor vágytam kutyára, de a kollégiumba nem vihettem magammal. Aztán bekerültem a Vígszínház társulatába, és szembesültem azzal, hogy számos kollégám hozza magával a kutyáját a próbákra, este az öltözőkben sokszor két-három kutya is várta a színészgazdáját.

- És hogyan érkezett Süti?

- Kezdtém böngészni különféle menhelyek internetes oldala-

it, és akkor rábukkantam Sütire. Fotó alapján választottam ki őt a hét testvér közül, annyit tudtam róla, hogy lány. Azért neveztem el Sütinek, mert amikor elhoztam a menhelyről, akkora és olyan sötétbarna volt, mint egy brownie szelet.

- Hogy teltek az első napok, hetek?

- Csak arra emlékszem, hogy nem aludtam napokig, sőt hetekig. Meg kellett ismernünk egymást. Mindkettőnknek meg kellett tanulnunk azt is, hogyan bízunk a másikban. Ez komoly munka, tőle is, tőlem is.

- Hogyan tudod összeegyeztetni az időbeosztásodat a kutyatartással? Mennyit tudsz együtt lenni Sütivel?

- Ezt is meg kellett tanulnom, hiszen sok időt töltök színházban. De a Vígszínház, illetve a Rózsavölgyi Szalon is, ahol ugyancsak játszom, kutya barát hely. Viszem magammal Sütit a „munkába”, amikor csak tudom. Színészkutya. Szerintem előbb-utóbb színpadra is lép. Rendezni már remekül tud, ha valaki elhagyja a színpadot, azt visszaugatja a helyére. Nyilván ez csak vicc, de Süti tényleg szereti egy közösségben tartani az embereket, hogy mindenkit lásson és megvédjen. Csapatot formál.

- Kutyás gazdiként mi az, ami szerinted elengedhetetlen a felelős állattartáshoz?

- Minél több időt kell velük tölteni, rendszeresen foglalkozni a testi egészségükkel is. Az oltásokat nem lehet kihagyni. Nem helyezhetjük magunkat a kutyánk elé, mert ő nem szól, ha baja van, nekünk kell észrevennünk azt. Ha

valaki önző, ne legyen kutyás. A kutya nem dísz egy lakásban.

- Gyakran találkozhatunk veled jótékonyági eseményeken. Fontos számodra az örökbefogadás népszerűsítése?



- Igen, nagyon. Az emberekről szóló jótékonyág is fontos, a kutya örökbefogadás is.

- Otthon te vagy a falkavezér?

- Szerintem igen. Vagyis...

- Van kedvenc kutyás történeted?

- Süti történetei regénnyé nőttek. Minden nap képes valami újdonságra. Már gondoltam is arra, hogy Süti-naplót írok róla. De valahogy engem sokkal jobban érdekelne Süti szemszöge. Hogy ő milyennek lát engem, minket. Ez izgalmasabb. Bár Csányi Vilmos kutyaetológus szerint még ötven év, és beszélni kezdenek a kutyák. Én megvárnám. Addig pedig csak ajánlani tudom egyik kedvenc könyvemet, Virginia Woolf Flush című kisregényét, amelyben egy kutya szemszögéből, az ő szaglásán, vágyain, érzelmein keresztül mutatja be a 19. századi Londont. Csodás mű.

Molnár Éva
Fotó: Puska Judit



Online 7 000 Ft feletti vásárlás esetén ingyenes házhozszállítás!



BIJÓ SZAKÁRUHÁZ
ÉS WEBSHOP

Mi idén is a jó árakat adjuk ajándékba!

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

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



Hangulatfokozó téli étkeink

Tél a csend, nyugalom, kuckózás, a benti meleg, a fények, illatok, színek idősza... Az egészséges ételünk is hozzájárulhatnak ehhez a nyugisabb feelinghez. Közelgő ünnepeken is jó pár megtalálható közülük. Interjú Wolher Veronika dietetikus-egészségfejlesztő terapeutával.

- A gesztenye... sült, főve, desszertnek egyaránt hangulatos étel. Milyen beltartalmi értékei vannak, amiket kiemelsz az élvezeti értékén túl? Milyen formában kerülhet az asztalra?

- A gesztenyéről nekem mindig az jut először eszembe, hogy nem csak a testet, de a lelket is melegíti. Tápértékét tekintve energiatartalma főleg szénhidrát-tartalmának köszönhető (163 kcal/100 g, 32,6 g szénhidrát), de fehérjetartalma sem elhanyagolható (4,8 g/100 g). Élelmi rostban gazdag (6,8 g/100 g). Fontos megemlíteni, hogy vitaminok közül C-, E- és B-vitamintartalma

(B1, B2, B6) jelentős. Kálium-, magnézium-, vas-, réz- és foszfortartalma szintén magas. Ezért is jó hatású vérszegénység, kimerültség, legyengült állapot helyreállítására. A szelídgesztenyét a népi gyógyászat is előszeretettel használja köhögés, légcsőhurut, hasmenés kezelésére, valamint vérzéscsillapításra.

Táplálékként kiváló levesek, köretek, pástétomok, felfújtak, desszertek, kenyerek készíthetők belőle. Nagyon jól passzol gyümölcsökhöz akár kísétkészésre. Növényi alapú táplálkozásban előszeretettel használják húspótlóként, de a burgonya és



a gabona is helyettesíthető vele.

Érdemes odafigyelni, hogy az üzletbe ne a cukrozott, édesített változatokat válasszuk, hanem a natúr verziót. Leggyakrabban főtt, vagy sült formában fogyasztjuk. Karácsony közeledtével az utcák és a vásárok megtelnek a sült gesztenye mennyei illatával.

Otthonunkba is egyszerűen varázsolhatunk ünnepváró hangulatot a sült szelídgesztenyével. Elkészítése egyszerű. A gesztenyét a lapos végén vágjuk be késsel, majd áztassuk pár órára vízbe. Magas hőmérsékletre előmelegített sütőben süssük, míg a gesztenyék szét nem nyílnak. Ha a belső héj nehezen válik le, akkor áztassuk picit forró vízbe. Tálalhatjuk rusztikus hangulatot idéző újságpapírtölcsérben.

- A sütőtök... sok formában elkészíthető, és nagyon finom! Van-e egészségre gyakorolt különleges hatása? Van egy izletes sütőtökös recepted?

- A sütőtök minél sárgább, annál érettebb, tehát annál éde-

sebb, így energiatartalma is ennek függvényében változik. Fehérje és zsírtartalma elhanyagolható. Kevés élelmi rostot tartalmaz, azonban vitaminokban és ásványi anyagokban igen gazdag. A-, E-, B2-, B3-, B6-vitaminokat érdemes kiemelni, illetve az ásványi anyagok közül a káliumot, foszfort és a vasat. A káliumnak köszönhetően vérnyomáscsökkentő, vízajtó hatása is van. A magas antioxidáns és karotinoid tartalmának köszönhetően nagymértékben támogatja az immunrendszert, jótékony hatással van a szív-, és érrendszeri betegségekre, valamint a dagadt betegségekre megelőzésére.

Tökmag esetében válasszuk a natúr, sőtlan verziót, tökmagolajnál pedig a hidegen sajtolt változatokat, melyeket salátákhoz, pirítóshoz használhatunk.

Pár éve tanultam ennek a levesnek az alapreceptjét egy kedves ismerősömtől, de azért egy csöppet módosítottam rajta. Engem már készítés közben elvarázsol a fűszerek melengető illata és a végén az izmámor, hát mennyei...

Fűszeres sütőtökrémleves

Hozzávalók 4 fő részére

- 1 kg sütőtök
- 1 fej fokhagyma
- 40 g vörshagyma
- 1 dl főzötejszín
- 800 ml víz
- 1 dl olívaolaj
- 30 g tökmag
- rozsmaringág, szerecsendió, só, bors, tökmagolaj

Elkészítés:

A sütőtököt félbevágjuk, a magrészt kikaparjuk és egy éles késsel beirdaljuk úgy, hogy a héját ne szúrjuk át. Sóval, borssal megszórjuk és az egész fej fokhagymát félbevágjuk, mellyel jó

alaposan bedörzsöljük a tököt. A rozsmaringágról a leveleket rászórjuk a tökre, a fokhagymát is ráhelyezzük, olívaolajjal meglocsoljuk.

A sütőt előmelegítjük 180 fokra és a fűszeres sütőtököt kb. 1,5 órára át sütjük. Az aprított vörshagymát kevés olajon megfőnyasztjuk, a sült fokhagymából 3-4 gerezdet hozzáadunk, valamint a kikapart sült tököt is. Kevés vízzel felöntjük, fűszerezünk sóval, borssal, szerecsendióval.

A tökmagot szárazon megpirítjuk. Miután a leves felforratásig van a szív-, és érrendszeri betegségekre, valamint a dagadt betegségekre megelőzésére.



- A csipkebogyó... teának, lekvárnak mmm... mennyei. Szereted? Milyen elkészítési módokat javasolsz? Élettani hatásai közül is mondjál el néhányat...

- Persze, szeretem. Kicsit fanyar ízét szokni kell, de érdemes fogyasztani. Leginkább magas C-vitamintartalmáról ismert, pár szemben több C-vitamin van, mint egy citromban. Azonban A-, B1-, B2- és K-vitamint is tartalmaz. Immunerősítőként, gyulladáscsökkentőként, vizelethajtóként használjuk. Érelmeszesedés, érszűkület, cukorbetegség megelőzésére, kiegészítő terápiá-

ként is fogyasztható. Virágjából készült tea hashajtó hatású, míg a leveléből készített hasfogó.

Fontos, hogy a csipkebogyót forrázni, forralni nem szabad. Hő hatására a C-vitamin elbomlik. 5-6 órányi hideg vízben történő áztatással nyerhető ki belőle a legtöbb jótékony anyag. Lehetőleg ízesítés nélkül fogyasszuk.

- A naspolya... megosztó ez a finomság, de egyre népszerűbb a krémes, magos, furcsa alakú barna, kinézetre talán nem a leginkább magával ragadó, de aki rákap az ízére, az esküszik rá, keresi, várja, hogy a dércsipete után vehessen belőle...

- Én imádom. Apukám szeretette meg velem ezt a gyümölcsöt. Nekem mindig a telet, a havat, a nagy szánkózást, a téli túrákat juttatja eszembe, a rácsodálkozást, hogy ilyenkor is van gyümölcs, amiért ki kell menni a szőlőbe leszedni. Energiatartalma 55 kcal/100 gramm, 12 százalékos szénhidrátot és 12 mg C-vitamint tartalmaz, ami az almafélék közül kiemelkedő.

Magas a pektintartalma, ez segíti az emésztőrendszer normál működését, az anyagcserét. Jelentős mennyiségű vasat és kalciumot is tartalmaz. Kiemelkedő antioxidáns tartalma, ami az immunrendszer optimális működését segíti.

Hűtés nélkül tároljuk. A legjobb, ha szellős kosárban, ládában tartjuk őket, de nem szabad kibélelni a tárolóeszközt papírral, mert beszívja a gyümölcsök nedvességét és megfonnyadnak. Ajánlom mindenkinek, hogy próbálja ki, megéri.

- Az áfonya... nagyon egészséges, sokféle formában elkészíthető, fogyasztható ez a gyümölcs is...bár aranyárban mérik, de egyre több helyen kapható aszalva, teaformában és friss



változatában is a kékáfonya. Milyen receptötleid vannak akár ünnepi asztalra akár hétköznapiakra?

- Célszerű olyan recepteket választani, ahol hőkezelés nélkül fogyaszthatjuk ezt a gyümölcsöt, hisz így tudjuk leginkább meg-



őrizni a benne található értékes vitaminok, ásványi anyagok egészségre gyakorolt jótékony hatását. Ünnepre, de akár egy hétvégi desszertnek is megállja a helyét a manapság nagyon divatos Pan Cake, amit most áfo-

nyával készítünk el. Sokféle formában, változatos hozzávalókkal elkészíthető, gyors, egyszerű az alaprecept.

Hozzávalók

- 200 g áfonya
- 80 g rizsliszt
- 20 g teljes kiőrlésű liszt
- 1 db tojás
- 150 ml 1,5%-os tej
- 5 g sütőpor
- 1 csipet só
- 0,5 db citrom reszelt héja
- 1 ek olaj
- 50 g natúr joghurt 0,1%
- 20 g mascarpone
- fahéj, vanília

Elkészítés:

A liszteket, a tojást, a tejet, a sütőport, a sót, a citrom reszelt héját, a fahéjat, a kikapart vaníliát és az olajt összedolgozzuk. Teflon palacsintasütőben kicsi palacsintákat formázunk. Mielőtt megfordítjuk, a nyers tésztába pár szem áfonyát dobunk. Mindkét felét készre sütjük. A joghur-

tot kikeverjük a mascarponeval és ízesítjük kicsi fahéjjal. Ebbe is dobálhatunk pár áfonyát, sőt meg is törhetjük, így szépen megszínezi a masszánkat. Friss áfonyával tálaljuk, így az áfonya teljes beltartalmi értékét megőrizzük.

Vajda Márta

Fotó: Pissors-Noll Marietta

Elérhetőségek

Facebook: www.facebook.com/WolherVeronika/
Insta: wolher_veronika
Email: wolher.veronika@gmail.com

Budai Egészségközpont,
Budapest
Pécsi Tudományegyetem
Orvostudományi Kar
Orvosi Népegészségtani
Intézet
Aniron Egészségközpont,
Pécs

Mivel tápláljuk télen a szervezetünket?

Az egészséges étkezés minden évszakban fontos, de télen különösen nehéz megoldani, hogy egészségesen táplálkozzunk. A hideg időjárás arra utasítja szervezetünket, hogy többet együnk, kalóriadús ételeket részesítsünk előnyben. Az téli étkezések alkalmával is fontos, hogy sok zöldséget és gyümölcsöt fogyasszunk, bár a csökkent választékból ez korántsem könnyű. Mégis érdemes odafigyelni a téli egészséges táplálkozásra, hiszen a tél elmúlik, és nem marad más vissza, csak a felesleges kilók, a fáradtság és a vitaminhiány.

Cukkinis-krumplis frittata

Hozzávalók

- 2 db kisebb cukkini
- 4 db közepes főtt burgonya
- 2 ek olívaolaj
- só ízlés szerint

- 2 ek mentalevél
- 6 db tojás
- bors ízlés szerint

Elkészítés

A cukkinit megmossuk, a két végét levágjuk, majd vastagra legyaluljuk vagy feldaraboljuk. A meghámozott főtt burgonyát

felszeleteljük, vagy kisebb darabokra vágjuk. Egy sütőbe rakható serpenyőben vagy kerek tűzálló tálnban felhevítjük az olívaolajat. Rádobjuk a burgonyát, hozzáadjuk a cukkinit, megsózzuk, és kb. 4 perc alatt megpirítjuk. A sütőt előmelegítjük 200 fokra. A men-

tát csíkokra metéljük. A tojásokat felferjük, sóval, borssal ízesítjük, és a zöldségekre öntjük. Megszórjuk a mentával, majd a sütőbe toljuk kb. 20 percre, amíg megszilárdul.

A cukkini egészségre gyakorolt hatása

A cukkini 95%-a szöveti víz, kiválóan pótolja a szervezet vízszükségletét. Sokféle ásványi anyagot (mangán, kalcium, magnézium, kálium, réz, foszfor, cink) és vitamint (A, B1, B2, B6, B9) tartalmaz, folsavban és élelmi rostban is gazdag.

Antioxidáns anyagai révén kimutatható módon csökkenti a károssejtmutációelőfordulását. Enyhe hashajtó, gyulladásgátló és vértisztító hatású. Béta-karotin és C-vitamin tartalmánál fogva védi az érfalat.



Csökkentheti az asztma, a csont ízületi- és reumatikus gyulladások kockázatát. A cukkini csökkentheti a prosztata problémák (prosztatiták) kialakulásának esélyét.

Forró karfiolkrémleves

Hozzávalók (4 személyre)

- 1 db közepes karfiol
- 1 db sárgarépa



- 1 szelet zeller
- 1 l víz
- 1 db húsleveskocka
- 2 dl tejszín
- só
- bors
- szerecsendió

Elkészítés

A karfiolt rózsáira szedjük, a répát és a zellert megpucoljuk, kis darabokra vágjuk, majd megmossuk. Lábasba tesszük, felöntjük egy-másfél liter vízzel, és kis lángon kb. 12-15 percig főzzük. Közben hozzámorzsoljuk a húsleveskockát, ízlés szerint fűszerezük sóval, borssal, szerecsendióval.

Amikor a zöldségek puhák, botmixerrel pépesre dolgozzuk őket. Visszatesszük a tűzre, majd kis tálban összekeverjük a tejszínt két deci főzőlével, és a levesbe csorgatjuk. Közben kevergetjük, majd összefőzzük két perc alatt, és még forrón tálaljuk.

A karfiol egészségre gyakorolt hatása

A karfiol jó hatással van a szívre, segít az egészséges szív- és érrendszer fenntartásá-

ban. Gazdag rostokban, amelyek csökkentik a szervezet koleszterin szintjét. A karfiol antioxidánsokat is tartalmaz, melyek gyulladásgátló hatásúak és segítenek az immunrendszer egészséges felépítésében. Mivel gazdag folsavban és olyan vitaminokban, mint az A- és B-vitamin, segíti a sejtek növekedését. Ez hozzájárul a magzat helyes fejlődéséhez a méhben.

A karfiol jó C-vitamin forrás, kalciumot is tartalmaz. A kalcium teszi erőssé a csontokat és a fogakat. A karfiol cinket, mangánt, foszfort, magnéziumot, szelént és nátriumot tartalmaz. A karfiol a rák kockázatát is csökkenti, ilyen például a tüdő-, mell- és húgyhólyagrák.

Segít a testsúly csökkentésében, egy csésze karfiol körülbelül 30 kalóriát tartalmaz, és mivel nem tartalmaz keményítőt, ezért korlátlan mennyiségben fogyasztható. Olyan enzimeket aktivál a májban, amik több szövet is méregtelenítenek, így védve a szervezetet a károsodástól. A karfiol fogyasztásának egyik előnye az is, hogy megfiatalítja a bőrt.

Brokkolis paplan alatt sült fokhagymás csirke párolt barnarizzsel

Hozzávalók

- 1 egész csirkemell
- 1 fej brokkoli
- 4 fej fokhagyma
- 2 dl rizstej
- 1 tojás



- 15 dkg sajt
- 2 dl natúr joghurt
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint
- 1 csésze barnarizs

Elkészítés

A rizstejet egy nagyobb tálba öntjük, hozzákeverjük a fokhagymanyomón átnyomott fokhagymákat. A csirkemellet vékony szeletekre vágjuk, és beleforgatjuk, sóval, borssal ízesítjük. 1 órára hűtőbe tesszük, hogy a csirke kellemesen átvegye a fokhagyma ízét. Folyó vízben leöblítjük a rizst és háromszoros mennyiségű vízzel, valamint egy kevés sóval fel tesszük főni. Az edényre tegyük a fedőt is, és főzzük kb. 30 percig.

Ezt követően zárjuk el alatta a lángot, és fedő alatt további 10-15 percig hagyjuk párolódni, így nem fog ragadni, leégni, hanem

finom puha és pörgős lesz.

Közben megmossuk a brokkolit és rózsáira szedjük. A túl nagyokat feldaraboljuk, hogy egyenlő méretűek legyenek. A csirkeszeleteket hőálló tálba tesszük és rájuk halmozzuk a brokkolit. A joghurtot összekeverjük a tojással, és egyenletesen eloszlatva a brokkolira öntjük. Lefedve az előmelegített sütőbe tesszük, és 30-40 percig sütjük, majd a fedőt levéve rászórjuk a

reszelt sajtot és tovább sütjük, amíg a sajt megpirul.

A fokhagyma egészségre gyakorolt hatása

Érelmeszesedést gátló, és vérnyomáscsökkentő hatású, értágító, ami különösen a szem, a láb, és az agy szűkült ereiben, tehát az ún. perifériás (a szívtől távol eső) erekben érvényesül. Segít megelőzni a szívinfarktust okozó vérrögök kialakulását. Csökkenti a menstruációs görcsöket, a bél- és gyomorbetegségeket.

Jelentős szerepe van az úgynevezett rossz koleszterinszint csökkentésében is. Napi egy gerezd fokhagyma fogyasztásával csökkentheti a mell-, gyomor-, prosztatata-, bél- és nyelőcsőrák kialakulásának esélyét.

A fokhagyma természetes antioxidánsokat tartalmaz,

emellett antibiotikus és vírusölő hatása is van. Gazdag kénben, flavonoidokban (melyek antioxidáns és gyulladásgátló hatásuknak köszönhetően védenek a sejtkárosodás ellen) és szelénben (mely segít a károsodott DNS helyreállításában).

Különleges aromájáért az allicin nevű anyag a felelős, mely antibiotikus és gombaölő hatású (főzéssel csökken a hatása, mikrohullámú melegítés során teljesen elveszíti egészségvédő hatását).

Narancssaláta pisztáciával

Hozzávalók (4-6 főre)

- 6 narancs
- 1 kis gumó édeskömény
- 1 csésze nagyon vékonyra szelt retek
- 1/4 csésze durvára vágott koriander
- 2 evőkanál extra szűz olívaolaj vagy pisztácia olaj
- 1 evőkanál + 1 teáskanál friss citromlé
- 1/4 teáskanál só
- frissen őrölt bors ízlés szerint
- 6 evőkanál sós pisztácia héj nélkül
- saláta mix

Elkészítés

Összekeverjük a szeletelt narancsot, az édesköményt, a retek, a koriandert, az olajat, a citromlevet, hozzáadjuk a saláta mixet és egy dekoratív tálba tesszük. Sózzuk és borsozzuk, majd óvatosan még egyszer összekeverjük. Tálalás előtt meghintjük egy kis dióval.

A pisztácia egészségre gyakorolt hatása

Bővelkedik egyszerűen telítetlen zsírsavakban, amelyek csökkentik a vér LDL (rossz) koleszterinszintjét. Fogyasztása mérsékli a szív- és érrendszeri



betegségek kialakulásának kockázatát. A-, B1-, B2-, B3-, B5-, B6-, C-, E és K-vitaminban gazdag, amelyek táplálják és ápolják a bőrt. Ásványi anyagokat is tartalmaz (kalcium, foszfor, kálium, vas, cink, magnézium, mangán, szelén, fluor és réz). A réz elősegíti a vas felszívódását, fokozza a vörösvérsejtek termelődését, ezáltal a vérszegénység egyik leghatékonyabb ellenszere.

A pisztáciában lévő A-vitamin, a vas, a foszfor és az izoflavanoidok együttesen erősítik az idegrendszert, megóvnak a korai demenciától, és hatásosak az agy degeneratív betegségeivel szemben. Fogyasztásával lassítható a korral járó látáscsökkenés. Antioxidánsai megkötik a káros szabad gyököket, ennek köszönhetően a pisztácia akadályozza a rák kialakulását (tüdőrák esetében különösen hasznos lehet).

Antibakteriális, gombaelenes és sejtregeneráló tulajdonságai révén részt vesz az irritált bélrendszer állapotának helyreállításában, fertőtleníthetjük vele szájüregünket is. Pár szem pisztácia a szaggató fogfájást is képes csillapítani. Nem tartalmaz

nátriumot, ezért frissen a magas vérnyomásban szenvedők is bátran fogyaszthatják.

Zserbó - egészségesen

Hozzávalók

a tésztához:

- 60 dkg teljes kiőrlésű bio búzaliszt
- 1 kávéskanál szóda bikarbóna a liszthez keverve
- 30 dkg vaj



- 10 dkg méz
- 1 dl tej
- 2 tojássárgája

a töltelékhez:

- 25 dkg méz
- 40 dkg darált dió
- 40 dkg cukormentes sárgabarack lekvár

a mázhoz:

- 10 dkg 75-80 %-os étcsokoládé
- kevés méz
- kevés vaj

Elkészítés

A vajat a mézzel és a tojássárgájával kikeverjük, majd a többi hozzávalóval összegyúrjuk. Ha nagyon darabos, szétesik, adjunk hozzá tejet vagy kevés vizet. A töltelék hozzávalóit összekeverjük, ízlés szerint lehet több lekvárral vagy mézzel is készíteni.

A tésztát három egyenlő részre osztjuk, és egyesével tepsinagyságra (2-3 mm vastagra) nyújtjuk. Az elsőt beletesszük a tepsibe, rákenjük a töltelék felét, jöhet a második tésztaalap, arra a töltelék másik fele, majd a harmadik tésztaalap. Egy óra pihentetés után alacsony fokozaton 40-45 percig sütjük.

Ha kihűlt, a csokit gőz fölözt felolvasztjuk, belekeverünk egy kevés mézet és vaját, majd rákenjük a süti tetejére. Hideg helyen hagyjuk megdermedni, majd felkockázzuk.

A dió egészségre gyakorolt hatása

Csökkenti a koleszterinszintet, gátolja a vérrögképződést, a trombózisveszélyt, javítja az érfalak rugalmasságát. Jelentős mennyiségű omega-3 zsírsav és E-vitamin található benne. Nagy mennyiségű káliumot, foszfort és kalciumot tartalmaz, de cink, réz, mangán, magnézium, nátrium, vas és szelén is található benne.

A dió magas A-vitamin, B1- és B6-vitamin, C-vitamin és K-vitamin tartalommal bír, ennek köszönhetően hatékony immunerősítő lehet a téli megfázásos időszakban is. Gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő, összehúzó hatású. Az omega-3 fokozott bevétele javíthatja az inzulinképződést, így csökkentve a cukorbetegség kockázatát.

Napi két marék dió elfogyasztásával a felére csökkenthető a mellrák kialakulásának kockázata és a tumor növekedése. A dió csökkenti az IGF-1 hormon szintjét, amely fontos szerepet játszik a prosztatarák kifejlődésében is.

A népi gyógyászatában belsőleg vértisztítóként, bél- és gyomorhurut ellen, külsőleg sebkezelésre alkalmazzák. Alzheimer-kórt késleltető hatást is tulajdonítanak a dióolajnak, valamint lázcsillapító hatása is van.

A dióval gyógyítható a gyomorfekély, májgyógyszer is. Köszvény ellen is jó a dióbél fogyasztása, mert purinmentes. A dióbél foszfortartalma javítja a memóriát, értékes magnézium-tartalma stresszoldó hatású. Élettel telítődik tőle a bőr és a haj.

Piros gyümölcsös energiabomba

Hozzávalók

- 1 alma
- 1 banán
- 1 marék áfonya
- 2 marék cseresznye vagy meggy
- 1 evőkanál chia mag
- 2 narancs facsart leve
- 1,5 dl hideg víz

Elkészítés

Felaprítjuk az almát és a banánt, bedobjuk a turmixgépbe. Hozzáteesszük az áfonyát, a kimagozott cseresznyét és a chia magot. Annyi frissen facsart narancslevet és vizet öntünk hozzá, hogy krémes állagot kapjon. A tetejét díszíthetjük áfonyával és friss mentával is.

A chia mag egészségre gyakorolt hatása

Magas mikrotápanyag-tartalmának köszönhetően hatékonyan képes feltölteni a szervezet vitaminraktárait, a benne lévő kalcium, foszfor és mangán hozzájárul a csontok egészségének megőrzéséhez. A rostoknak nagy szerepe van a daganatos betegségek megelőzésében (vastagbélrák).

Az omega-3 az immunrendszer működéséhez szükséges. Különösen fontos szív- és érrendszeri betegségek esetén, csökkenti a koleszterinszintet, vérnyomást, gyulladáscsökkentő hatású, javítja a koncentrációs képességet. Szükséges az agy- és idegsejtek, valamint a látóhártya működéséhez.

Az omega-6 a cukorbetegség mellékhatásait csökkentheti, az anyagcserét hatékonyabbá teszi, javítja a bőr, a köröm és a haj állapotát.

Jó étvágyat!
Molnár Éva

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



BIOPONT CÉKLALÉ



A CÉKLA

magas kálium, magnézium, vas és vitamintartalma mellett előnyei közé tartozik, hogy hasznos szénhidrátok, fehérjék és rostok is megtalálhatóak benne.

Ezen felül KIVÁLÓ ANTIOXIDÁNS, folsavakban és természetes FLAVONOIDOKBAN IS GAZDAG.



Humorbonbonok

Romhányi-rímek, melyeken nem nevetni vétek

Gólya vendégség

A szívélyes gólya mit vett a fejébe?
Meghívta a nyájas varangypárt ebédre.
Sőt továbbment - még a kicsik is jöhetnek!
De azt már nem mondta meg, hogy csak köretnek.

Okozatosan

Elfutott a verés elől a gazda kutyája.
Előle a rémült macska felkúszott a fára.
Ettől persze felrebbent a faágról a veréb,
s az egésznek a muslica itta meg a levét.

A nagyralátó görény

Egy görény
felül akart emelkedni társadalmi körén.
E nagyralátó terv szerint
feleségül kérte a nemes hermelint.
De a felsőbb kasztba
tartozó prémés kikosarazta.
Talált persze vigaszt csakhamar a görény:
- Szép hölgy, de a bűze még nem elég tömény.

Disznó-vers

Kesergett a koca szopósai mellett,
miután harmadszor egy tucatot ellett.
- Na, megmondom a kanásznak,
nálam többé nem lesz násznagy!
A malackodásból elegendem van.
Énnekem többé nem kell a kan.
Búsat sóhajtott a kimiskárolt emse:
- Nekem se!

A babonás fekete macska

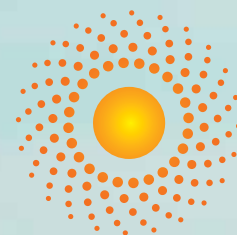
A fekete macska búsan bandukolt.
Nem csoda, hisz szegény csonkafarkú volt.
Tizenharmadikán, s persze pénteken
lett kunkori díszé ilyen éktelen.
Azért vesztett el abból egy darabkát,
mert az úton maga előtt szaladt át.

A sérthetetlen

Fejéhez vagdosott minden csúfot, rosszat a finy-
nyás antilop a rinocérosznak:
- Maga vaskos tuskó! Bamba, bárgyú, kába! Téve-
désből került Noé bárkájába! Formátlan, ormótlan,
iromba, goromba! Önmagánál rútabb, olyannyira
ronda! Ó, bár rúghatnám jól faron, maga faragatlan
barom! Böffent, mocskol, piszkít bárhol, s nem sül
le a bőr a kerges pofájáról!
Pislogott a rinocérosz:
- Bár tudnám, hogy mire céloz!

Víziló-szépség

A fertelmes kajla, kancsal vízikancát ostromló
csődörök szinte megrohanták.
- Hogy van ez? - kérdezte a bölcs alligátor, - hisz
e némbertárlat a szépséghibákból. Az izlésetekkel
bizonyára baj van, mert ez torz példány az amúgy
is rút fajban.
Szólt egy vén vízimén: - Tudd meg, barátocskám,
hol a rútság szabály, ott legszebb az ocsmány!



REVITALITY
EGÉSZSÉGGKÖZPONT

Test és lélek egyensúlyban



Szolgáltatásaink:

masszázsok | készülékes komplementer terápiák
fogyasztó kezelések | mozgásterápiák
szépészeti kezelések | energetikai kezelések
workshopok | életmódtáborok | tanfolyamok

SZÉP kártya elfogadó hely

1212 Budapest, Görgey Artúr tér 8. | A Tóth Ilona Egészségügyi Szolgálat területén, 2. em. 222.
telefon: +36 30 410 1744 | info@revitality.hu | www.revitality.hu
www.facebook.com/revitalitycsepel | www.instagram/revitality_egeszsegkozpont

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, Garainé Parag Edina, Juhász Szilvia,

Kiss Katalin, Ökrös Viktória, Turi Emese, Vitai Katalin

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

Felelős kiadó: Vajda Márta igazgató

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

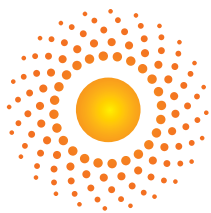
Email: eletigenlok.magazin@rakellen.hu | rakellen@rakellen.hu

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

ISSN: 2559-9739

Az Életigenlők rákellenes életmódmagazin megjelenését támogatták:





REVITALITY

Ajándékozzon egészséget!



Szolgáltatásaink:

masszázsok | készülékes komplementer terápiák
fogyasztó kezelések | mozgásterápiák
szépészeti kezelések | energetikai kezelések
workshopok | életmódtáborok | tanfolyamok

SZÉP kártya elfogadó hely

1212 Budapest, Görgey Artúr tér 8. | A Tóth Ilona Egészségügyi Szolgálat területén, 2. em. 222.
telefon: +36 30 410 1744 | info@revitality.hu | www.revitality.hu
www.facebook.com/revitalitycsepel | www.instagram.com/revitality_egeszsegkozpont