



fotó: Pothorszki Nóra

## Egészség

### Életünk minősége és gondolati valóságunk összefüggései

Minden gondolatunk, amiket tartós ideig az elménkben tárolunk és érzelmek kapcsolódnak hozzájuk, végül valósággá válik, és egészséget vagy betegséget hoz. Jelentősen megkönnyítheti utunkat az egészség felé vezető tapasztalatgazdag ösvényen, ha elfogadjuk, hogy a betegség és a fájdalom sosem a test hibája, hanem a testben élő léleké, mert a test a lélek vetítívászna. (4. o.)

### Kampányra van, tápra nincs pénz?

Bajban van Budapest legnagyobb állatotthona: elfogyott a kutyatáp. (18. o.)

### „Savbázis”

Az emberi test 7,35-7,45 pH-tartományban működik jól, ez enyhén lúgos tartomány. Már kis értékű eltérés is komoly következményekkel jár, akárcsak a hőmérsékletbeli változás, csak ez kevésbé ismert dolog. A tenger vízének (ahol az elején a sejtek kolóniába verődtek) a pH-ja 8,0-8,5, a magzatvíz pH-ja 8,5 körül van. (7. o.)

### A testi épséghez és az egészséghez való jog

Az egészséges környezethez való alapjog a politikai és a gazdasági szabadság végső határát jelöli ki, a ma már világszerte elfogadott “fenntartható fejlődés” követelményének szellemében. (10. o.)

### Nyelvünk, orvosunk

Könnyen használjuk képes kifejezéseinket különféle lelkiállapotok jellemzésére.

Ha ezt halljuk: fő a feje, gombóc van a torkában, nyomja a vállát, kikönyököli magának, nem veszi be a gyomra, rosszmájú, nem adja be a derekát, nem esik térdre, megütötte a bokáját, viszket a talpa... szinte megjelenik előttünk az ember, akiről szó van, látjuk testtartását, arcszínét, átsugárzik a szavakból hangulata, hozzáállása az adott helyzethez. (9. o.)

### Vajtalankodó nemzedék

„Cirmos cica haj... hová lett a vaj?”  
(8. o.)

# Uszodatechnika

## Szauna, Jacuzzi



## Kertépítés



# Stúdió

*Járva*

KFT.

## Reklámdékor



## Kandalló



Oldalunkon fontos információkat talál ahhoz, hogy miként fogjon hozzá tervei megvalósításához. Témaköreink területén a legkiválóbb termékeket kínáljuk, melyek nagy része web áruházunkban online is megvásárolható. A tervezéstől a teljes kivitelezésig számíthat szaktudásunkra, sokéves tapasztalatainkra.

# [www.jstudio.hu](http://www.jstudio.hu)

## Kedves Olvasó!

Régen a betegségekért az Istent, a Sorsot hibáztatták az emberek. S mivel ezek a csapások egy külső, elérhetetlen valami felől érkeztek, az emberi cselekedeteken túl, megakadályozhatatlanul zúdultak rá a homo sapiensre. Az idők folyamán lassan kezdett felnyílni a szemünk, és bátor, okos emberek által egyre jobban megismertük a természetet, a természetünket. Mára a legelfogadottabb az a tény, hogy a betegségek kiváltó okai apró biológiai struktúrák: vírusok, baktériumok, idegentestek, vitaminok ill. ezek hiánya. A hasonlóság az Isten és a korokozó elmélete között az, hogy az okokat továbbra is külső erőkben keressük.

Az emberiség egyre nagyobb hányadában érik az érzés, hogy kimondja végre: az egészségemért én vagyok a felelős.

Hiszen ha csak az életmódra, a táplálkozásra gondolunk, ami kihatással van az immunrendszerünk működésére, megállapíthatjuk, hogy az egyén az, aki a saját egészségének megőrzéséért a legtöbbet teheti.

De e számunkban ennél jóval messzebbre szeretnénk mutatni.

Rávilágítunk arra, hogy a szellemi beállítottságunk elsődlegesen fontos az egészségünk megőrzésében!

Gondolkodtató kikapcsolódást mindenkinek!

Sablik Henrik  
főszerkesztő

## bulvár blokk



Rembrandt, Doktor Tulp anatómiája,  
1632, Haga, Mauritshuis

Ákos (38) éppen kollégáinak magyarázza a szexuális élet hiányának következményeit.  
“Látják, hogy a vénák között micsoda fekete tályog képződött?”

### Tartalom

|  |    |
|--|----|
| Életünk minősége is gondolati valóságunk összefüggései | 4  |
| Anorexia - Bulémia - Hatalom a test fölött             | 6  |
| „Savbázis”   | 7  |
| Vajtalankodó nemzedék                                  | 8  |
| Nyelvünk, orvosunk                                     | 9  |
| A testi épséghez és az egészséghez való jog            | 10 |
| ELIANT SAJTÓKÖZLEMÉNYE                                 | 11 |
| Allergiaellenes-allergia                               | 12 |
| Doktorra várva   | 14 |
| A gyógyulás lelki háttere                              | 16 |
| Akciók és kedvezmények                                 | 17 |
| Levél: Kampányra van, tápra nincs pénz?                | 18 |
| Nagy találkozás II. - Ismét a Balatonon                | 19 |

A lap szerkesztésénél arra törekedtünk, hogy egy átlagos tintasugaras nyomtatóval is esztétikus képet és jó minőséget kapjon az olvasó, ha szeretné magával vinni, Internet-hozzáféréssel nem rendelkezők számára megmutatni.

Bárkinek bármilyen jogát megsértettük, kérem, értesítsen minket, hogy korrigálhassuk hibánkat!

## Életünk minősége és gondolati valóságunk összefüggései

„Elvárásainktól független valóság nem létezik.”  
 „Gondolataink élő, teremtő energiák.”  
 (Ferenczy László)



Ahogy magunkkal bánunk, akképpen bánunk a körülvevő környezetünkkel is

Az információs kor gyermekei vagyunk.

Ez azt jelenti, hogy ma már gyakorlatilag minden információhoz hozzáférhetünk, ami ahhoz szükséges, hogy minél teljesebb, egészségesebb életet élhessünk a mindennapjainkban. Másrészt azt is jelenti, hogy túl sok olyan megkérdőjelezhető igazságtartalmú, negatív információ ér minket nap mint nap, aminek hatása alól nehezen tudjuk kivonni magunkat.

Jó, ha tudatában vagyunk annak, hogy minden, amire a figyelmünket ráirányítjuk, ezáltal megnövekedik és jelentőségre tesz szert. Ezért fontos lehet, hogy ne azokra a negatív dolgokra irányítsuk a figyelmünket, amikre a TV, rádió, újságok és különféle más médiumok szeretnék, hanem az értékekre, természetes dolgok káprázatos szépségére és az emberi élet pozitívumaira koncentráljunk. Így ezek indulnak növekedésnek, éppen a teremtő figyelmünk által, hiszen régóta tudjuk már, hogy amit keresünk, azt megtaláljuk.

Emil Coué, akit a pozitív gondolkodás atyjaként tisztelnek, ekképpen fogalmazta meg kutatásainak esszenciáját:  
 „Ha egy gondolat betölt minket, akkor mindent elkövet, hogy megvalósulhasson.”

Az egyetlen valóság, amivel rendelkezünk, az a jelen pillanat

Minden gondolatunk, amiket tartós ideig az elménkben tárolunk és érzelmek kapcsolódnak hozzájuk, végül valósággá válik, és egészséget vagy betegséget hoz. Jelentősen megkönnyítheti utunkat az egészség felé vezető tapasztalatgazdag ösvényen, ha elfogadjuk, hogy a betegség és a fájdalom sosem a test hibája, hanem a testben élő léleké, mert a test a lélek vetítővászná. Földi életünk folyamán testünk és lelkünk folyamatos kölcsönhatásban működik, és a testi tünetek, mint okozatok, mindig lelki okokra vezethetőek vissza.

Testünk egyik legfontosabb tanítása: mindig a tartalomhoz igazodik a forma.

A tartalom növekedésével, a forma is tágulni kényszerül, és ha elillan a tartalom, megszűnik a forma.  
 „Amint kint, úgy bent. Amint fent, úgy lent.”

T. Harv Eker írja fantasztikus könyvében, A milliomos elme titkaiban:

„A pénz, a gazdagság, az egészség, a betegség, a testsúly mind eredmény. Okok és okozatok világában élünk. Ha meg akarjuk változtatni a gyümölcsöt, a gyökereket kell megváltoztatnunk. Ha meg akarjuk változtatni a láthatót, először a láthatatlant kell megváltoztatnunk.”

A betegség valójában nem probléma. A betegség feladat és tanítás.

Olyan feladat, amelynek megoldása nem lehetséges megértés és belátás nélkül.

A tanítás, amit a betegség tünetei hordoznak, éppen a belátás által válhatnak hozzáférhetővé,

és ha elfogadjuk a testünk bölcs tanításait - amelyek a legtöbb esetben kellemetlen testérzetek, fájdalom, tünetek és különböző súlyossági fokú betegségek formájában jelentkeznek -, abban az esetben testünk megértése utat mutat ahhoz, hogy miként éljünk tudatos, teljes, harmonikus és hosszú életet. Ám ha a diák nem tiszteli a tanárt, nem tud tanulni, és így saját tudatlansága áldozataként szenvedni kényszerül, de ha elfogadjuk, hogy testünk drága kincs, bölcsessége hozzásegít minket életünk teljességének megéléséhez.

Egészségünk minősége egyenesen arányos a felelősségvállalásunk mértékével

Külső és belső világunk egyensúlyának megvalósítása által teremthetünk harmóniát az életünkben. Ha valamelyik oldal túl nagy hangsúlyt kap, ha túlságosan külső, testi, vagy túlságosan belső, lelki irányultságúak vagyunk, az egyensúlytalanságot mutat. Ez az egyensúlytalanság pedig életünk minden területén megmutatkozik. A problémáink (amelyek igazából megoldandó feladatok) segítséget nyújtanak abban, hogy felismerjük az egyensúlyhiányunk forrását, irányát és mértékét.

A legtöbb problémánk szintisztán mentális eredetű. A félelem, az aggodalom,

a bizonytalanság, a szétszórtság, az idegesség, a feszültség mind olyan érzelmek,

amelyek testi, fizikai és mérhető tüneteket produkál, mint amilyen a légzés, az izomtónus, a szívverés és vérnyomás, hormontermelés mennyiségi változásai. Ezen a néhány példán keresztül is világosan láthatjuk, hogy a testi tünetek mögött mindig lelki okok húzódnak meg, csupán intenzitásbeli különbségek vannak.

A másik, ami feltűnik, hogy ezek az érzelmek nem léteznek rajtunk kívül.

Tehát nem a külvilágból kerülnek belénk, hanem ezek csupán a mi lelki beállítottságunkat tükröző reakciók, amik bármelyik pillanatban megváltoztathatóak. Ennek tükrében teljesen értelmetlennek tűnnek az igen sűrűn használt mondatok, melyek szerint valaki, vagy valami felidegesített minket.

A gondolataink betegítenek meg minket, és a gondolataink által lehetséges a gyógyulás is.

Sehol a világban nincsen egyetlen csepp idegesség sem.

Az idegesség, nyugtalanság mind csak az emberi elme terméke, és minden esetben választhatunk idegesség és nyugalom között. Megválaszthatjuk, hogy utat engedünk a destruktív gondolatoknak, vagy megőrizzük a rendet, amit hosszú idő munkájával felépítettünk. Ebben rejlik az ember óriási szabadsága, mert mindig dönthet, hogy milyen gondolatot ápol magában és gondolataival milyen horizontot fest maga fölé az elméjében.

Az elfojtás, ami számtalan probléma forrása, világméretben elterjedt jelenség.

Már gyermekkorunktól kezdve ilyen minták égtek belénk, pedig minden hazugság és igazságtalanság gyökere a tiltás, az elfojtás, a létező tagadása. Ez önbecsapáshoz, bizonytalansághoz és ahhoz vezet, hogy elveszítjük kapcsolatunkat a belső igazsággal.

Bizonyos fokig az államapparátus, az iskola, és a betegségüggé vált egészségügy is felelőssé tehető e hazugság fenntartásával, de a probléma gyökere mélyen a múltba vész.

Az elfojtás a mai nyugati orvoslás egyik leggyakrabban használt eszköze.

A gyógyszerek (valóban gyógy-szerek?) a test tüneteinek elfojtására képesek csupán, mert magát az okot, ami a tünet megjelenéséhez vezetett, megszüntetni nem tudják, mivel a lelki problémákat nem lehet fizikai síkon megoldani.

A test a fizikai érzetek, tünetek és betegségek nyelvén közvetíti azt az információt, ami szükséges a teljes élet megéléséhez. Egyszerűbben fogalmazva: a test nyelve a betegség.

A gyógyszerek úgy válnak az önbecsapás tökéletes eszközeivé, hogy elfedik a tünetet, és ezzel elvágják a kapcsolatot a test és a tudat között, lehetetlenné teszik a kommunikációt

és a megértés, belátás, a változtatás általi gyógyulást. A holisztikus szemlélet hiányában,

a mai nyugati értékrend a betegséget valami nemkívánatos dologként és kizárólag a test hibájaként kezeli. Valójában a tünet és a betegség szükségszerű dolog az ember életében, amelynek megértése fontos lépcsőfok az egyén fejlődésében.

Rendkívül sokat segíthet a különféle egészségügyi problémák mélyebb értelmének megfejtésében és megértésében Ruediger Dahlke: A betegség mint szimbólum című könyve.

Jó, ha tudjuk, hogy testünk sejtjei életünk minden egyes percében a minél tökéletesebb egészség megvalósítására törekednek. Problémák és kellemetlenségek akkor keletkeznek, amikor e tevékenységünkben különféle módokon gátoljuk azokat. Ha viszont elgördítjük az egészségessé válás útjában álló akadályokat, akkor szellemi és fizikai szinten is megindulhat a gyógyulás. Ha hagyjuk, a természet csodálatosan végzi a dolgát.

„Ahová figyelem irányul, ott energia áramlik és eredmények mutatkoznak.”

A valódi gyógyulás a belsőnkől fakad, sosem kívülről jön

Számtalan dolog van, amit napi rendszerességgel megtehetünk a lelki és testi egészségünk magasabb szintre emeléséhez.

Az első fontos dolog, hogy ismerjük fel szellemi és fizikai rendszereink bonyolult strukturális felépítéséből fakadó egyedi szükségleteinket, és ezeknek tegyünk eleget; mert ha mi nem szolgáljuk az egészségünket, az egészségünk sem fog szolgálni minket.

Fontos, hogy minél szorosabb összhangba kerüljünk a természet ritmusaival és tiszta energiáival, szimbólumaival.

Válogassuk meg, hogy mi az, amit a kollektív valóságunkból magunkba fogadunk, mert minden, amit magunkhoz veszünk (szellemi és fizikai értelemben), épít vagy rombol, harmóniát vagy diszharmóniát szül.

Szabadítsuk meg magunkat a természetellenes, mérgező gondolatoktól, és tisztítsuk meg testünket a mesterséges anyagok terhelésétől.

Nagy segítséget jelenthet, ha megfigyeljük, hogy minden, ami étellel teli, az lágy, rugalmas, hajlékony, és minden, ami a halott, az kemény, rugalmatlan, szilárd.

Keressük meg a saját válaszainkat a kérdésekre:

Hogyan lehetek még egészségesebb?

Má mit tehetek az egészségemért?



## Anorexia – Bulémia – Hatalom a test fölött

**Manapság egyre jobban nő a száma azoknak a (főleg) fiataloknak, akik elégedetlenek a testükkel. Hagyományos fogyókúrákon, edzéseken esnek át, amelyek ha nem hoznak eredményt, bizony sokkal drasztikusabb eszközökhöz nyúlnak...**

Ha teljesen őszinte akarok lenni, nem kellett a szomszédba mennem egy kis tapasztalatszerzésért a témával kapcsolatban. Sajnos van hozzátartozóm és barátom is, akik ezekben a szörnyű betegségekben szenvednek. Az anorexia és bulémia ugyanis betegségnek számít, hiába vannak ellentmondások.

A kiváltó okok pedig valószínűleg sokunk számára ismerősek. Kik azok, akik a tini lányok példaképei, akikhez hasonlítani akarnak? Hát szomorú válasz, hogy nem az édesanyjuk vagy más személy, aki sokkal inkább rászolgálhatna erre a címre. Azokat csodálják, akik a rivalda fényében sűtkéreznek, vakuk villogásának középpontjában állnak. A modellek és sztárok a mintaként szolgáló emberek a naiv kislányok szemében. Még mindig nem volna tragikus a helyzet, ha ezek a nők rendelkeznének mindennel, amivel kell, de sajnálatos, hogy csak a csontjaikat rezegettik a kifutón és a vörös szőnyegen. Persze vannak kivételek, de ezekben az eltorzult szakmákban az a szép, a sikeres és a keresett, akinek a derekát két ujjal át lehet fogni. Vagy, ami még nagyobb szemfényvesztés, hogy a sztárokról készült címlapfotók majdnem mindegyike ki van retusálva. Hollywoodban nagy a versengés a kilókkal. Ha az egyikük 50 kg alá megy, a másik követi. Azt hiszik ez a titka a boldogságnak és a befutott karriernek. A tinédzserek pedig hasonlítani akarnak rájuk.

Az ideálok változása az évek múlásával:

1.) A villendorfi vénusz - kb. i.e. 25.000

2.) Marilyn Monroe - 1950-es évek

3.) Kate Moss - XX. század vége



Persze mindez csak az érem egyik oldala. Az anorexia és bulémia kialakulása megállapított tényként nem más, mint a lélek sérülése, vagyis lelki betegség. Leginkább az anyával való kapcsolatban lehet a fel probléma, ha ilyen típusú kórral találkozunk. Az is megeshet, hogy másik gonddal ötvöződik, de az esetek nagy számú százalékában az anyához fűződő kötelékben kell keresgelnünk az okot.

Hogy tisztán látszódjon a különbség a két állapot között, először a bulémiáról írok. Maga a szó (ókori görög eredetű) öröktávgyat, farkaséséget jelent. Kezdetben az anorexia altípusaként kezelték, csak később, 1979-80 óta számít külön betegségnek. Jellemzői között elsőként említendőek a túlevési epizódok, kontrollvesztés érzésével. A hatalmas „zabálások” eluralkodnak az illetőn, nem tudja irányítani, hogy mennyit eszik. Mindegy, hogy lekváros kenyér kolbásszal, vagy szalonna túrórudival. A lényeg, hogy sok legyen és mindent elpusztítson a hűtőből, persze titokban. Ez nagyon fontos: ne lássa senki az ő rituáléját. Szégyenérzet alakul ki az egyénben. Ha már kellőképpen megpakolta a gyomrát, jön a lelkiismeret-furdalás, majd egyenes út a mosdó felé. Az önhánytatás, a hashajtózás és egyéb súlycsökkentési manőverek következnek. Az önértékelési zavar, az alakkal való elégedetlenség miatt, a házának még a gondolatától is rosszul van. A diétázás mindennapos, központi helyet foglal el az illető életében. A tápláló ételek teljes elkerülése, az edzés is általános jellemző. A gyorsévés is tipikus: egy bulémiás pillanat alatt lenyomja a torkán a falatokat, mohósága látványos. Mint említettem már, az egész titokban folyik, ezért sokszor évekig nem sejtí a környezet, hogy baj van. Egy idő után mégis szemet szúrhatnak a hányadékkal teli zacskók. A bulémiát szenvedélybetegségként is kezelhetjük, hiszen úgy, mint az alkoholistáknál és drogfüggőknél, itt is örömszerzésről van szó, mégpedig az önhánytatás formájában. De eljön az az idő, amikor odáig fajulnak a dolgok, hogy már nemcsak saját akaratából hány a beteg. Ez már súlyos helyzetre utal. Az anorexia szintén táplálkozási rendellenesség. Azt tekintjük anorexiásnak, akinek a testsúlya a magasságának megfelelő súlyánál 15%-kal kevesebb. Célja a súlycsökkentés. Az önértékelési zavar itt is fellelhető. A beteges soványság fontos marad akkor is, ha már elérte az egyébként megfelelőnek ítélt tömeget. Az illető abban az esetben is fogyni akar, ha nincs rá szükség, vagyis véges helyett végtelen lesz a határ a fogyókúrában. Míg saját magát kövérnek látja, addig a környezetében lévő alakját reálisan méri fel. Soványságuk súlyosságát tagadják, nem ismerik be, hogy problémájuk van. A menstruáció elmaradása is megfigyelhető, ez az egyik ismérve (3 hónap). A viselkedés is megváltozik a betegség előre haladásával. A súlycsökkenés hajszeres diétákat, koplalást vagy speciális diétára, illetve vegetáriánus életmódra való átszokást is eredményez. Ezek mellett a másokkal (akár családdal) való nyilvános étkezés megtagadása is jel. A szervezetben sem maradhat nyom nélkül az étrendváltás, éhezés: kihűlés, ödémásodás, szívritmuszavar, alacsony vérnyomás, hidegre való fokozott érzékenység, krónikus székrekedés, de hormonzavarok is előfordulhatnak. Legrosszabb esetben a testsúly csökkenése olyan mértékű, hogy már nem lehet visszafordítani a folyamatot, és a beteg a szó szoros értelmében éhen hal...

Az anorexia és bulémia tehát nagyon alattomos és súlyos betegség. Ha időben nem avatkoznak be, akár halálhoz is vezethet. Általában a lejtőn már csak lefelé visz az út ebben az esetben. Nagyon kevés a száma a kigyógyultaknak. A legmeghökkenőbb, hogy akkor sem kívánnak változtatni a helyzeten, amikor már életveszélyben vannak vagy kiderül, hogy nem lehet gyerekük. Meggyőzni nem lehet őket, éppen ezért halnak bele sokan. Kórházi kezelést igényel a gyógyulás útja, valamint nagyon erős akaratot, kitartást és elhatározást.

Szalóki Zsófia

# „Savbázis”

I. rész

## Kezdetnek egy kis pH-érték

Mi az, amitől a sejtjeink annyira félnek, és mindet bevetnek ellene, amivel rendelkeznek? Mi az, amitől a testépítők is hasonló módon rettegnek, és még egy étkezéssel belül sem engedhetik meg maguknak, hogy figyelmen kívül hagyják?

Ez a sav - a sejtjeink közötti térben.

„Mindannyiunk teste arra hivatott, hogy 130 évet érjen meg. Szokásainktól függ, hogy egészségesen öregsünk-e meg, vagy betegség és korai halál lesz az osztályrészünk. Minden bosszúság, minden nem természetes táplálék, mindenfajta stressz, minden természetellenes és így életidegen magatartás lecsíp egy keveset életünk „bankszámlájából”, míg már csak a töredéke marad meg annak, ami lehetett volna...”

Szeretnék megosztani valamit, ami még az orvosi egyetemen sem kapott kellő hangsúlyt: a test sav-bázis egyensúlya és betegségek közötti összefüggés.

Az emberi szervezet csak nagyon szűk körülmények között képes működni. Jól ismert például, hogy a hőmérsékleti tartomány 36,5-37,0 Celsius-fok. Ha ettől akár egy fokkal eltér, akkor ott már komoly gondok lépnek fel.

Kevésbé ismert, de legalább olyan fontos a szervezetünk pH-értéke.

Az emberi test 7,35-7,45 pH-tartományban működik jól, ez enyhén lúgos tartomány. Már kis értékű eltérés is komoly következményekkel jár, akár csak a hőmérsékletbeli változás, csak ez kevésbé ismert dolog. A tenger vizének (ahol az elején a sejtek kolóniába verődtek) a pH-ja 8,0-8,5, a magzatvíz pH-ja 8,5 körül van. Az egészséges, anyatejjel táplált csecsemő vizelete lúgos vegyhatású.

Az anyagcsere folyamán a testünk folyamatosan savakat termel: szénsav, ecetsav, húgysav, tejsav, citromsav stb. A vesénk által kiválasztott vizelet pH-értéke 4,8-7,5 között mozog.

Ha a savszint túl magas, akkor a testünk nem lesz képes a savak kiválasztására, ezért vagy kénytelen elraktározni őket a testszövetekben (zsírszövet = elhízás!), vagy pedig semlegesíti őket. Az utóbbit viszont csak úgy tudja végrehajtani, hogy az ehhez szükséges ásványi anyagokat (pl. kalcium) a különféle szervekből, csontokból, fogakból választja ki. Így ez csonttrikuláshoz, fogszuvasodáshoz vezet.

Már rég leszoktunk az egészséges (legalább 80%-ban lúgos) ételek fogyasztásáról, és a legtöbb ember teste elsavasodott. Erről könnyen meggyőződhet a reggeli vizelet pH-értékének megállapításával: ha 7,0 alatt van az érték, akkor elsavasodásról van szó („tudományos” szakkifejezéssel élve acidosisban szenved). A szervezetünk igyekszik megtartani a működését, és a savakat a kevésbé fontos területeken (zsírszövet, kötőszövet) elraktározza.

Amikor ezek a „hulladékraktárak” is megtelnek, jön a fontosabb szervek károsodása. Tehát, ha megvizsgáljuk egy ember egészségügyi pályáját, akkor megállapíthatjuk, hogy a szívinfarktust, a rákot vagy az agyvérzést, mint a végállomást, megelőzte az elhízás, az ízületi panasz, a reuma, a gyomorégés, a krónikus fáradtság, az ekcéma vagy bármely egyéb túlsavasodással járó tünet.

A kiút a bázikus (lúgos) étrend kialakítása, helyesebben: visszaállítás.

Az évtizedekig tartó elsavasodás visszafordításához lehet, hogy ez önmagában kevés és szükségünk lenne étrend-kiegészítőkre is, hogy lehetőséget adjunk a testünknek az újraképzéshez.

Kb. 3 évente a testünk minden egyes eleme teljesen lecserélődik.

A helyes savtalanítás növényi eredetű lúgosító ételek, illetve ételkiegészítő fogyasztásából áll. Kalcium-karbonát (pl. kagylóhéjból készült kalciumtermék) nem szerves kötés formában van jelen, és így csak nagyon kis mennyiségben szívódik fel. A szerves formában jelenlévő vegyületek a legjobbak, ezért van szükségünk a sok zöldségre és az ezekből készült táplálék-kiegészítőkre. Nagyon fontos még a nagy mennyiségű folyadék fogyasztása is, hogy a vese képes legyen kiválasztani az ürülő salakanyagokat, valamint a semlegesített savakat.

A megfelelő mennyiség testsúlykilogrammonként 1/2 deciliter folyadék. Természetesen fokozott izzadással járó körülmények között ez csak nőhet (meleg nyár, pékség, téglagyári munka, öntöde stb.). Átlagban egy 80 kg ember 4 liter folyadékot kell, hogy fogyasszon.

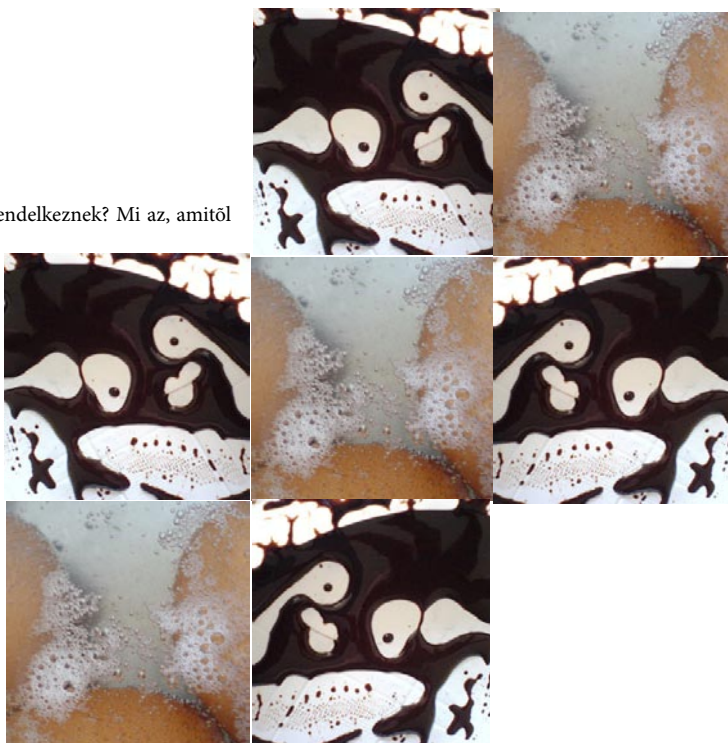
És végül mik azok a lúgosító ételek: lucernafű, avokádó, árpafű, banán, burgonya, franciabab, limabab, fehérbab, zöldbab, fekete ribizli, cayenne bors, cukkini, pitypang, endívia, fejes saláta, fokhagyma, gabonafű, gomba, karfiol, mazsola, retek, paradicsom, répa, retek, főtt szójabab, szójarügy, spenót, sárgabarack, uborka, zeller.

Szeretettel:

Lénárt József

jozsef.lenart@egeszsegut.hu

(Felhasznált irodalom: Kurt Tepperwein - Savtalanítás a fiatalság forrása)



## Vajtalan kódot nemzedék

„Cirmos cica haj... hová lett a vaj?”



A nyolcvanas évek végén kezdődött a nagy magyar kampány: a vaj öl, butít, de minimum hizlal, szívbetegséget okoz és megtestesít minden gonoszt a világon. Helyette alternatíva tárult elénk: a margarin, amely telítetlen zsírsavakban gazdag, fitt és egészséges lesz tőle az ember. Ma már tudjuk, hogy ez nem teljesen igaz.

Az ezredforduló előtt, már a huszadik század elején nekiálltak a nagy cégek a margaringyártásnak, ami külföldön a hatvanas-hetvenes évek tájékán tetőzött: dívott az egészségért folytatott harc. Jane Fonda zsírregető aerobikja mellett az amerikai háziasszonyok egyre több margarint kezdtek el vásárolni, mivel kiderült: ez a növényi alapú táplálék sokkal egészségesebb, mint az állati eredetű vaj. Hazánkba a nyolcvanas évek végén kigyózott be a margarin-őrület és azóta is tart. Nézzük meg, vajon igaz a közhiedelem?

A margarin étolajból készül dehidrogénezéssel\*. Így a margarin sokkal szegényebb zsírban, illetve kevesebb telített zsírsavat tartalmaz, mint a vaj. A telített zsírsavak felelősek a magas koleszterinszintért és az ebből kialakuló szív- és érrendszeri megbetegedésekért. A margarin – növényi eredeténél fogva – így egészségesebbnek találtatott állati eredetű társánál, nem beszélve arról az előnyéről, hogy mindig kenhető és tovább eláll szobahőmérsékleten is.

Számos gyártó van kint termékével a piacon, de mind ugyanazt a technológiát alkalmazzák: folyékony napraforgóolajból állítanak elő szilárd állagú, kenyérrre kenhető élelmiszert. (Azt már kevesebben tudják, hogy ugyanebből az olajból mosóport is elő lehet állítani, ezért nem véletlen, hogy az a cég, aki tisztítószert gyárt, ugyanúgy olajat és margarint is piacra dob...)

Ez mind szép és jó, a margarin ehető, nem híznak tőle és mindenki mosolyog – azonban nemrégiben kutatások folytán kiderült, hogy a vajt kizszorító termék valójában egyáltalán nem egészségesebb! Sőt! Szervezetünk nem tudja feldolgozni a margarint, mivel ez szintetikus anyag, amire nem vagyunk berendezkedve, így le sem tudjuk bontani. (Ezért nem is híznak tőle.) Ehelyett jobb esetben kiürítjük vagy rosszabb esetben mérgezőanyagként elraktározódik a testünkben. Például lerakódik az érfalakon, hiszen a szervezet nem ismeri fel és természetes védekezéséként nem engedi beljebb: tekintve, hogy az étkezési olaj, amiből minden elképzelhető kivontak, elveszítette elektromos töltését\*\*. Így sterilen felborítja az anyagcserét is – a májunk, hogy csökkentse a margarin káros hatásait, megemeli a szervezet vérkoleszterin-szintjét. És ha már teljes a káosz; jó, ha tudjuk, az egy emberöltő óta áldott margarin mellesleg rákkeltő hatása is lehet.

Ha mindez nem győz meg minket, az talán mindenképpen, hogy ha egy kis margarint leteszünk a földre, az egerek és a hangyák is nagy ívben kikerülnek. A kutyának se kell... Az állatok tudják, hogy nem étel!

Miért vetettük el a vajt? Vegyük ismét elő, még ha drágább is, mint a margarin; mert az egészségünknek tartozunk ennyivel – írja az a tanulmány, amit azóta tudósok az interneten is közzétettek. Ennek köszönhetően megugrott a vajfelvásárlás hazánkban. Erre persze rossz nyelvek azt mondhatnák, hogy ez is propaganda, de igazság szerint az emberek inkább ledolgozzák a fölös kilókat, mint hogy esetleg komoly betegségekkel harcoljanak. (A szerző is így tesz inkább...)

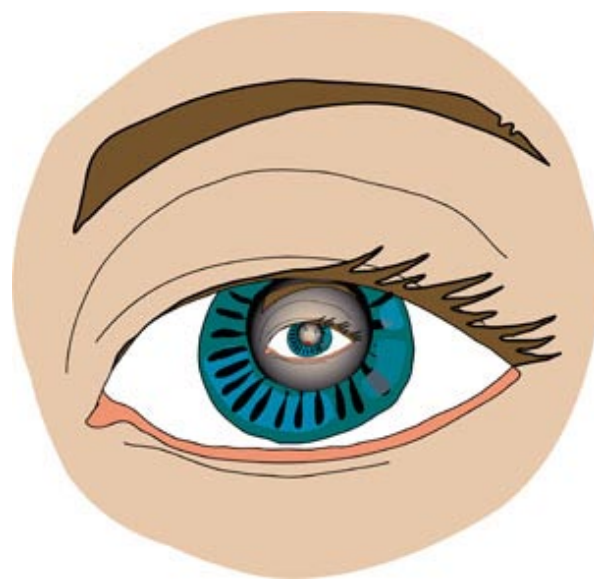
Szabó Borka



\* A dehidrogénezés egy kémiai folyamat, ahol szerves anyagokból egy hidrogénkötés elvonásával más szerves anyagokat állítanak elő.

\*\* A természetes tápanyagok mindig tartalmaznak negatív vagy pozitív elektromos töltést. Ez alapján ismeri fel a szervezetünk, hogy milyen tápanyaggal van „dolga”.

# Nyelvünk, orvosunk



Könnyen használjuk képes kifejezéseinket különféle lelkiállapotok jellemzésére.

Ha ezt halljuk: fő a feje, gombóc van a torkában, nyomja a vállát, kikönyököli magának, nem veszi be a gyomra, rosszmájú, nem adja be a derekát, nem esik térdre, megütötte a bokáját, viszket a talpa... szinte megjelenik előttünk az ember, akiről szó van, látjuk testtartását, arcszínét, átsugárzik a szavakból hangulata, hozzáállása az adott helyzethez.

Sokkal nehezebb visszafelé gondolkoznunk:

Akinek magas a vérnyomása - annak sokat főtt a feje, hogy a gondjait megoldja.

Aki gégepanaszoktól szenved, annak hosszú időn keresztül kellett visszafojtania mindazt, amit nem mondhatott el, nem mert elmondani, mert félt valamitől, valami katasztrófától, amit azok a bennrekedt szavak elindíthattak volna, ha mégis kimondja őket.

Amikor nehezen forgatjuk a fejünket, nehezen emeljük a karunkat, elmeszesedik a vállunk, azt sok-sok magunkra vállalt teher hordozása előzi meg.

A teniszkönyök, az ínhüvelygyulladás akkor kényszerít pihenésre, ha előmenetelünk érdekében küszködünk, másokkal kell megküzdenünk, túlságosan kimerítő erőfeszítésre kényszerítjük magunkat.

Gyomorpanaszaink mögött olyan események húzódnak meg, amikor kényszerűségből fogadunk el olyasmit, amit lelkiismeretünk szerint vissza kellene utásítanunk.

Májpanaszoktól azok szenvednek, akik túlzott mértékben figyelik mások hibáit, foglalkoztatja őket, a saját értékrendjüket szeretnék mások viselkedésében viszontlátni.

A derékpanaszok azt mutatják, hogy valaki mereven ragaszkodik az igazához, nem képes meghajolni magasabb szempontok előtt.

A térd akkor fáj, ha valaki az önérzete miatt nem tudja a helyzethez szükséges alázatot gyakorolni.

Bokaficam, vagy törés jelzi, ha letérünk életünk helyes útjáról.

Talpunk viszketése figyelmeztet, hogy nem állunk szilárdan a Földön, nem vagyunk tisztában saját értékeinkkel, fizikai szükségleteinkkel.

S mire jó mindez? Minden bölcs kifejezésünk megmutatja a gyógyulás útját is.

Gondjaink megoldásához közelebb kerülünk ellazult állapotban - tanuljunk meg lazítani, pihentető tudatállapotba kerülni, például ismerjük meg az agykontroll vagy a jóga technikáit; váltsunk olyan életmódra, amelyben elviselhető (még jobb, ha élvezetes) mennyiségű stresszt élünk át.

Torkunk egészségét úgy állíthatjuk helyre, hogy megtanuljuk kifejezni a szükségleteinket és az érzéseinket olyan módon, hogy ne okozzunk vele katasztrófát - ismerjük meg esetleg az erőszakmentes kommunikáció eszköztárát. (pl.: Dr. Marshall B. Rosenberg: Erőszakmentes kommunikáció, szerk.)

Vállunk akkor jön rendbe, ha megismerjük saját terhelhetőségünket és annyit vállalunk, amennyit elbírnak.

Ugye, ahogy belelendülünk ebbe a gondolkodásmódba, a többi fel nem sorolt testi tüneteink rejtjeleit is meg tudjuk fejteni.

Aki egyet-egyét megfejt és elküldi a zsiann@freemail.hu címre, az válaszul egy lélekmelengető ajándék-gondolatot kap.

Bogár Zsuzsanna

## A testi épséghez és az egészséghez való jog

Emlékszem, amikor a barátnőm szült, ő volt az első, akinek a terhességét közelről végigkísérhettem. Óriási pocakja volt, fiút hordott a szíve alatt és az utolsó két hetet már otthon töltötte. Veszélyeztetett terhes volt. Nagyon vártuk a babát mi is és természetesen ők is. Egy nap, amikor fejvesztve dolgoztam a számítógép előtt jött az üzenet, hogy a kis Bendegúz megszületett. Friss volt az élmény, tapasztalatunk meg nem sok, ezért örömmünkben gyorsan telefonáltunk, gratuláltunk és gondoltuk pár nap múlva megyünk látogatóba, amikor már mindenki új erőre kapott.

Eljött a nagy nap, hezitáltunk sokat mit is vegyünk, majd vittük a fényképezőt, csokit és egyéb apróságokat lázasan megindulva a kórház irányába. Már-már a bejáratnál jártunk amikor telefonál a párom, hogy megérkeztünk. Nagy csend és merev várakozás. - Mi az? kérdeztem kissé elbizonytalanodva. - A helyzet az, hogy kell az ágy másoknak, más is szült. - mondta. Néztem rá értetlenül. - „Haza kellett menniük! Most ültek taxiba.” Majd ott álltunk dermedten mind a ketten.

A testi épséghez és az egészséghez való jog részét alkotják az átfogó "élethez való jognak", ami az emberi jog, az alkotmányos alapjog és további részjogok forrása is egyben (pl. egészségügyi ellátáshoz és egészséges környezethez való jog stb.). Ez alapján tilos pl. a halálbüntetés, az emberi szervekkel és szövetekkel való kereskedelem, az emberen folytatott tudományos kísérletezés.

Az egészséghez való jog a gazdasági, szociális és kulturális jogok körébe tartozik. Olyan társadalmi igények hatására jött létre, amelyek az államtól kifejezetten előre tervezett pozitív cselekvést kívánnak meg. Ezek vállalásával az állam a társadalmi feszültségek csökkentése érdekében a különböző mozgalmak, a szakszervezetek és az egyházak követeléseinek tett eleget.

Történelmi előzményként a felvilágosult abszolutizmus államát lehet említeni, ahol a pusztító járványok megelőzése jegyében a közegészségügy állami feladattá válásának folyamata elkezdődött. A rászorultság esetén történő gondoskodás a rendi társadalom viszonyai között részben a földesúrra hárult. Az ellátás másik forrása az egyházak karitatív tevékenysége volt. Az úrbéri viszonyok megszűntével a rászorultakról való gondoskodás a társadalomra maradt. A kapitalizálódó társadalomban miközben a közegészségügy állami feladatai bővültek, a biztosítótársaságok az érintettek hozzájárulása alapján (is) egyre szélesebb körű egészségügyi ellátás fedezetül szolgáltak.

Alkotmányunk rögzíti a lehető legmagasabb szintű testi és lelki egészséghez való jogot, amit a Magyar Köztársaság a munkavédelem, az egészségügyi intézmények és az orvosi ellátás megszervezésével, a rendszeres testedzés biztosításával, valamint az épített és természetes környezet védelmével valósít meg.

Az egészséghez való jog az ember biológiai létéből fakad. A jog védi az ember személyét a más, külső személyektől eredő, testre irányuló jogellenes beavatkozásoktól, ráhatásoktól, fizikai sérülések okozásától. Ugyanakkor a testi épséghez való jog szükségképpen, célszerűségi megfontolásokból és az adott célhoz viszonyítva, arányosan korlátozható is pl. a hatóság által alkalmazott testi kényszer által.

A kórházi körülmények is lehetnek olyanok, amelyek veszélyeztetik a legmagasabb szintű testi és lelki egészséghez való jogot. A rendkívül leromlott infrastrukturális körülmények, az elöregedett eszközök, a betegelhelyezésre alkalmatlan helyiségek mind olyan tényezők, amelyek visszasságot idéznek elő az említett joggal összefüggésben.

Óriási fejlődésnek lehetünk tanúi egyúttal akkor, amikor azt látjuk, olvashatjuk, hogy bővül egy újabb, korunk színvonalának, elvárásainak megfelelő egészségügyi ellátórendszer. Alapvető ugyanis a betegek érdekében működő orvosi ügyeleti rendszer kiépítése, ami arra garancia, hogy a nap minden percében biztosított legyen az azonnali ellátás.

Az egészségügyi törvény biztosítja azt a jogot, hogy mindenki megkülönböztetés nélkül jusson hozzá a szükséges egészségügyi ellátáshoz. A diszkriminációmentes ellátás az állampolgárok jogos elvárása. Arra vonatkozóan, hogy biztosítási jogviszony alapján milyen ellátások vehetők igénybe térítésmentesen vagy részleges térítés mellett, illetőleg melyek azok az egészségügyi szolgáltatások, amelyek állampolgári jogon illetik meg a személyeket, külön jogszabályokban kerültek meghatározásra. Az egészséges környezethez való alapjog a politikai és a gazdasági szabadság végső határát jelöli ki, a ma már világszerte elfogadott "fenntartható fejlődés" követelményének szellemében. Ugyanitt a házasság, a család és az ifjúság közvetlen szomszédságában egyúttal a jövő generációkért viselt felelősséget is hangsúlyozza, végső fokon az emberi élet, sőt a teljes élővilág fennmaradását szolgálja.

Az alkotmányos gyakorlat értelmében megfigyelhető, hogy a megelőzés, azaz a társadalom egészének védelme teljes egészében állami feladat, a gyógyítás fedezete pedig megoszlik az állam és az érintett között. Ez látszólagosan ellentmondhat a nemzetközi fórumok mindenkire kiterjedő egészségügyi ellátás követelményének, pl. annak a célkitűzésnek, hogy mindenki a testi és lelki egészség elérhető legmagasabb szintjét élvezze (GSZKE 12. cikk); illetőleg aki nem rendelkezik megfelelő erőforrásokkal és aki nem képes ezeket megteremteni, megfelelő segítségnyújtásban legyen része és betegsége esetén az e helyzetnek megfelelő ellátást kapjon (EU SZCH 13. cikk).

A legmagasabb szintű testi és lelki egészséghez való jog jogosultságként meghatározott alkotmányi követelmény, egyszersmind az államnak azt a kötelezettségét jelenti, hogy a nemzetgazdaság teherbíró-képességéhez, az állam és a társadalom lehetőségeihez igazodva olyan gazdasági és jogi környezetet teremtsen, amely a legkedvezőbb feltételeket biztosítja a polgárok egészséges életmódjához és életviteléhez. A legmagasabb szint viszonyítási alapja tehát a nemzetgazdaság mindenkor teherbíró-képessége, s nem az orvostudomány mindenkor fejlettsége.

A társadalombiztosítás működőképességének fenntartása tehát indokolhat olyan megoldásokat, amelyeknek a keretében a biztosítás fokozott terheit a törvényhozó a biztosított, a járulékfizetésre kötelezett munkáltató és a társadalombiztosítás között bizonyos körben megosztja. A járulékfizetés és a társadalombiztosítás szolgáltatásainak pontos megfelelése a társadalombiztosítás vegyes rendszere folytán ugyanis nem alkotmányos követelmény. 56/1995. (IX. 15.) AB határozat

Az Alkotmány 70/D. §-ában foglalt lehető legmagasabb szintű testi és lelki egészséghez való jog biztosítása olyan alkotmányos állami feladatot jelent, amelyet az állam központi szervei és a helyi önkormányzati - továbbá egyéb szervek - rendszere révén valósít meg. Ennek keretében többek között egészségügyi intézményhálózat működtetésére és az orvosi ellátás megszervezésére köteles.

Dr. Serfőző Zsuzsa  
06/30 389-8583

(kép: Uzsoki kórház)



## Az Alkalmazott Antropozófiai Kezdeményezések Európai Szövetségének: ELIANT SAJTÓKÖZLEMÉNYE

Az európai ELIANT Szövetség Európa szerte aláírásgyűjtési kampányba kezd

Most azonnal támogathatja az Eliant-kampányt online-aláírással a [www.eliant.eu](http://www.eliant.eu) weboldalon!

Az aláírásgyűjtés az alkalmazott antropozófiai kezdeményezések támogatását és jogi biztonságának elérését szolgálja. Európa számára fontosnak tartjuk, hogy az antropozófus gyógyászat, gyógypedagógia, a Waldorf-nevelés, a Demeter-élelmiszerek, a bio-dinamikus mezőgazdálkodás és más alkalmazott antropozófiai kezdeményezések bárki számára elérhető legyen és továbbfejlődhessen.

Az Alkalmazott Antropozófiai Kezdeményezések Európai Szövetségének, az ELIANT-nak alapítói ezen kezdeményezések jogi biztosítására már évekkel ezelőtt bejegyezték tevékenységüket Brüsszelben. Most az előtt a feladat előtt állnak, hogy ezt a jogi lehetőséget egymillió aláírás gyűjtésének demokratikus eszközével valódi politikai súllyá formálják.

Ez fontos és aktuális feladat, hiszen például a Demeter International elvesztette a bébiételek forgalmazásának jogát az Európai Unió bébiételekre vonatkozó vitamin-rendeletének következtében: a Demeter irányelvek ugyanis nem engedik termékeinek mesterséges vitaminokkal való dúsítását – miközben ez az EU-ban előírásá vált (EU-irányelvek 96/5/EG).

Az antropozófiai gyógyszerek forgalomba hozatali jogának eléréséhez el kell tudni fogadtatni az Európai Unióban egy olyan speciális regisztrációs formát, amely az antropozófiai készítmények előállítási módjával és hatásmechanizmusának kifejtésével összhangban vannak.

Az európai intézményekben egymillió aláírásnak – amennyiben azokat több tagországban gyűjtötték össze – van politikai súlya. Ez a szám az Európai Unió alkotmányos egyezményében lefektetett szám (1–47. cikkely, 4. bekezdés). S bár a rendelkezés még nem lépett érvénybe, máris jelentős politikai erőt képez, ha egy Európa Parlament-i hivatalhoz benyújtott kezdeményezés vagy beadvány társadalmi támogatottságát vizsgálják, hogy ez az ún. „kritikus tömeg” a kezdeményezés mögött áll-e vagy sem.

Ilyen módon minden aláírás számít és segít, amelyet az ELIANT-kampány felhívására Önök elküldenek nekünk.

Az Antropozófiai Alkalmazott Kezdeményezések Európai Szövetsége, rövid nevén ELIANT tíz európai szinten tevékeny szövetség, illetve intézmény összefogása. (A nevük megtalálható a 2006.09.29-én elfogadott alapítólevélben, kartában.)

Az ELIANT Szövetség alapítólevele, kartája és az aláírásgyűjtő ív az interneten megtalálható és letölthető. A weboldal címe: [www.eliant.eu](http://www.eliant.eu)

Ha a kampányt, az Eliant-akciót támogatni szeretné, keresse a kampány szervezőit:

Thomas Göing, AKTION ELIANT,

Rebgasse 37., D-79540 Lörrach,

fax: + 49 7621 168 18 63,



## Allergiaellenes-allergia

Az idén rendezik meg negyedszer az Országos Allergiaellenes Napot, aminek keretében sok ezer allergiában szenvedő ember összefogására, megmozdulására számítanak a szervezők.

- Négy évvel ezelőtt jött az ötlet, hogy a sok allergénnel kezdeni kellene valamit, mert nagyon sokan szenvedünk emiatt. Mivel kikerülni nem tudjuk őket hétköznapi életünk során, úgy gondoltuk, hogy a legjobb megoldás az eszeten pusztítás lesz. Ezt a folyamatot már többször igazolta a történelem. Sok évvel ezelőtt a parlagfű irtással kezdődött, és mára addig fejlődöttünk, hogy az idén már macska tetemeteket is elfogadunk, amiket értékes allergiaellenes csomagokra lehet beváltani a támogatóinknak köszönhetően. Élő macskákat is szívesen átveszünk, mert a gyógyszer és a szépségápolási termékek teszteléséhez is nagyszükség van ezekre! Örömmel látjuk, hogy sikerült egy olyan folyamatot felépítenünk, melyben minden szereplő jól jár. Igyekszünk állandó átvevő pontokat kiépíteni szerte az országban, mert míg a parlagfű évente egyszer támad, addig a macskák folyamatosan jelen vannak életünkben. Mindamellet, hogy allergiát okoznak - vörös égető szemek, tüsszögés - különböző fertőzések forrása is lehet a macska, hiszen a koszos utcán él, és a kukából táplálkozik. Számításaink szerint, ha a macska leadás üteme is oly gyorsan növekszik, mint a parlagfű irtás iránti kedv, akkor olyan 5-6 év múlva 60%-kal kevesebb macska lesz a közterületeken és a háztartásokban! S ezzel egyenes arányban várható az allergiás megbetegedések számának csökkenése is! – közölte az egyik szervező.



A rendezvényre betévedt egy kóbor macska. A vészhelyzetekre felkészített akciócsoport gyorsan elhárította az allergént.

Mielőtt felháborodna a fiktív íráson, olvasson tovább:

<http://www.medic-poliklinika.hu/main/cikkek.php?action=viewnews&newsid=100>

<http://www.sulinet.hu/tart/fcikk/Kied/0/14979/1>

Sablik Henrik



Mai Menü

A Mentrópia programajánlója Tóth Andrásról:

### Képzett Társítások a fejekben és a Bárkában

Kitűnő vendégek az irodalom, a zene vagy éppen a film/színház területéről, kötetlen beszélgetések, hangulathoz illő zene és képzett társítók – mi kell még? Most pénteken este héttől egy költő, egy író, egy filmes rendező és egy harmonikaművész egy helyen, a Bárka Színházban. A beszélgető-társító Alföldi Róbert.



Az Európa Filmdíjas Before Dawn alkotója, Kenyeres Bálint ugyanabban az évben született, mint én. Harmincévesek vagyunk, mögötte az ELTE, a Színházművészeti, a Zárás című, eszméletlen sok díjat nyert rövidfilm, a Velencei Filmfesztivál, Cannes, és újabb számtalan elismerés. Mögöttem pedig egy felkavaró élmény a Before Dawn kapcsán: 13 perc drámai éjszaka, mások ilyenkor pihennek, a kisfilm szereplői azonban a szabadságukról álmodoznak.

Dragomán György, a friss József Attila díjas író annyi idős, mint bátyám, 33 éves. Marosvásárhelyen született, de 1988-ban elhagyta a várost. A kivándorlás után négy évig Szombathelyen élt, ott járt gimnáziumba, és ott ismerte meg Szabó T. Annát, a pénteki Aegon-est másik vendégét, aki annyi idős, mint pici korában meghalt nővérem lenne most. Anna egyetemi éve alatt kezdett publikálni, több lap rendszeresen közli a verseit, esszéit, kispróza műveit. Jelenleg Shakespeare szonettjeinek új fordításán dolgozik, nem mellesleg pedig Dragomán György férje.

Micsoda társítások! De, hogy hogyan kapcsolódik a képbe a harmonikaművész, David Yengibarjan? Na, ezt már ne nekem kelljen megfejteni, inkább irány a Bárka! A jegyeket jobb elővételben beszerezni.

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

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



Mai Menü  
A Mentrópia kulturális ajánlata Papp Emőkétől



## A halál víziója – Buhera Mátrix

Imádom Csányi Sándort. Persze tudom, hogy nem vagyok ezzel egyedül a mi, helyes kis rántott hús alakú országunkban. Most azonban nem róla lesz szó, hiszen az egyik legfrissebb hazai vígjátékban, mely Buhera Mátrix címen fut a mozikban, a mi mindig flegma, ám eszményien jóképű Sándorunknak nem jutott szerep. Ez nem az ő asztala. Ide pontosan egy Bánki Gergely kellett, aki tökéletesen belepasszol a Buhera Mátrix világába, amely nem sci-fi és nem is akciófilm, hanem finom kis művészes beütéssel spékelt életérzés-mozi.

Itt most nem a mit csináljunk, hogy élvezzük az életünket lehetséges megoldási lehetőségeit dörgölik az orrunk alá, hanem azzal szembesülünk, mi az, amin a mostanra 30 felé közeledő korosztály átment, vagy éppen átél.

A Buhera Mátrix, Litkai Gergő azonos című regényéből készült fél-önéletrajzi film, amelyet az író Márton István rendezővel együtt kutyult a magyar humorra éhező közönség számára. Aki járt már a Godot-ban, vagy látott az elmúlt pár évben Fábry Showdert, az előre tudhatja, mire számíton: a Buhera Mátrix fogyasztása kedélybetegségben és „Stand Up Komedy” érzékenységben szenvedők számára nem ajánlott.

A film úgy kezdődik, ahogy más filmek befejeződnek: a főhős meghal. Ezután, hipp-hopp egy üres vetítőteremben találja magát, ahol élete három legfontosabb részéből összeállított dokumentumfilmet izgulhat végig. Kezdetben Geri gyerekkorát láthatjuk. Bénázás az ovis farsangon, majd az úttörő évek, végül jelenetek a középiskolából, ahol a tragikomédiába fulladó szalagavatós tánc sokunknak lehet ismerős. A következő fejezet az első saját lakás vizorával való felszerelése köré csoportosodik. Itt kerülnek kifigurázásra napjaink igazi nagymesterei: a vízvezeték-szerelők és gázosok. Ezek a méltán nagyrabecsült iparosok azok, akik szegény főhős idejét, energiáját, pénzét, és idegeit nem kímélve igyekeznek felszerelni az áhított vizorát egy örökkévalóságnak tetsző ideig. Ugye, ilyesmit is láttunk már valahol? Az utolsó felvonás pedig azt taglalja, miként győzte le kétbalkezes-lábás főhősünk a vezetési „parát” és szerzett jogosítványt, hogy életét a tanpályán fejezze be egy „hiperbéna” sofőrjelölt lánykának köszönhetően. A vezetésoktató szerepében megjelenő Hollósi Frigyes szerintem elképesztően életszerű. Ha autósiskolám lenne, a film után csak és kizárólag vele forgattatnék reklámfilmet: „A mi oktatóink nem ilyenek!” szlogenel.

Geri életének filmjét nagyjából 80 percig élvezhetjük. Érdekes, hogy lehet úgy filmet csinálni, hogy 80 percig nem történik benne szinte semmi. És lehet! Láss csodát, magyar közönség, lehet. A Buhera Mátrixban azonban nem az a lényeg, hogy történt-e benne valami vagy sem, hanem az, hogy szembesít azzal, hogyan élünk. Élünk, de ki tudja meddig. Éljük az életet, egy nem fényes, nem túl izgalmas életet, de még ezen a nem túl izgalmas, nem túl fényes életen is lehet röhögni. Csak hozzáállás kérdése. Hogy életünk filmje vígjáték legyen, nem másokon múlik, csak rajtunk! Csapó indul. Felvétel.

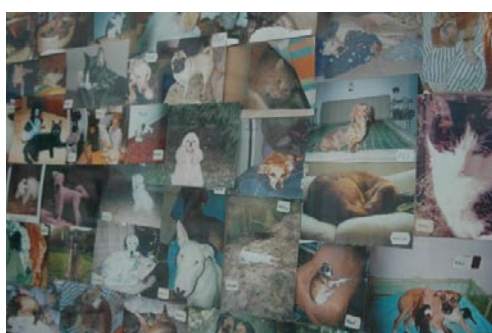
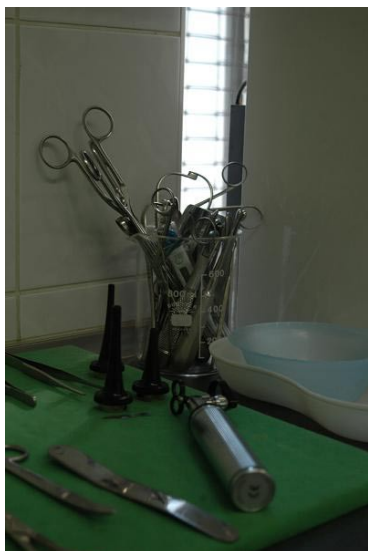


Ezen a két oldalon szerettünk volna egy állat- és egy háziiorvosi rendelőt egy fotóriportban összehasonlítani. Sajnos azonban a Szondi utcai Háziiorvosi Rendelő (VI. ker., Szondi utca 49.) orvosai és asszisztensei között nem találtunk partnerre. Ezért a képek helyett egy váróban ihletett írást osztunk meg Önökkel.

A Körönd Állatorvosi Rendelő dolgozóinak (VI. ker., Andrásy út 81., Dr. Demjén Zsófia) köszönjük az együttműködést és a kedvességet, amivel munkánkat segítették!

Sablik Henrik  
főszerkesztő

Képek: Gubis Mariann



# Doktorra várva

Az orvosi rendelőben ülök. Én vagyok a hetes sorszámú beteg. Fél négykor jöttem. Most fél hét van. Várok, mint számozott malac a vágóhídon.

Az orvosi rendelőben ülök.

Én vagyok a hetes sorszámú beteg.

(Erről a Star Trek egyik szépreményű sorozatnyúlánya jut eszembe... Ott is volt egy Hetes. Csak ő borg volt, egy géplény, aki visszaváltozott emberre. „Hétkilenced, az Unimatrix 1 hármas szintű dolgozója.” De ne kalandozunk el...)

Szóval én vagyok a hetes sorszámú beteg.

Fél négykor jöttem. Most fél hét van.

Várok. Abszolúte ráérek.

A férjem kivett egy teljes szabadnapot, hogy én eljussak az orvoshoz. Addig ő vigyáz a gyermekre...

Fél hét van.

Sok a beteg. Aki nem sorszámos, az táppénzes vagy időre jött. Az orvosunk kénytelen ellátni a fél kerületet, és még tesznek is a nyakára plusz utcasornyí pacientúrát. A többi orvos már elmenekült, ez a hűséges pára még praktizál.

Mindenki vár.

Aki csak receptet szeretne a jól bevált és orvossal is egyeztetett értágítójára, antidepresszánsra, savlekötőre vagy allergiaellenes pirulára, elvileg az is számozott papírral kellene, hogy fürkésze a doktor ajtaját. De mivel az orvos is emberből van, meg lehet beszélni vele, hogy a már regisztrált gyógyszerre nyugodtan és gyorsan adja ki a vényt az asszisztenssel... (Így megy haza ketteske, így csúszom előbbre a sorban.)

De akinek bemenője van, mint nekem is, az vár, mint a számozott malacok a vágóhídon.

A hangulat adott.

Emlékszem, az emberek pár hónapja még öltre mentek a sorszámokért, kiabáltak egymással és az orvosi személyzettel, öklüket rázták. Ma már csak csendben, megadóan tűrik sorsukat. Egyfajta, jóízűen malíciózus magyar humorral konstatálják az eseményeket. Már kiveszett belőle a keserűség. Ez jó.

Betyárosan összemossolyunk.

Így szívesebben vezetem ezt a környezettanulmányt, el is teszem a könyvem, amit olvasni akartam – amúgy is idegesít, mert arra emlékeztet, hogy várok az orvosnál. Inkább nézelődök, hallgatózom, beleszólok, résztveszek, aztán révedek.

Ha be akarunk kerülni az orvoshoz, mást úgysem tehetünk, minthogy várunk.

Én nyugodt vagyok. Minek idegeskedjek? Az nem visz előbbre. Inkább a dolgok pozitív oldalát szemlélem: lehet ismerkedni. Igazam is van: ahogy az idő telik, beindul a csivitelés. A konyhai receptúrától kezdve egészen addig, hogy sorstársakat találok... Egy asszony, aki a kórházból frissen hazavitt anyukáját kénytelen volt az unokára hagyni, pedig a nagymamának komoly megfigyelés alatt kellene állnia...

Időközben felgyorsul a menet. Délután hétkor már nincs előttem senki.

Negyed nyolckor nyílik az ajtó és bebocsáttatást nyerek, én, a Hetedik.

„A Hetedik te magad légy!” - fut át az agyamon.

Bent a futószalag egyik eleme leszek. Meglepetésemre a doktornő a születési időmet kérdezi - a gépe a beütött számoktól okosodik. Az asszisztens kimegy pár percre: betegeknek recepteket oszt szét.

Később visszajön, és szenttelen arccal cseréljük ki három fémszázásra az orvosi készpénzfizetési nyugtát... Gond egy szál se.

A doktornő is resignált, lélekben minden egyes betegére felkészül: hogy arcucsapják a dühös pillantásukkal. De tőlem nem kap ilyet. Ő maga is áldozat, kétszeresen is, tudom. Egyszer az egészségügyi reform buktatóitól, másszor pedig a közutalattól szenved. Szóval megértem.

Valaha nagyon jó orvos volt. Kicsit lassú, de alapos. Mára már kiégett, összezsugorodott szívében a segíteni akarás. Olyan, mint egy robot, aki csak teljesíti a napi kvótát, de közben belül már-már alábbhagy a küzdelem. Megfagy és kővé változik, mint a narniai faun. Pedig van még remény...

Elmondom, mi a problémám, hogy egy hónapja küzdök a megfázással és most valami terribilis módon fulladozom a köhögéstől, erre ő felír egy gyulladáscsökkentőt és az isteni ízű, kanalas kakukkfűtinktúrát, a misztikus nevű mixtura pectoralis testvérét.

Hamarosan figyelme máris egy teljesen más természetű problémám felé irányul. Túlsúly. Sokan szenvedünk tőle. Ám attól is, ha segítség helyett csak kritikákat kapunk. Tudom, hogy ő is segíteni akar, de elbeszélünk egymás mellett... Ő mondja, ne sózzak, én mondom, sosem sóztam, utálom a sót... Vagy ne egyek sokat, én mondom, nem eszem sokat... Edzzek, mondja, mire én, edzenék, ha nem lennék beteg! A vérképem tökéletes, mégis mi bajom lehet, amitől 20 hónap alatt 20 kilót híztam?

Ha végighallgatna talán, de én szajkózhatom, amit akarok... Nem figyel rám, csak mondja, amit talán egy konferencián hallott vagy az internetről szétküldött kör-szakfolyóiratban olvasott. Olyan, mint egy beakadt üzenetrögzítő.

Én még ilyet nem láttam. Valaki elrontotta az orvosomat! Az orvosom hagyta, hogy valaki elrontsa...

Kiábrándultan távozem.

Mégsem tudok rá teljesen megharagudni. Valahogy inkább sajnálom.

Fél nyolc előtt öt perccel már a rendelő előtti zebránál várokozom, és azon tűnődöm, vajon mennyi értelme volt négy órát várni?

Azt hiszem, már tudom.

Én vagyok a HETES. Kötelességem jelenteni, hogy az Osztály létszáma bár változatlan, lélekben kezd sok lenni itt a hiányzó...

(Kedves Olvasónk! Ha Ön orvos vagy ismerősei körében van olyan, aki ezzel a csodálatos tudománnyal foglalkozik, üzenem neki: kérem, ne hagyja abba, ne égen ki! Ne engedje, hogy bármi megzavarja Önt – csak folytassa tovább az orvoslást vagy kutatást, segítsen másokon! Maradjunk egy embertelen világban is emberek...)

Szabó Borka

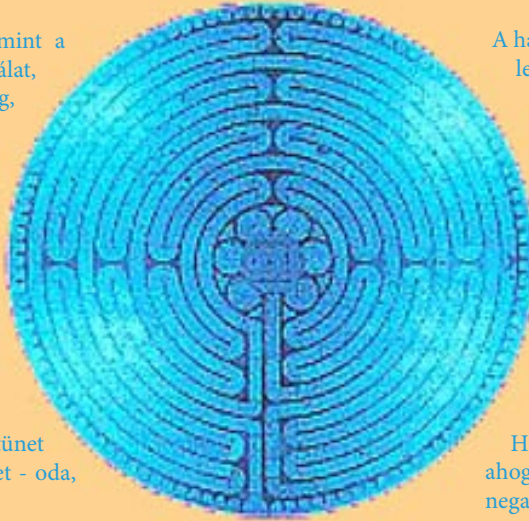
## A gyógyulás lelki háttere

Válasz egy olvasói levélre a Theodor könyvek írójától

Amikor a test-szellem-lélek harmóniában él, akkor egészben van, egészségben. A fizikai test a mögöttes gondolatok és érzelmek kivételével. Ha meg bomlik a harmónia, létrejön a betegség. A betegség: „segélykiáltás” az egyensúly visszaszerzésére.

Semmi sem árthat jobban az embernek, mint a negatív gondolatok, pl. büntudat, önvád, önutálat, harag, rosszsallás, neheztelés, bosszú, merevség, hiúság, ítélkezés, aggodalom, félelem, gyengeség, megfelelni vágyás, kilátástalanság, féltékenységek stb., amelyek legyengítik a test azon részeit, amelyekre funkcionálisan hatnak, és a betegségekre fogékonyabbá tesznek. A betegséget kiválthatja túlterhelés, baleset, fertőzés, vírus. A betegség okozat, az okot a tudatban kell keresni. A testi tünetek kezeléséért orvosokhoz kell fordulni, de ha a hozzáállásban nem lesz változás, a betegség kiújul.

Minden betegség az egyén érdekében van. A tünet valamilyen problémára ráirányítja a figyelmet - oda, ahol az áramlatok akadályba ütköznek.



A hát izmai hordozzák a terheket. A terheken kellene könnyíteni.

Ne aggódj. A legtöbbet azzal segítesz, ha szeretet sugárolsz a beteg felé. A többi rajta múlik, akarja-e a változást. A múlt már nem visz előbbre, a jövő bizonytalan. De csak addig, amíg nem vállalja a jövő megteremtésének felelősségét. Abban a pillanatban, amikor kézbe veszi saját sorsát, felszabadul a terhek alól. Amit vállalunk, az nem teher, hanem feladat. A feladat megoldása örömmel jár. Az öröm érzése mellett pozitív jövő teremthető, amely pozitív erőket mozgósít.

Ha megérti, hogy minden úgy alakul a jövőben, ahogy azt a mában megtervezi, akkor minden negatív gondolat értelmét veszti.

A tervezésnek nagy jelentősége van. A pozitív jövő teremtéséhez előbb szellemi szinten történő pozitív hozzáállás szükséges, hiszen fizikai valósággá csak az születhet meg, ami szellemi síkon már létezik. A „mi lesz velem?” és a hozzá hasonló aggodalmakat el kell engedni. Pozitív gondolkodással a fájdalomtól az erő oldalára billen át az ember. Az erő pozíciójából már sokkal könnyebb egészséges, örömteli, megelégedett képet festeni önmagunkról. Érezni kell a megelégedettséget. Ilyenkor a testet átjárja a Szeretet gyógyító ereje. (A gyógyító erő mindig mindenhol ott van, csak az ember nem engedi át magát neki, legtöbbször félelemből.) Mondd meg a betegnek, hogy ezt az erőt engedje magához és érezze, hogy máris Rátalált.

Óvári Anna



hirdetés

# AKCIÓK ÉS KEDVEZMÉNYEK!



Előfordul, hogy napközben nagyon elfáradok, s ilyenkor nem akarok már sem könyvet, sem hasznos tudományos dolgokat olvasgatni. De olvasni imádok, így hát néha vásárolok pár bulvárlapot, s böngészgetek a „nagyvilágról”, a „sztárokról” szóló cikkek, pletykák között!

Ezt tettem pár nappal ezelőtt is, amikor is egy akciós termékre lettem figyelmes.

A hölgyek (ugye, én is) általában fogyókúráznak, kisebb-nagyobb eredményekkel. Különböző diéták, önsanyargatások, s mellé egy testsúly-

csökkentő, növényekből készült készítmény (nekem is van!). Eredmény? Majd elvállik!

A megvett bulvárlapban egy nagyon AKCIÓÓÓÓSSSS terméket reklámozó cikkre lettem figyelmes! Nocsak, vajon véget ér a háború az ádáz kilók ellen, s mindez anélkül, hogy halálra sanyargatná magát az ember lánya, s még az izomgyöttrő konditerembe sem kell bevágtatni?

A lényeg az, hogy egy növel készült riportot olvastam, aki 7 kilót fogyott egy hónap alatt, egy különleges készítmény segítségével. Ez egy „csodaszer”, ami mellett annyit ehetett és azt, amit akart, mégis olvadtak a hölgyről a kilók. Nyilván vannak még csodák, én nem tagadom.

A készítmény Magyarországon még nem kapható, csak külföldön (egyik szomszédos országban), de sms-ben vagy egy telefonhívással (emeltdíjas meg lehet rendelni, és házhoz szállítják. Ideális, segít a fogyókúrában, továbbá nagyon olcsó (kb. 6000 Ft a legolcsóbb, 16000 Ft a legdrágább, attól függ, mennyit szeretnénk fogyni) + 1400 Ft a csomagolási és postázási díj. S persze csak itt és csak most, csak nekünk!

Nagyon ismerős volt a készítmény neve, ezért gyorsan megnéztem, hogy jól látok-e! Bizony jól láttam, ugyanis ugyanazt a készítményt reklámozták, ami az én polcomon is ott virít, s ráadásul nem kellett érte sms-t küldennem, csak lementem a szomszédos gyógyszertárba. S nem került 7400 forintba, csak 2800 forint volt. Megspóroltam az sms-t, a postaköltséget, a borsos árat! Nyilván ezért nem fogytam 7-16 kilót!

Hogyan lehetséges, hogy egy ismert bulvárlap így félrevezesse az olvasóit? Lehet, hogy az emberek tényleg ennyire hiszékenyek? S ha ténylegesen rendel valaki, azzal képesek a „csodaszer” többszörösét kifizettetni, továbbá a csomagolási és postaköltséget, valamint az emelt díjas telefonszolgáltatást is.

S ez csak egy a sok reklám közül, mely folyik, áramlik, hömpölyög felénk nap mint nap a televízióból, az aluljárókban, a rádióban, az újságokban... Soroljam még, hol? Mindenhol ezt látni! Ezek után ember legyen a talpán, aki eldönti, melyiknek igaz legalább a fele!

Solya



BEMUTATTÁK A VILÁG ELSŐ MESTERSÉGES INTELLIGENCIÁJÚ STRANDMÉRLEGÉT

BC@K@



## Kedves Borka!

Az 1%-os kampányt, mint a plakátokon is láthatja, szponzoraink finanszírozták és minden sztár ingyen szerepelt benne; természetesen nem a kutyusokra szánt pénzt költöttük rá. A jótékonyági koncertből mintegy 250 ezer forint bevételünk származott, melyet a balesetes állatok műttetéséből származó állatorvosi tartozásaink kiegyenlítésére költöttünk (még így is maradt több százezer forintos tartozásunk.) Természetesen az állatok nem éheztek egy percig sem; húsunk, konzervünk illetve száraz kenyérünk akadt még, de ezeket keverve használjuk a száraztáppal, hiszen az tartalmaz minden szükséges tápanyagot a kutyusok számára, így fontos, hogy az is szerepeljen étrendjükben. Örülök, hogy ilyen sok helyre eljutott ez az egyszerű kis pár soros felhívás a honlapunkról; sajnos a hazai menhelyek legtöbbje minden héten kitehetne (és a legtöbb ki is tesz) egy ilyen felhívást, mivel szinte mindannyian napi megélhetési gondokkal küszködnek, nem mi vagyunk az egyedüliek; mi szerencsére egy viszonylag jó helyzetben lévő állatotthon vagyunk.

A gondot inkább az okozza, hogy a befogadó kapacitásunknál jóval több állatot vagyunk kénytelenek bevállalni, mivel éjjelente divat felosonni a menhelyre és bedobálni az állatokat a kerítésen, annak ellenére, hogy teljes teltház van és nincsen nekik férőhelyünk illetve pénzünk arra, hogy ellássuk őket, hiszen pont azért van megállapítva egy maximális férőhely-szám, mert ennyi állatot tudunk ellátni felelősen. Mivel azonban altatni nem altatunk, így a bedobált állatok aránytalan plusz terhet jelentenek, melyet valóban nehezünkre esik finanszírozni és ha egy ilyen állaton pl. egy hatvanezer forintos műtetet kell végrehajtanunk (ami gyakori, mivel egy fél perc alatt, amíg a gondozó odaér az uzatásra, addig a kennel eredeti lakója rég megtépi azt, akit bedotak hozzá), akkor bizony azt a 60 ezer forintot valahonnan el kell vennünk, ha máshonnan nem, akkor pl. akár a száraztáp árából is. Úgyhogy a legnagyobb gondot a felelőtlen emberek okozzák, akik egész kutyacsaládokat, macskacsaládokat dobálnak át éjjelente a kerítésen, mert nem hajlandók kivárni a várólistát, amíg hely ürül újabb állatnak - ha ezek a létszámon felüli, hatalmas költséget jelentő "malőrök" nem lennének, akkor jóval jobb helyzetben lennének.

Természetesen az is sokat lendítene a működésünkön, ha pl. működési pályázat keretében pályázhatnánk állatorvosra, állateledelre; de sajnos ez nem lehetséges, jelenleg sem normatív állami támogatást nem kapunk, sem pályázati lehetőségünk nincsen ilyen jellegű kiadásokra.

Üdvözlettel:  
Bélafalvy Krisztina  
Noé Állatotthon Alapítvány

Előzmény: <http://mentropia.2722.hu/index.php?kat=level&cikk=level162.txt>

Indul a szikrázó napsütés,  
és még nincs napszemüveged?!

# Pink & Blue

Minőségi sport, polarizált és divat napszemüvegek nagy választékban

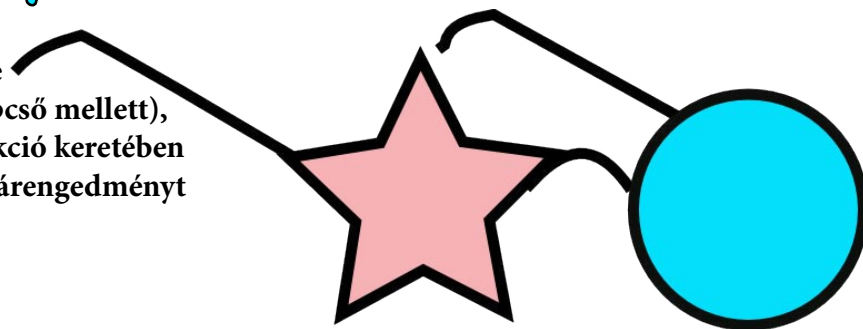
## most 25% kedvezménnyel

a Mentrópia olvasói számára!

Nyomtasd ki ezt a hirdetést, és add le a Pink&Blue standján (a Dunapláza metró szintjén, a mozgólépcső mellett), így a 2007. április 28-tól 2007. május 11-ig tartó akció keretében a 2990-8990 forintos napszemüvegekből 25%-os árengedményt kapsz!

Minden szemüveghez ajándék tok is jár!

### Egy próbát megér!



hirdetés

Nyitva tartás: H-Sz: 10-20, V:10-19

## Nagy találkozás II. – Ismét Balaton

**Ismét Balaton. Csak most más helyen. A változatosság kedvéért áthaladtam Balatonszemesen, de nem mentem tovább Boglárnál.**

Nyugodt környék, s én egy nyaralóban töltöttem el pár napot, a városka szélén. Nem volt nagy forgalom (péntek este), no szmog, és nuku tülekedés. Ha őszinte akarok lenni, szinte emberek sem voltak. Igaz, már késő este lett, mire lekanyarodtunk az autópályáról (szerencsére már Balatonboglárig megépítették). Úgy terveztem, hogy egy nyugalmas, semmittevős hétvégét hozok össze, s ez nagy részben sikerült is.

Jó volt este kint üldögni a teraszon, hallgatva az “élőzenét” játszó tücsökkórus (és néhány szólista) hangversenyét. Néha, mintha csak a ritmust adta volna, elrobogott a környéken egy-egy kivilágított vonat. Csillagfényes éjszaka, nyugodt környék, sehol egy berregő autó vagy hangoskodó mulatozók.

Másnap is nagy vidáman indul a reggel, kuncogások s kacajok... csirkepaprikás, majd kirándulás a gömbkilátóhoz. Isteni látvány... A múltkor csak egy részét láttam a Balatonnak, és most ott volt előttem ezüstsürrkén a hatalmas víztömeg, s rajta néhol halászcsonak, vitorlás. Körben a hegyek... Leírhatatlan látvány!

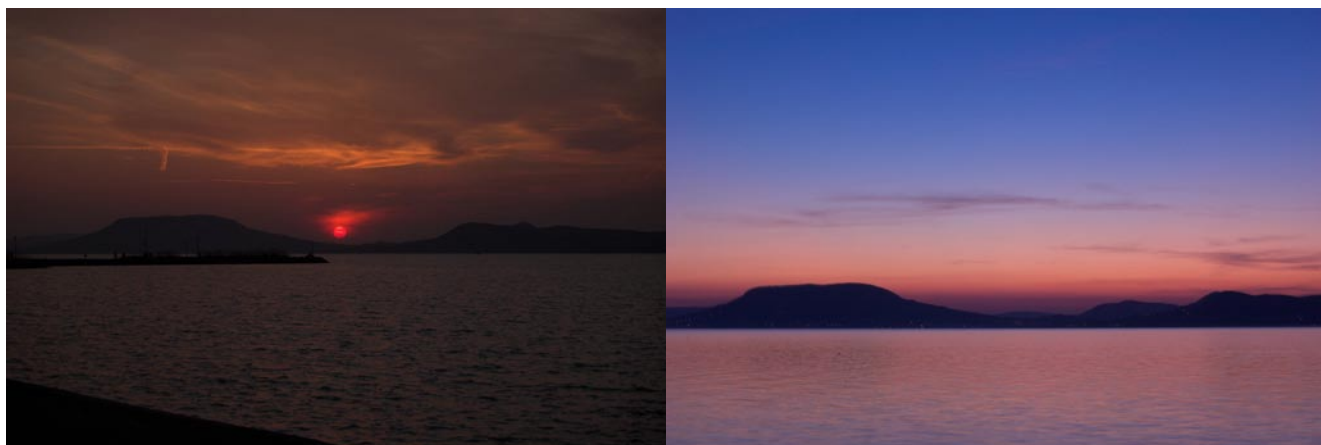
Majd finom fagyí (adjunk a fogyókúrának) és nagy séta a parton... Néhol leültünk, nagyokat beszélgettünk, rengeteget fényképeztünk. Tovább sétáltunk, végig a mólón... Halászkok és gyerekek mindenféle... És általános derű, rengeteg mosoly... Nyugalom... Sétáló szerelmespárok, babákat levegőztető anyukák. Botokkal és hálókkaal felpakolt halászkok jönnek-mennek... Sietség nélkül. A part mentén néhány vadkacsa úszik, úgy tűnik, hozzászórtak az emberek jelenlétéhez, meg a kuncgó gyerekekhez, akik kintartóan etetik őket.

Amikor visszaindultunk a nyaralóhoz, séta közben megláttam egy játszóteret. Juhééj, próbáljuk ki a hintát! ...És hintáztam önfeledten, akár egy gyerek... Lengtem, repültem feljebb, egyre feljebb, közelebb a Naphoz és a felhőkhöz. Olyan szabadságérzetem volt.

Egyszerre csak azt vettük észre, hogy hűvösebb lett, s közeleg az est. A Nap egyre közelebb hajolt a hegyekhez, mintha csak jóéjtpuszit adott volna a hegycsúcsoknak, s pár pillanatig érintve a hullámokat, rózsaszínűvé varázsolta a vizet. Majd elbújt a hegyek mögé, s nem maradt más, csak a narancssárgás-rózsaszínes égbolt és aztán a szürkesség. Még egy pillantás a lámpával kivilágított csónakokra, a ráérősen úszkáló vadkacsákra - meghitt és gyönyörű esti kép. Horgászok mindenféle, s a lassan, ütemesen a kövekhez csapódó víz dallama. Más nesz nem zavarta a békét és nyugalmat (szerencsére a szúnyogok még nem jelentkeztek).

...Azon gondolkodtam, hogy egy tengerparti naplemente sem szebb, mint az a látvány, ami ott élénk tárult. Mégis mindenki külföldi nyaralást keres, hajkurász minél olcsóbban. Miért vándorol mindenki külföldre nyaralni, amikor itt Magyarországon is isteni tájak, helyek és mosolygós emberek vannak! Lehet, hogy nem ismerjük az itt rejlő szépségeket...

Solya



Angi Orsolya Beáta  
Bogár Susanna  
Gubis Mariann fotó  
Kellényi Kata kulcsíny  
Orosz Lorbert  
Papp Emőke bulvár blokk  
Reich János  
Sablik Henrik  
Dr. Serfőző Susza főszerkesztő sablikh@gmail.com  
Szabóorka illusztráció, korrektúra  
Szalóki Zsófia  
Tóth András szerkesztő  
Alkotók

Vendégek Lénárt József  
Óvári Anna  
Béla Falvy Krisztina

[mentropia@yahogroups.hu](mailto:mentropia@yahogroups.hu)

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

Kézzel készült.