



Új helyszínen, a Tokaj Fesztiválatlanban tartották meg az idei Szüreti Napokat. A város legnagyobb múltú rendezvényére ebben az évben is sokan voltak kíváncsiak, a három nap alatt mintegy tízezer vendég fordult meg a kiadott karzalagok alapján. De rekordot döntött a kóstoló poharak értékesítése is, soha annyi pohár nem talált gazdára, mint ezen a hétvégén.

A Szüreti Napok idén is neves fellépőket hoztak a városba. Az ingyenes koncerteken fellépett a Kowalsky meg a Vega, a Hooligans, a Baltán Fanatik és a nyári sikeres előadása után újra a tokaji színpadon zenélt Csík János, akit ezúttal másik formációja, a Mezzo kísért. De napközben is számos produkció előadásán szórakozhatott a közönség.

A 'katlanba az érvényben lévő szabályok szerint csak védettségi igazolvánnyal lehetett belépni, a szokásos sétáló utcán található vásári forgatag pedig a rendezvényhelyszín parkolójában kapott helyett.

A hagyományos felvonulás is Kossuth térről indult idén, hiszen az eredeti útvonalon a folyamatban lévő híd felújítás miatt lehetetlen lett volna megtartani.

Tokaj-Hegyalját természeti szépsége és az ehhez társuló, folyamatban lévő fejlesztések az ország turisztikai célpontjává és központjává tehetik – ezt már a Miniszterelnökséget vezető miniszter mondta a felvonulást követő ceremónián.

Gulyás Gergely a Tokaj-hegyaljai Szüreti Napok megnyitóján arról beszélt, a térség egyedülálló szépsége sokáig nem járt

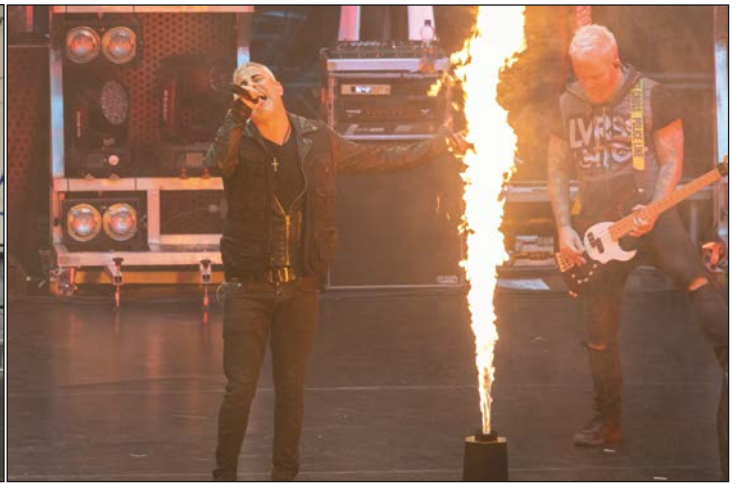
együtt hasonló fejlesztésekkel, ez most azonban megváltozott, néhány év múlva Tokaj-Hegyalja a turizmus szempontjából a Balaton-felvidékhez hasonló fontos turisztikai célponttá válhat. Az 1932 óta megrendezett szüreti napokról elmondta, ezek a hagyományok éltetik a közösségeket, Tokajról pedig tudni lehet, hogy a dűlőről származó nedűket a világon nagyon sok helyen azonosítják a magyar borral.

Koncz Zsófia, a térség fideszes országgyűlési képviselője arról számolt be, hogy Tokaj és környékének kormányzati fejlesztési programja eredményeként Nyíregyházától Szerencsig lehet majd kerékpározni, megújul a tokaji városközpont, és egy négy évszázkos libegőt is kialakítanak majd a városban.

Tokaj-Hegyalja reneszánsza, megújulása elkezdődött, fejlődnek a borvidék borászatai, létrejött a Tokaj-Hegyalja Egyetem, valamint elindultak a Tokaj-Zemplén fejlesztési program első elemei is - sorolta Hörcsik Richárd, a Fidesz országgyűlési képviselője. A hagyományoknak megfelelően az eseményen a borvidék huszonhét településének vezetői jelképesen összeöntötték az általuk hozott egy kosár szőlőt, amiből jövő év tavaszára elkészül a "polgármesterek bora".

A központi helyszín mellett sok külsős borászat vagy vendéglátóhely csatlakozott a három napos programsorozathoz, így voltak koncertek és előadások többek között a Paulay Borházban, a Hímesudvarban, a Rákóczi pincében, a Kávépörkölő Manufaktúrában illetve a Tokaji Múzeumban is.

fotóösszeállítás a következő oldalon:



IMPRESSZUM

TOKAJI HÍREK - TOKAJ VÁROS ÖNKORMÁNYZATÁNAK INGYENES LAPJA

XXX. ÉVFOLYAM, 10. SZÁM - MEGJELNIK MINDEN HÓNAPBAN 1750 PÉLDÁNYBAN. ISSN: 1218-2605

SZERKESZTŐSÉG: POLGÁRMESTERHI HIVATAL TOKAJ, RÁKÓCZI ÚT 54. 2. EMELET 1. AJTÓ KIADÓ: TOKAJ CONSULTING KFT.

TOKAJ, SÉRHÁZ UTCA 55. POSTACÍM: 3911 TOKAJ, PE: 44. TELEFONSZÁM: +36 47 553-012; E-MAIL: SZERKESZTOSEG@TOKAJHIREK.EU

FELELŐS SZERKESZTŐ: ERDŐS JÓZSEF ÜGYVEZETŐ · FOTÓK: ERDŐS JÓZSEF · NYOMDAI ELŐKÉSZÍTÉS: ERDŐS JÓZSEF

NYOMDAI MUNKÁK: TOKAJ PRINT KFT. TOKAJ, BENEDEK PÁL UTCA 21-23. TELEFON: +36 47 352 757, E-MAIL: TOKAJ.PRINT@GMAIL.COM

TERJESZTI A MÉDIALOG-DMHM ZRT. (1225 BUDAPEST, CAMONA U.1 DC.10 ÉP.)



**MTI
HÍRFELHASZNÁLÓ**

Fő és mellékutak újulnak meg három év alatt

Wáberer György, Tokaj-Zemplén Térség fejlesztéséért felelős kormánybiztos, a közútfelújítási program által érintett régió országgyűlési képviselői és a települések polgármesterei jelenlétében megkezdődött az utóbbi évek egyik legjelentősebb hazai burkolatfelújítási programja: a Magyar Közút Nonprofit Zrt. a kormányprogram 52 milliárd forintos keretéből a térség 284,4 kilométer fő- és mellékútján végeztet teljes körű felújítási munkákat és épített közlekedésbiztonságot növelő műtárgyakat. A gépek és a szakemberek felvonultak a program első ütemében a 37-es főút Sátoraljaújhely kivezető szakaszán és megkezdték a munkát.

Wáberer György az esemény alkalmából rámutatott arra, hogy a Tokaj-Zemplén régió jövője a jól átgondolt és hatékonyan működtetett idegenforgalomban, az ahhoz kapcsolódó vendéglátásban, a borászaton nyugvó gasztronómiában van. A fejlesztések eredményeként javulnak az életfeltételek, az új munkahelyeknek köszönhetően megállítható az elvándorlás és a térség a Balaton és Budapest után Magyarország harmadik legfontosabb turisztikai célpontjává válik.

Ezeknek a céloknak a valóra váltásához meg kell teremteni a hiányzó feltételeket – hangsúlyozta a kormánybiztos kijelentve, hogy azok között is kulcsfontosságú a térség megközelíthetőségének javítása, az úthálózat rendbetétele. Bár a térségben az elmúlt évtizedben is több mint 300 kilométer hosszban történt útjavítás, a közutaknak az egész régióra kiterjedő komplex rekonstrukciója nem halasztható tovább. A ma kezdődő és három évig tartó munkálatok a régió fejlesztésére rendelkezésre álló összeg több mint harmadát fedik le. Az úthálózat minőségének javítása



Wáberer György, Tokaj-Zemplén Térség fejlesztéséért felelős kormánybiztos a Sátoraljaújhely határában tartott sajtótájékoztatón. fotók: Erdős József

érezhető mértékben fogja javítani a közlekedés biztonságát és komfortját, miközben csökkentik a régió eléréséhez szükséges menetidőt.

Mikesz Csaba, a Magyar Közút Nonprofit Zrt. műszaki vezérigazgató-helyettese a munkálatokat ismertette elmondta: „Idén rekordszámú, több mint 1250 kilométernyi, főleg mellékúton indulhattak el teljes körű felújítási munkák. A folyamatosan, ütemezetten haladó felújítási programokon belül is kiemelkedik a Tokaj-Zemplén Térség Fejlesztési Programjának 52 milliárd forint értékű csomagja, mely a következő három évben biztosít forrást a térség infrastrukturális beruházásaihoz. Olyan átfogó és nagyszabású munkálatokról beszélhetünk, amelynek köszönhetően a környék úthálózata mondhatni szó sze-

rint új alapokra helyeződik. A beruházások megvalósításával a közlekedésbiztonság és az utazási komfort területén is érezhető változásokat tapasztalhatnak majd a közlekedők. A biztonságosabb és jobb minőségű utakon pedig a térség turisztikai vonzereje is növekedni fog, ami az itt élőknek, a vállalkozásoknak is új perspektívákat nyithat. Fontos kihangsúlyozni, hogy ezekkel az útfelújításokkal és fejlesztésekkel a térség és a megyei többi útja is a nyertesek közé sorolható majd, hiszen a felszabaduló üzemeltetési forrásokat és kapacitásokat más szakaszokon hasznosíthatjuk. Ugyanakkor azt is ki kell emelni, hogy mint minden meglévő utat érintő felújításnál, a programban szereplő szakaszoknál is időszakos korlátozásokra kell számítani a munkák idején az arra közlekedőknek, ezért a kivitelezők és munkálatokban részt vevők nevében is az autósok türelmét és megértését kérjük.”

A program fő elemei között szerepel a 37-es út Sátoraljaújhely-Szerencs közötti, illetve a 39-es út Mezőzombor-Abaújkér közötti szakasza, valamint a térség számos mellékútjának teljes körű felújítása is.

A felújításra kerülő szakaszokról elmondható, hogy azok teljes felületén a meglévő burkolat kopórétegét marással eltávolítja a kivitelező, a helyén pedig egy-egy új kötő- és kopóréteg épül. Ezen kívül nemcsak az utak, hanem azok környezete is megújul, ugyanis a szükséges padkarendezési munkákat is elvégzik a szakemberek, amelyek a megfelelő vízelvezetésben és a hosszú távú üzemeltetés is fontos szerepet játszanak. A kivitelezők továbbá rendezik a felújításra kerülő szakaszoknál az útcsatlakozásokat, belterületi szakaszokon pedig a szegélyeket is.



Mikesz Csaba, a Magyar Közút Nonprofit Zrt. műszaki vezérigazgató-helyettese

ÚJRA IMÁRA HÍV A HARANG TOKAJBAN Kozák és magyar adomány érkezett

A hatalom által az ötvenes években összetört helyett új harang lakhat az ortodox templom tornyában a jövőben, a magyar–orosz barátság jóvoltából.

A szeptember utolsó hétvégéjén különleges eseménynek adott otthont Tokaj: a Szent Miklós ortodox templom új haranggal gazdagodott egy nem mindennapi összefogás eredményeképpen. Két katonai hagyományörző egyesület, a Magyar Huszár és Katonai Hagyományörző Szövetség és a Spanyol Királyság Kozákjainak Szövetsége a Budapesti Orosz Kulturális Központtal karöltve készítette el, és adta át az új harangot az egyházközségnek.

2013-ban kezdődött

De hogy kerültek az oroszok Tokajba? És miért éppen az egykor Spanyolországban szolgáló kozákok utódai jöttek az ajándékkal? Nagy Géza szervezőtől megtudtuk, hogy a történet már 2013-ban elkezdődött, amikor a szövetségük védnöksége alatt elindult a Szent Miklós Napi Magyar–Orosz Barátság Napok története. A magyar huszárság és az orosz kozákság, és ezáltal a magyar és az orosz nép barátságának kivételes eredményeit hozó „népi diplomáciai kezdeményezés” ötletgazdái és szervezői Nagy Mónika és ő maguk voltak.

Megkeresték Székely Tibort, a Magyar Huszár és Katonai Hagyományörző Szövetség elnökét, aki felkarolta a kezdeményezést, amelynek első akciója egy „Magyar–Orosz Barátság Emléktábla” elhelyezése volt a Tokaji Múzeum udvarán.

Az emléktábla felavatásának apropóját a Nagy Mónika által felkutatott Tokaji Orosz Borvásárló Bizottság (1733–1798) megalapításának 280. évfordulója adta. Ugyanis ennek nyomában bontakozott ki az a nagyszabású történet, amely a kétnyelvű feliraton is olvashatóan: II. Rákóczi Ferenc és Nagy Péter orosz cár barátságának, a tokaji bor ennek köszönhető oroszországi diadalútjának és a szabadságharc bukását követően, az emigráns kurucok által létrehozott cári huszárezredeknek és dél-oroszországi szülőültevényeknek állít emléket.



Az 50-es években törték össze

2014-ben, a második alkalommal megrendezett Szent Miklós Napi Magyar–Orosz Barátság Nap keretében cipelték a magyar huszárok az ortodox templomba azt az 1790-ben öntött harangot, amelyet az ötvenes években a tokaji templom erőszakos bezárásakor törtek össze a szocializmus építésének hevében. Ennek a huszáros „csínynek” az volt a célja, hogy előmozdítsák a Tokaji Orosz Borvásárló Bizottság közreműködésével felépített templom viszszaadátásának ügyét, és szimbolikus elégtételt adjanak a kommunizmus éveiben megbecstelenített Szent Miklós-harangnak.

Ez a gesztus indította el azt a folyamatot, amely a hétvégi fejleményekhez vezetett. A magyar kormány 2017-ben megvásárolta a várostól a templomot, és ünnepélyes keretek között visszaadta az ortodox egyháznak, most pedig az összetört harangot is méltó módon pótolták.

Szegedi Szabolcs, a megajándékozott templom diakónusa elmondta, hogy már kilenc évre tekint vissza az együttműködés a huszár, katonai hagyományörzőkkel, akik a kozákokkal együtt eljöttek Tokajba, és a

közös hitükről tanúságot tettek Szent Miklós emléknapján. Ez oda vezetett később, hogy a várost a magyar–orosz barátság városává, december hatodikát pedig emléknappá nyilvánította a közgyűlés. Attól kezdve rendszeres lett a magas szintű diplomáciai együttműködés is, az orosz delegációk rendre képviselik Oroszországot ezeken az alkalmakon. Érdekes, hogy most éppen orosz e-migráns kozákok jöttek, akik a spanyol királyi testőrség tagjai. Jelmondatuk, hogy „hittel és vitézséggel küzdeni a hazáért és Istenért”. A közös hit kapcsolja őket is hozzánk.

Jelképesen és a gyakorlatban is

Úgy döntöttek, hogy a kommunisták által elnémitott harangot – azzal indokolták, hogy az ne hívassa imára az embereket – jelképesen és a gyakorlatban is újra életre hívják. Múlt szombattól tehát újra szól a harang, újra imára hívja az embereket.

A harangot Oroszországban öntötték, két oldalán a magyar és az orosz címer látható, a felirata pedig: „Az orosz kozákok és a magyar huszárok ajándéka.”

ÉM

fotó: Erdős József

SZÉPKORÚT KÖSZÖNTÖTTEK

Kilencvenedik születésnapja alkalmából köszöntötte az önkormányzat nevében Tihanyi Józsefné Posta György polgármester és Péterné Ferenc Zsuzsanna jegyző, akinek a miniszterelnök köszöntő oklevele mellett átadták a város ajándékait is.

Éva néni ugyan Nyíregyházán született, de hetven éve él Tokajban, ahová 1951-ben kötött házassága -amiből két fiúgyermek született- hozta. Számvetélti főiskolát végzett, elsőként Miskolcon kezdett dolgozni, de 1954-ben Tokajban kapott munkahelyet. Először a kőbányában, aztán a Tanács pénzügyi osztályán dolgozott, ahonnan közel 30 év után ment nyugdíjba.

Mindig szorgos, mozgékony, a családját szerető és segítő feleségként, anyaként, nagymamaként ismertük, kedvessége és mosolygós barátságos természete sok ember szeretetét váltotta ki. Menyeit, unokáit és három lány dédunokáját teljes szívéből imádják, boldog családi fészket tudhat maga mögött.

További jó egészséget kívánunk neki szeretettel még sok-sok éven át. Isten éltesse Éva nénit!

fotó: EJ



Tokaj Város Önkormányzata tájékoztatja a lakosságot, hogy a szociálisan rászoruló személyek részére térítésmentes barnakőszén kerül szétosztásra.

A szociális célú tüzelőanyag igénylésére irányuló kérelmeket az erre a célra rendszeresített formanyomtatványon kell benyújtani az Önkormányzati Hivatalhoz. A formanyomtatvány beszerezhető az Önkormányzati Hivatalban, valamint letölthető a www.tokaj.hu honlapról. A szociális célú tüzelőanyag igénylésére irányuló kérelmeket az erre a célra rendszeresített formanyomtatványon kell benyújtani az Önkormányzati Hivatalhoz. A formanyomtatvány beszerezhető az Önkormányzati Hivatalban, valamint letölthető a www.tokaj.hu honlapról.

A kérelmek benyújtási határideje: 2021. november 15.

A határidő elmulasztása jogvesztő, tehát az ezt követően benyújtott kérelmeket az Önkormányzat Képviselő-testületének már nem áll módjában elbírálni.

A támogatás mértéke kérelmezőnként 2 q barnakőszénél kevesebb nem lehet, továbbá egy háztartás számára maximálisan 10 q barnakőszén kerülhet kiosztásra. Az azonos lakóingatlanban élő személyek közül csak egy kérelmező részére állapítható meg támogatás.

Tokaj Város Önkormányzat Képviselő-testületének a szociális célú tüzelőanyag juttatásáról szóló 11/2021. (VIII. 18.) önkormányzati rendelete alapján:

Térítésmentesen szociális célú tüzelőanyagra jogosult az alábbi feltételek egyidejű fennállása esetén az a kérelmező, aki:

a) a szociális célú tüzelőanyag igénylésére vonatkozó kérelmét az e rendeletben meghatározottak szerint határidőben benyújtja a Tokaji Közös Önkormányzati Hivatalhoz.

b) akinek a háztartásában együtt élő személyek egy főre jutó jövedelme nem haladja a kötelező legkisebb munkabér személyi jövedelemadóval és társadalombiztosítási járulékkal csökkentett összegét (111.321 Ft), egyszemélyes háztartás (egyedül élő) esetén a kötelező legkisebb munkabér személyi jövedelemadóval és társadalombiztosítási járulékkal csökkentett összegének 130%-át (144.717 Ft) , és a háztartás tagjai egyikének sincs vagyona és

c) vegyes tüzelésre alkalmas fűtőberendezéssel rendelkezik

Fentiek alapján kérem a szociálisan rászoruló lakosságot, hogy a barnakőszén iránti kérelmüket határidőben (2021. november 15.) az Önkormányzati Hivatalhoz benyújtani szíveskedjenek.

Tokaj, 2021.október 12.

Posta György
sk. polgármester

Az országot járó egészségfejlesztési vizsgálóbuszokon alapvetően a szervezett népegészségügyi célú szűrővizsgálatokat teszik elérhetővé a szűrőközpontoktól távol eső településeken élő lakosság számára az egészség-egyenlőtlenség csökkentése érdekében is.

A Nemzeti Népegészségügyi Központ, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat és a Gottsegen György Országos Kardiológiai Intézet által közösen hatvankét települést érintő országos szűrőbusz programot indított 2019-ben.

A szűrés megelőző (prevenciós) tevékenység; a gyanút vetheti fel, ennél fogva nem azonos a kórismézéssel és a kezeléssel. A vizsgálóbuszok alapvető használatának célja tehát, hogy egyrészt népszerűsítse a népegészségügyi szűrővizsgálatokat, másfelől, hogy a kiszűrt lakosok szakszerű iránymutatást kapjanak mindazon további lehetőségekről, amelyeket már az egészségügyi ellátórendszeren belül vehetnek igénybe.

„Helybe visszük a szűrővizsgálatokat” című kezdeményezés az egészségmegőrzést és a megelőzést támogatja a felzárkózó településeken. Szeptember 30-án Taktabáj lakossága vehette igénybe a program szolgáltatásait.

A szűrőbuszokkal az általános állapotfelmérés keretében többek között testtömeganalízist, vérnyomás-, vércukor- és koleszterinszint-mérést, EKG- és nőgyógyászati vizsgálatokat, szükség esetén pedig kardiológiai szakorvosi konzíliumot is



biztosítottak, továbbá egyéni prevenciós és életmód tanácsadást is kaptak az érdeklődők.

A tokaji EFI munkatársai is csatlakoztak az eseményhez, munkájukkal segítették a szűrőbuszok tevékenységét, valamint a gyerekeknek gerinc és lúdtalp tornát tartottak az iskola tornateremben.

(1. busz: vércukor- és koleszterin-szint meghatározás, vérnyomás mérés, InBody

testösszetétel mérés, EKG vizsgálat, boka- karindex meghatározása, csontsűrűség mérés, prosztata specifikus antigén vizsgálat vérből, légzésfunkciós vizsgálat.

2. busz: nőgyógyászati vizsgálat, szájüregi szűrés, csak taktabáji lakosoknak vas- tagbél szűréshez páciens egységcsomag az arra jogosultaknak

3. busz: kardiológiai vizsgálatok, stroke vizsgálat felmérés, nyaki ér ultrahang és neurológiai vizsgálat)

TEPSIS CÉKLA KÖRET

Hagyományos köreteink felülmúlására és egészségünk védelme érdekében iktassunk be olykor-olykor zöldséges köretet a különböző húsok mellé. egy roppant egyszerű, de mégis nagyon izletes és akár télen is alkalmazható tepsis zöldségköretet!

- 4 fej cékla,
- 2 fej lila hagyma,
- 5-6 gerezd fokhagyma,
- 1 db kaliforniai vagy kápia paprika,
- 2-3 darab édesburgonya,
- só, bors, kakukkfű, oregánó, majoranna,
- olívaolaj, balsamecet

Kevés olívaolajon helyezük el a zöldségeket egy tepsiben: nagyobb szeletekre, darabokra vágott, megmosott (de nem meghámozott) céklát, megpucolt édesburgonyát, darabolt lila hagymát, paprikát, fokhagymát és bármilyen más zöldséget, amit kedvelünk.

Megszórjuk bőségesen fűszerekkel, pár csepp olívaolajjal gazdagítjuk és alufólia

alatt 180-200 fokon sütjük 30-60 percig.

Amikor már megpuhultak a zöldségek, meglocsoljuk balsameccel és fólia nélkül pirítjuk még egy kevés ideig, kb. 5-10 percig.

Ennyi idő alatt elillan az ecet szúrós szaga és a köret íze is nagyon pikánsná, izgalmassá válik.



A nők körében a vezető daganatos megbetegedés az emlőrák. A megelőzésében fontos szerepet játszanak a szűrővizsgálatok, melynek első és elengedhetetlen lépése az önvizsgálat. A további vizsgálati módszerek közé tartozik az emlőultrahang és a mammográfia is.

Az emlők lágyrészének röntgenvizsgálata (mammográfia) - kiegészítve az emlők fizikális vizsgálatával - képes kimutatni akár 5 mm átmérőjű korai rákot is. Az emlőről készülhet úgynevezett natív felvétel, melynek nagy a felbontóképessége. A felvételek jól elkülöníthető a zsírszövet, a mirigyállomány, a kötőszövet és a kóros elváltozások.

A másik típus a digitális mammográfia, mely a kisebb sugárterhelés miatt jobban használható szűrővizsgálatként. Emellett nagy előnye, hogy az expozíciós hibákat utólag is ki lehet javítani, illetve, hogy a felvételek digitálisan nagyíthatók, így újabb sugárterhelésnek nincs kitéve a beteg

A mammográfia vizsgálat menete

Maga a vizsgálat nagyobb előkészületet nem igényel. A mammográfiára legalkalmasabb időpont a még menstruáló nőknél a menstruációs ciklus második hete, egyébként bármely időpontban elvégezhető.

A felsőtestet kell szabaddá tenni, hogy az emlő vizsgálhatóvá váljon. A

felvételt asszisztensek készítik, orvos utólag elemzi a felvételeket az orvosi dokumentációkkal összevetve. Először megtörténik a mell áttapintása, ezt követően pedig a röntgengép elé kell állni, és az emlőt rá kell helyezni a röntgen filmet tartalmazó felületre. Felülről egy plasztik lappal összenyomják a mellet, de nem kell félni, sérülés nem következhet be. Az összenyomásnak az oka, hogy kevesebb képlet vetüljön egymásra a felvétel során, illetve hogy az emlő elmozdulása ne rontsa a felvétel minőségét.

A vizsgálat során két felvétel készül: az egyik ferde irányú, a másik pedig egy fentről lefele irányuló kép. Ezeket a felvételeket elemezik részletesen meszesedés és egyéb elváltozások után kutatva. Emellett - amennyiben kóros elváltozásra van gyanú - más irányú kiegészítő felvétel is készíthető.

Az emlőrák világszerte a nők egyik legrettegettebb betegsége. Hazánkban, évente mintegy 8000 nőnél fedeznek fel mellrákot, a statisztikák szerint ez azt jelenti, hogy minden tizenkettedik nő élete során szembe-sül a diagnózissal. Az áttétek kialakulása évente átlagosan 2300 nő halálát okozza. A korai szakaszban felismert emlőrák gyógyítható, éppen ezért nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy a rendszeres mammográfiai szűrővizsgálat és az önvizsgálat mennyire fon-

tos.

Az emlőrák nagyon ritka esetben férfiaknál is kialakulhat, ez az összes emlőrákos esetek egy százalékát teszi ki.

Az emlőrák hátterében, az emlőt alkotó sejtek ellenőrizetlen növekedése áll, amelyek idővel daganatot hoznak létre. Noha a daganat az emlő különböző részein alakulhat ki, leggyakrabban a tejmirigyekből vagy tejcsontrókból indul ki.

Kockázati tényezők:

Az emlőrák oka nem ismert, azonban vannak olyan tényezők, amelyek szerepet játszhatnak a kialakulásában:

- az életkor, leginkább az 50 évnél idősebb nőknél fordul elő, azonban egyre gyakrabban diagnosztizálják a fiatalabb korosztálynál is
 - bizonyos örökölt genetikai mutációk (pl.: BRCA1 és BRCA2)
 - korai, 12 éves kor előtt kezdődő menstruáció vagy 55 éves kor után kezdődő menopauza
 - sűrű emlőszövet
 - gyermektelenség vagy késői szülés
 - túlsúly
 - petefészkek eltávolítás
 - túlzott alkohol fogyasztás
- fizikai aktivitás hiánya



IMMUNERŐSÍTÉS A MAGYAR NÉPI GYÓGYÁSZAT ESZKÖZEIVEL

A téli betegségek közül leggyakrabban az ún. meghűléses betegségek, valamint vírusos eredetű fertőzések, mint az influenza. Ezek megelőzésének alfája az immunerősítés, omegája pedig a nyálkahártyák ápolása és tisztán tartása (természetesen ebbe beletartozik a környezetünk levegőjének fertőtlenítése is).

A legfontosabb, hogy úgy vágjunk neki a télnek, hogy felkészítjük az immunrendszerünket a nagyobb igénybevételre, de ne feledkezzünk meg arról sem, hogy a téli hónapokban a későbbiekben is folyamatosan támogatnunk kell.

Az immunrendszer erősítése kifejezetten erre szolgáló gyógynövényekkel, gyümölcsökkel és táplálékokkal lehetséges. Nagyon fontos, hogy az immunrendszer erősítése nem csak vitaminok szedéséből áll, különféle ásványi anyagok pótlása szintén alapvető, és szerves részét képezi az egészséges bélflóra kialakítása és fenntartása is.

Az egészséges és erős védekező rendszer például **fokhagyma gyakori fogyasztásával** alakítható ki. Ez a fűszernövényünk kiváló és széles hatókörű természetes antibiotikum, emellett kiváló hatással van az emésztésre és számos vitamint is tartalmaz.

Támogató táplálékok



Az immunrendszert erősítő táplálékok lehetnek még télen a megfelelően tárolt **nyers zöldségek**, amelyeket ehetünk simán pucolva, salátaként, turmixban stb. A **cékla** rendkívül gazdag vitaminokban és ásványi anyagokban, különleges egészségvédő hatását az ún. fitovegyületeknek köszönheti. A **répa, zeller**, a kiválóan teletthető alma mind-mind természetes vitaminforrások.

Kevesen tudják, hogy vannak kifejezetten melegítő ételek, amelyek azzal segítik a szervezet védekezőképességét, hogy megóvják a meghűléstől. Vannak emberek, akik kifejezetten fázósak, és ez nem csak a rossz vérkeringésnek köszönhető, hanem annak is, hogy nem megfelelően keringenek az

energiák a szervezetükben. A megfelelő energiaáramlást és vérellátást, és ezen keresztül a megfelelő tápanyagellátását segíthetjük elő télen a melegítő ételek fogyasztásával.

A melegítő ételek közé tartoznak a vörös húskok (marha, bárány, sertés, vadak, kacska). Kiválóan melegítenek az olajos magvak és a gesztenye. A melegítő zöldségek közé tartozik a bab, lencse, sütőtök, káposzta, hagyma és a cékla. Számos fűszernek is van melegítő hatása, ezekkel fűszerezhetjük a semleges hatású – pl. gabonából készült – ételeket, hogy melegítő hatásúak legyenek.

A bors, a gyömbér, a szegfűszeg, a piros paprika, ánizs íze önmagában pezsdítő, hamar elámulják magukat. A csípős gyömbér, a távoli vidékek egyéb fűszerei, a curry, kurkuma szintén melegítő hatással rendelkezik.

Fertőzések elkerülése: tiszta nyálkahártyák, tiszta levegő !!!!

Nyálkahártyánkat tisztán tarthatjuk rendszeres orröblítéssel, környezetünk levegőjét pedig menta, kakukkfű, citrusok és gyömbér olajának porlasztásával, vagy sós víz, esetleg sötét párologtatásával fertőtleníthetjük.