



PÚDER nélkül



A DUNAÚJVÁROSI HÍRLAP MELLÉKLETE • 2014. DECEMBER 11.

A HÉT



Bánhidí Bence
kézilabdázó

- Még nincs húszéves, de idén ősszel már debütált a magyar felnőttválogatottban. Talant Dusebajev szövetségi kapitány alapembereként számol vele a legjobbak között.
- Pozíciója beállós. Ehhez kiemelkedő fizikai adottságokkal rendelkezik, 206 centiméteres magassághoz 120 kilogramm testsúly párosul.
- Győri származású, négy évvel ezelőtt igazolt a Balatonfüredi KSE csapatához. Több nagy klub is csábítja, jelenleg a Szeged áll nyeresre.
- Tizennégy évesen kezdett el kézilabdázni, először átlövőként szerepelt.
- Szeret moziba járni és horgászni. Az ételek közül a rántott hús-hátsáburgonya kombinációt részesíti előnyben, de az olaszos ízeket is kedveli.

Aktív élet, saját filozófiával

LÉLEKGYÓGYÁSZ

 Hogyan vált egy súlyos betegség élete mozgatórugójává?

SZENTE TÜNDE
szerkesztoseg@dh.plt.hu

Budapest – Kiút a korlátok közül címmel jelent meg Molnár Éva Zsófia kötete, amely húsz év küzdelmes, mégis életvidám krónikája. A fővárosi könyvbemutatón mi is ott voltunk.

A nyolcadik kerületi Almarium Bisztróba szölt a meghívónk november 29-i szombat délutáni keltezéssel. A dunaujvárosi születésű, Eindhovenben élő Éva holland férje, Kees magyarul üdvözölte az érkezőket, akik között ismerős arcokat fedeztünk fel, az egykori Münnich Ferenc Gimnázium tanárait és diákjait, hiszen annak az intézménynek a matematika-fizika tagozatából vezetett Molnár Éva Zsófia útja az ELTE-re, majd matematikus pályára, hogy egy év főiskolai tanítás után Hollandiában alapítson családot és ott folytassa hivatását. Két lány, Susanne és Celine édesanyjaként vált teljessé az élete, s a térbeli tá-



FOTÓ: A SZERZŐ FELVÉTELE

Molnár Éva Zsófia: Az egészségem összeomlásának megrázó és ugyanakkor fölrázó pillanataiban rám törő felismerések kincsestára ez a könyv

Molnár Éva Zsófia matematikusként végzett. Több mint 20 éve küzd egészségéért egy súlyos betegség árnyékában. Szívesen ír és osztja meg tapasztalatait beszélgetések, előadások formájában is.

volság ellenére szeretett szüleivel, testvéreivel kapcsolatuk nem lazult. S a szűkebb és tágabb családi és baráti kötelek még szorosabbra fonódtak, amikor egyértelművé vált, hogy Évának az SM betegséggel együtt kell élnie. A szombati ünnepélyes külsőségek közepette rendezett baráti találkozón Susanne, a szerző idősebb lánya magyar nyelven köszöntötte a megjelenteket. Éva mesélt a

könyvéről, fiatalabb lánya, Céline zongorán kísérte, a zene mintegy előre vetítette a felolvasott szemelvény hangulatát. „Az egészségem összeomlásának megrázó és ugyanakkor fölrázó pillanataiban rám törő felismerések kincsestára ez a könyv. Szól az alkalmazott életfilozófiáról, összhangban a modern tudománnyal – részecske fizika, neuropszichológia, epigeneti-

ka – és az ősi tanításokkal – kereszténység, keleti filozófiák –.” Éva hálás dr. Domján László agykontroll oktatónak, akitől megtanulta, hogy a szenvedést miként lehet lelki fejlődéssé konvertálni. „Megmaradtam racionálisan gondolkodónak, de a meditációra nyitott emberré váltam.” Úgy érzi, a kötet koronát tett arra az útra, amelynek során egy sorscsapás áldássá vált. A szerző a művét ajánlja sors-

társainak, hozzátartozóinak, orvosainak, azoknak, akiknek már van tapasztalatuk a mentális módszerek, szemlélődő hagyományok és személyiségfejlesztő módok hatásáról, valamint azoknak, akiknek még nincs, vagy szkeptikusak, végső soron minden embertársának...

Részletek a kötetből:

„Választhattam: vagy orvosomra hagyatkozva elfogadom a gyógyíthatatlan beteg szerepét, vagy vállalva a fele-

„Megmaradtam racionálisan gondolkodónak, de a meditációra nyitottá váltam.”



Az új főgonosz az X-Menben

Dunaújváros (ga) – Apokalipszis hírének még nem fogadták a világon ilyen kitörő örömmel, mint mi- nap.

Ugyanis fény derült egy nagy titokra: hogy ki játssza az új X-Men film főgonoszá.

Az X-Men – Apokalipszis címszerepében minden mutáns gonoszok leggonoszabbja, Apokalipszis lép színre. A filmstúdió megállapodott Oscar Isaackel, így a dél-amerikai származású színész játszhatja a címszerepet a '80-as években játszódó filmben.

Miről tudnak annyit?

Dunaújváros (ahzs) – A férfiak kíváncsiságának egyik örök témája, hogy a nők miről tudnak órákon át beszélgetni. Mivel ők nem járják körbe olyan alaposan a beszédtemát, értelmességük érhető.

Természetesen, ahogy ezt sejtethet is, az egyik legfőbb és kiapadhatatlan témát éppen ők, a férfiak adják. Emellett dobogós a gyermekszülés,

gyermeknevelés. Ami egyáltalán nem haszontalan, főleg ha őszinték az anyukák, nem szépiútnak, ha családi eseményeiket osztják meg egymással.

Ezek a csevegések tapasztalatokat adnak a résztvevőknek, hogy adott esetben a saját szorongásait oldhassák, látván, nemcsak egyedül nekik akadnak gondjaik.

Lábfürdő vödörben

Dunaújváros (mt) – A vödört is fel kell próbálni, nehogy ne férjen bele a lábunk, mikor téli lábfürdőt veszünk

Jó praktika a lábfürdő, de aki azt hinné, hogy elég egy la- vor forró víz, nagyon téved. Szakszerűen úgy kell csinálni, hogy egy teáskanál őrölt gyömbért megpépesítünk két deciliter forrált vízben, és beleöntjük egy vödör vízbe. Ha bele- tesszük a lábunkat, a víz térd alattig érjen. Csontig hatoló meleget fogunk érezni, és a földi menyország eljövételét. A vödör kritériuma, hogy beleférjen a két talp, tehát kerek alapú nem jó, oválisnak kell lennie.

MINDENNAPI ANYASÁG

Ilyen a gyerekszáj

Az építkezés és egy ház felújítás rengeteg gond- dal, feladattal és ide- geskedéssel jár. Ezzel nem mondtam sok új- donságot, egy felújítást már végigcsináltunk nagy pocakkal, így azt hittem nem érhet meg- lepetés.

Álmomban se gondol- tam, hogy kisgyerekekkel ez sokkal megerőltetőbb és fá- rasztóbb, főleg hogy már a gyerek is tudja, hogy nem otthon lakunk, nem a saját szobájában alszik. Minden reggel megkérdezi, készen van-e már a házunk, játékból telefonál, hogy siessenek a bácsik, hogy legyen már kész, mindenkinek er- ről mesél. A legnagyobb program számára, ha el- megyünk, és megnézzük a szépülő házat, ahol elkép- zeli, hol lesz majd az ő új szobája, hol fog majd ebé- delni és hol lesz nappali. Hihetetlen hogy alig több mint két éves gyermek mennyire tudja, érzi, hogy a világ otthon kerek, pedig imád a mamánál lakni. Naponta többször me- gyünk megnézni hogy ha-

ladnak a munkálatokkal, sorra veszi a feladatokat, mindenkit leellenőriz, mel- lette nincs lazsálás. Aztán jön egy gyermeki csavar, az ő kis logikájával, ami örök- re az emlékezetembe véső- dik. Sorra kérdezi, hogy hívják a bácsikat, akik dol- goznak, persze már régen ismer mindenkit, messziről, de újra sorolom neki a ne- veket, és eszembe jut, hogy az egyik srácot pont úgy hívják, mint a férjem. Gon- doltam meglepem a gyere-



Jobbné Vincellér Anita

ket, és mikor rá kerül a sor, mondom is Liliennek, hogy tudod, a bácsit úgy hívják, mint apát (Dávid). Rövid csend, látom, közben erő- sen gondolkodik, törí a fejét, hogy is van ez pontos- san, majd büszkén ki- álltja el magát, hogy anya, ott van apa!- és rámutat a dolgozóra. Háát, kislányom, ezt én nem így tudom, ki- csit kellemetlenül ér- zem magam, aztán hangos nevetésben tör- rünk ki mindannyian, mert ilyen a gyerek- száj és tulajdonkép- pen igaza van, mert neki apa nem Dávid hanem apa.. Általá- ban így járok: meg akarom lepni a gyere- ket, és a végén én le- pődök meg a legjobb- ban. Nekünk így ke- rek a világ.



Lássuk, hogy haladnak a munkálatok

HIRDETÉS



VÁLOGASSON
KARÁCSONYI
BORCSOMAGJAINK
KÖZÜL



BORHÁLÓ DUNAÚJVÁROS

2400 DUNAÚJVÁROS, DEVECSERI U. 6.
(A DÓZSA MOZITÓL 50 MÉTERRE)

NYITVA TARTÁS: H-CS: 10-12, 13-19 P-SZ: 10-12, 13-21 V: ZÁRVA

BORHALO.COM/DUNAUJVAROS | +36 30 958 4946 | DUNAUJVAROS@BORHALO.COM