



# Kőr-Lap

VII. évfolyam 7. szám 2007. március 23. A Gyermekrák Alapítvány Kiemelkedően Közhasznú Szervezet Hírlevele

Az **Ön** adójának **1%**-a egy beteg gyermeknek akár **100%** is lehet

Kérjük, rendelkezzen adója egy százalékáról Alapítványunk részére! A felajánlásoknak köszönhetően több ezer beteg gyermeknek tudunk adni rendszeres anyagi támogatást, a gyógyulásukat nagyban elősegítő táplálékkiegészítőket, gyógyszereket, vitaminokat. A kórházaknak az Ön segítségével olyan elengedhetetlen műszereket vásárolhatunk amelyek jelentősen megkönnyítik gyógyító munkájukat.

*Segíts kérlek!*

Adószám:

18161007-1-42

**1%**

**ÉLETET  
MENTHET**



**GYERMEKRÁK ALAPÍTVÁNY**  
KIEMELKEDŐEN KÖZHASZNÚ SZERVEZET

## Az önértékelés fontossága

2. oldal

A másoknak és az önmaguknak való megfelelés kényszere, valamint a stressz olyan tényező, amely elősegítheti a rákos megbetegedések kialakulását.

## A foci az élete

4. oldal

A kis Valentin úgy szeretné megköszönni a kapott segítséget, hogy bebizonyítja: fel fog épülni a leukémia egyik ritka fajtájából.

## Fontosabb vitaminok szerepe

5. oldal

Nagyon fontos a nyomelemek és a vitaminok szerepe a gyógyulásban. Ezért a Gyermekrák Alapítvány több mint 60-féle táplálékkiegészítőt biztosít a rázorulóknak.

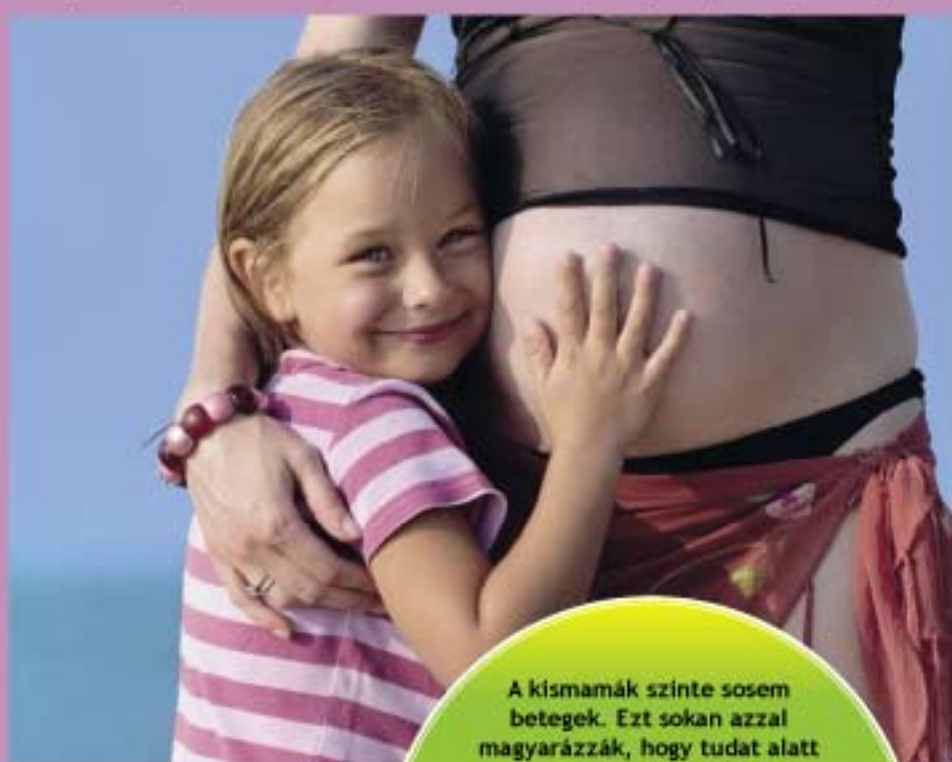
# Az önértékelés javításának néhány lehetősége



Megfigyelték, hogy a világon egyetlen ember nem betegszik meg soha: a csecsemőjét gondozó édesanya. Könnyen kitalálhatjuk, hogy miért: mert nem teheti meg, hogy másra bizza a magatehetetlen csecsemőt. A tudatalatti tehát azt a parancsot kapja, a személynek egészségesnek kell maradnia, mert ő valaki számára fontos, nélkülözhetetlen szükség van rá. Ezt az érzést kell transzponálnunk a beteg gyermekekbe is. Már beszéltünk arról, hogy milyen fontos, hogy legyen meg az a célja, amelyben ő majd fontosnak, hasznosnak

érzi magát. A kutya az az élőlény, amely évezredek alatt a háziiasítás folyamán képes volt kifejleszteni az emberben egy nagyon erős ösztönt: ugyanazt az ösztönt, amelyet az ember a gyermekei iránt érez, vagyis az ivadék-gondozási ösztönt, amely erősebb a szaporodási és az önfenntartási ösztönnél is. Sokszor halljuk – különösen hölgyektől – hogy a kutyával úgy beszélnek – olyan szeretettel és gúgyogéssal –, mint azt egy gyermekkel teszik. Ha a gyermek egy maga által választott (sokszor a kutyus választja ki a gazdit) kiskutyával foglalkoz-

Nagyon sok ember hoz magával a gyermekkorából olyan negatív élményeket, amelyek önbecsülését rendkívül alacsony szinten tartják. Ezek az emberek szeretnének mindenáron másoknak megfelelni, nem akarnak senkinek nemet mondani, ezért erőn felül elvállalnak mindent, ami sokszor lelkükben feszültséghez és a negatív gondolatok felhalmozódásához vezet. Az elfojtott indulatok, a ki nem mondott szó és a tisztázatlan vagy meg nem oldott élethelyzetek szintén önbecsülési zavarokhoz vezetnek. Az állandó frusztrációk és stresszhelyzetek az immunrendszer aktivitását jelentős mértékben csökkentik, ezért az ilyen emberek sokkal gyakrabban betegszenek meg, mint mások.



A kismamák szinte sosem betegek. Ezt sokan azzal magyarázzák, hogy tudat alatt azt a parancsot kapják, hogy egészségesnek kell maradniuk.



A stressz,  
a rohanó életmód  
és a megfelelni  
vágyás gyengíti az  
immunrendszert  
és erősíti  
a hajlamot  
a betegségekre

hat, az az ő lelkében is felkorbácsolja azt az ösztönt, amely segít neki abban, hogy önmagát fontosnak érezze, hiszen egy kis élőlény van rábízva, akit etetni, sétáltatni, gondozni kell. Magától értetődik, hogy különösen az immunhiányos gyermek esetében fokozottan be kell tartani az ilyenkor kötelező higiéniai rendszabályokat, azonban sokkal többet segítünk a gyermek lelkének és ezen keresztül gyógyulási folyamatának, mint amennyit a közhiedelem szerint az állatokkal való érintkezés árt-hat. Itt elsősorban nem arra gondolunk, hogy méregdrága, túltenyésztett, pedigres kutyákat vásároljunk meg, hanem a kutya-menhelyeken beoltott és féregtelenített kutyusok közül válasszunk gyermekünknek egy megmentésre váró kis élőlényt. Ezzel dupla missziót teljesítünk, hiszen egy pusztulásra ítélt élőlényt mentünk meg, aki ezt

egy egész életen át tartó önzetlen és feltétel nélküli szeretettel fogja meghálálni, ami gyermekünk gyógyulásának egyik nem elhanyagolható tényezőjévé válik.

Ugyanezt a megoldást ajánlanám szívem szerint azokat a magukat magányosnak valló embereknek is, akik az emberekben már csalódtak, de mégis valamilyen társra és önzetlen szeretetre vágnak. Legtöbbször a válasz az, hogy van nekik elég gondjuk, isten ments, hogy még egy feladatot a nyakukba vegyenek, hiszen a kutyát etetni, sétáltatni és gondozni kell. Ezzel már ki is mondták a diagnózist magukról, hiszen ők nem magányosak, hanem önzők. Pedig az állatoknak gyógyító hatása van, gondoljunk csak a színes riportokban megjelenő doktorkutyákra, akiknek megjelenését az idősek otthonában már alig várják.

A kutyák mellett a legtöbb gyermek a lovat nevezi meg olyan élőlénynek, akivel szívesen együtt töltené az idejét. Ma öröndetesen terjedő sport a gyógylovaglás, amely egyre több pozitív tapasztalatról számol be, mentálisan és fizikálisan sérült gyermekek gyógyítása kapcsán. Ha valaki megteheti, akkor vigye el gyermekét olyan helyre, ahol alkalma nyílik közelebbi kapcsolatba kerülni egy lóval. Sokszor ez nem is pénzkérdés, hiszen jóindulatú, segítőkész emberek már számos alkalommal segítettek abban, hogy a Gyermekrák Alapítvány által ajánlott gyermekek számára lovaglási lehetőséget biztosítottak. Következő számunkban a sport pozitív hatásáról szólunk néhány szót az egészség megőrzésében.

**Dr. Bakancs György**  
orvos, szaktanácsadó

# A foci az élete

A kis Valentin az Alapítványnak szeretné bizonyítani, hogy meg tud gyógyulni

*Történetünk  
főszereplője,  
Valentin hatodik  
osztályba jár. Jól  
tanul, verseket ír és imád  
focizni. Sőt, jelentősnek  
mondható eredményeket is  
elért kedvenc sportjában. S  
hogyan mi ebben az érdekes?  
Nos, az, hogy Valentin két  
évvél ezelőtt haldoklott  
a leukémia egyik ritka  
fajtájában.*



Valentin története mindenki számára példaeértékű lehet. Jól mutatja, hogy az élni akarás, a pozitív gondolkodás mekkora erőt adhat valakinek. De persze nagyon sokat számított az a segítség is, amelyet a kisfiú és családja kapott a Gyermekrák Alapítványtól.

„Nemcsak mondom, de komolyan is gondolom, hogy minden, amit elértem az életben nem csak az én érdemem. Mindig éreztem, hogy van mögöttem valaki. Egy egész szervezet, amelyre támaszkodhatom” – mondta lapunknak a kis Valentin.

A fiú immár harmadik éve kap anyagi támogatást és táplálékkiegészítőket a Gyermekrák Alapítványtól. Sőt, nekik köszönhetik azt is, hogy új konvektorokat tudtak venni a házukba. De az anyagi támogatás mellett a lelki támasz is sokat segített. Valentin kíváncsi volt rá, kik azok az emberek, akik a távolból, ismeretlenül és önzetlenül olyan sokat tesznek érte. Felutazott tehát Fehérgyarmatról Budapestre, hogy találkozzon Balogh Istvánval, a Gyermekrák Alapítvány elnökével, és azokkal a munkatársakkal, akikkel szinte heti kapcsolatban állt.

„Ők mondták, hogy meg fogok gyógyulni. Hittek bennem és ezzel erőt adtak nekem. Be szeretném bizonyítani nekik, hogy tényleg sikerül túlélnem a betegséget” – mesélte a kisfiú.

Nagymamája, Mester Sándorné (aki sokat segít a fiú anyukájának a gyermek nevelésében) büszke rá, hogy Valentin ma már aktívabb és egészségesebb életet él, mint az osztálytársai. Pedig hat hónapig aktív kemoterápiát kapott, de mellette magántanulóként végezte tanulmányait.

„A kisunokám mindig mondogatja, hogy egészségesebb és boldogabb sok osztálytársánál, akik lustábbak és kövérebbek nála” – mondta a büszke nagymama.

A sportszeretet nagyon sokat segít. Az egész úgy kezdődött, hogy Valentin öccse futballozik, és ő is mindig szeretett volna. De a betegsége megakadályozta ebben. Alig várta, hogy már annyira felépüljön, hogy maga is járhatson edzésekre. Amikor már kezdett jobban lenni, akkor megkérdezte orvosától: ugye már én is sportolhatok? Az igenlő válasz birtokában alig győzte kívánni, hogy részt vehessen az első edzésén Nagydoboson. Osztálytársaival majdnem minden szombaton mérkőzésekre mennek, s már egy bronzérem, valamint a legjobb játékosnak járó díj büszke tulajdonosa. Nagyon hálás a fehérgyarmati Kölcsey Ferenc Általános Iskola testnevelés tanárának, Tukacs Laci bácsinak, aki lehetőséget biztosít számára a focicsapatban.

„Nagyon nagy örömeinkre szolgál, hogy látjuk: milyen jó úton halad Valentin. Örülök, hogy erőt adhattunk neki mindehhez, de úgy érzem, az Alapítvány is sokat köszönhet neki, hiszen többek között Ő is bizonyított arra, hogy nem hiábavaló a munkánk” – mondta Balogh István, a Gyermekrák Alapítvány elnöke.

# Fontos a vitaminok szerepe

A Gyermekrák Alapítvány szakemberei pontosan tudják, mennyire fontos a nyomelemek és vitaminok szerepe a betegségek megelőzésében illetve a terápia során az immunrendszer erősítése. Ezért az Alapítvány több mint 60 féle táplálék-kiegészítőt biztosít térítésmentesen a támogatott gyermekeknek.



A legjobb védekezés a rák ellen a helyes életmód és az egészséges táplálkozás, ám ha étrendje eltér az ideálistól, néhány étrend-kiegészítő is védelmet nyújthat. Egyesek hatékonyan segíthetik a hagyományos rákellenes kezeléseket, enyhíthetik azok mellékhatásait.

Még ma sem ismert pontosan mi okozza az egészséges sejtek rákos sejtekké alakulását. Ismert viszont, hogy a szabad gyökök – rendkívül reaktív molekulák – károsíthatják a sejtek genetikai állományát (DNS-ét) és rákos burjánzást idézhetnek elő azáltal, hogy megzavarják a sejtek osztódását.

Ezeknek a szabad gyököknek a semlegesítésében játszanak fontos szerepet különböző fitovegyületek, vitaminok és mikroelemek. Ezeket gyűjtőnéven antioxidánsoknak nevezzük. Az antioxidánsok több mint nyolcvan betegség kialakulását csökkenthetik, beleértve a rákot és a szív

és érrendszeri megbetegedéseket is.

A különböző antioxidánsok megfelelő kombinációjával nagyban növelhetjük szervezetünk ellenállóképességét – javíthatjuk immunrendszerünket –, katalizációs képességüknél fogva a szabad gyökök keletkezését gátolva.

A legfontosabb antioxidánsok a karotinoidok, flavonoidok, az A-, a C- és E-vitamin, a cink és a szelén. Ezek az anyagok egymás hatását erősítve csökkentik a mutációs rátát – így a daganatok keletkezésének kockázatát –, és erősítik az immunrendszert.

Törekedjünk a természetes forrásból származó fitonutriensek, vitaminok, és ásványi anyagok bevitelére. Tanulmányok igazolják, hogy a szintetikus anyagok, vagy a táplálékláncban nem jelenlevő vegyületek (pl. fakéregből vagy algából kivont hatóanyagok) hatása nem azonos értékű. Fontos, hogy változatosan, és tudatosan táplálkozzunk. Naponta legalább 5-8 alkalommal fogyasszunk zöldségeket, gyümölcsöket (paradicsom, sárgarépa, spenót, paprika, eper, sárgabarack stb.) hiszen így a karotinoidok és flavonoidok családjának több száz tagja közül komplexen jut be szervezetünkbe a szükséges

tápanyagok összessége. Fogyasszunk több rostos ételt, válasszuk a teljes kiőrlésű gabonából készült élelmiszereket, és nem utolsó sorban ügyeljünk a testsúlyunkra is.

Sajnos a modern gazdaság élelmiszer-előállító eljárásainál sok hatóanyag megsemmisül a feldolgozás során, illetve nemkívánatos anyagok juthatnak be a szervezetünkbe (nehézfémek, gyomirtó- vagy műtrágyaszármazékok). Fontos odafigyelni és lehetőség szerint biztonságos forrásból származó élelmiszereket fogyasztani. Azonban még a tudatos táplálkozás mellett is szükségessé válhat az étrend-kiegészítők alkalmazása. Ebben az esetben is válasszuk a természetes forrásból származó, nem szintetikus, komplex termékeket. Feltétlenül javasolt a fogyasztásuk a rákos megbetegedések gyógyításakor alkalmazott hagyományos klinikai kezeléseket hatásának fokozására és a mellékhatásainak csökkentésére. A szervezetünkben végbemenő egészséges folyamatok, például az immunrendszer megfelelő működése érdekében szervezetünknek nagyon sok tápanyagra van szüksége, ezeknek csak együttes jelentéte biztosíthatja a hatékony működését!

Gyermekrők Alapítvány

1084 Budapest, Rákóczi tér 10

Kérés

Tisztelt Alapítvány! Kérem anyagi támogatásukat -  
hiszen nekem Emőke mellett Csikszereda 1996. szeptember  
18-án született. Romániai állampolgárok vagyunk, a magyarországi  
gyógykezelést az OEP nem finanszírozza.  
Két kislánygyereket nevelünk, a család egy főre jutó jövedelme  
100 lej = 8000 Ft.  
Támogatásukat nagyon köszönöm.

Tisztelettel  
K. Levente

Budapest, 2007.03.01.

# Kérelem

Tisztelt Alapítvány! Kérem anyagi támogatásukat kislányom, Emőke, (született Csikszereda, 1996. szeptember) gyógykezeléséhez. Romániai állampolgárok vagyunk, a magyarországi gyógykezelést az OEP nem finanszírozza.

Két kislánygyereket nevelünk, a család egy főre jutó jövedelme 100 lej = 8000 Ft.

### Támogatásukat megköszönve:

K. Levente

Budapest, 2007. 03. 01.

A Gyermekrők Alapítvány büszke rá, hogy segítheti a kislány gyógyítását, aki egyébként korábban nem kapott támogatást egy olyan szervezettől, amely éppen a hasonló esetek megoldására jött létre, és jelentős költségvetési forrásokból is gazdálkodik. Az Alapítvány immár a sokadik határon túli gyermeknek nyújtott és nyújt segítséget, mert nálunk a beteg gyógyulása a fontos – határok nélkül.



## GYERMEKRŐK ALAPÍTVÁNY

1084 BUDAPEST, RÁKÓCZI TÉR 10.

K. Levente

Tisztelt Uram! Kedves Édesapa!

Alapítványukhoz írt kérelmére ezúton kívánom kifejezni, hogy kislányom, Kéle Emőke Magyarországon történő személetesi gyógykezelésének költségeit állva látjuk.

Döntéselőkészítési folyamatba vonták, hogy egy meadkivül szerény anyagi körülmények között élő család 11 éves gyermekének műtétjéhez kérjük támogatásukat. Segítő szándékunkról tájékoztatjuk kislányunk kezelőorvosait.

Emőkének mielőbbi jobbulása kívánunk!

Budapest, 2007. március 1.

Tisztelettel

*Kéle Viktória*  
Kéle Viktória  
titkárságvezető



## GYERMEKRŐK ALAPÍTVÁNY

1084 BUDAPEST, RÁKÓCZI TÉR 10.

Személetesi Klinika

Budapest

Tétele u. 25-29.  
1083

Dr. Türi Éva

osztályvezető főorvos

Dr. Varga Virág

osztályos orvos

Tisztelt Osztályvezető Főorvos Asszony! Tisztelt Doktorom!

Megkaptuk Kéle Emőke, 11 éves gyermekkel kapcsolatos kérésüket. Tájékoztatjuk Önöket, hogy a gyermek gyógykezelésének költségeit, az összesen 163.882 Ft-ot Alapítványunk állva látja. Bizuk benne, hogy a kislány létszáma sikerrel megtartani és felépülését egészséges életet élhet. A szükséges anyagi háttérrel, valamint az immunológiai vizsgálatok, vitaminok, gyógyszerek, táplálék-kiegészítők a továbbiakban is térítésmentesen biztosítjuk Emőke számára.

Kérem Önöket, hogy a szívével a Gyermekrők Alapítvány, 1084 Budapest, Rákóczi tér 10. a neve, címe kiültető és postai utasodjanak.

Budapest, 2007. március 1.





## Tisztelt Gyermekrák Alapítvány!

Kisfiának 2007. 03. 22-én a Heim Pál kórházban mandulaműtete lesz. 2007. 03. 21-én kerül sor az előzetes vizsgálatokra (vérvizsgálat, altatóorvosi vizsgálat stb.). A gégeszeti osztály nem tudja biztosítani erre a napra a szállást, csak a műtét utáni napokra. Mivel mi Egerből járunk fel nem tudjuk megoldani a pontos időre érkezést a műtetre. Ezúton szeretném a segítségét kérnem, a 2007. 03. 21. esti elszállásolásunkban. Előre is köszönöm segítségét.

**B. Erika**

(E-mailben érkezett levél)



**GYERMEKRÁK ALAPÍTVÁNY**  
KISVIRÁGUTCA 10/B/102

**B. Erika**

**Tisztelt Asszonyom! Kedves Édesanyja!**

Örömmel értesítem, hogy Márk tervezett mandulaműtétjét megelőző napra szállást tudunk Önöknek biztosítani Budapesten, a Heim Pál Kórház közelében. A szállás pontos címéről e-mailben küldök értesítést, és telefonon is tájékoztatom. A kórházas szobát 2007. március 21-én természetesen időtlenesen vehetik igénybe.

Remélem, a szállásokról történő gondolkodással mi is hozzá tudunk járulni Márk sikeres operációjához.

Budapest, 2007. március 12.

Tisztelettel  
  
 Dely Viktória  
 titkárságvezető

11-106 BUDAPEST, KISVIRÁGUTCA TÉR 10. TELEFON: 117-1004, 215-1011, 471-4906, 471-4901 FAX: 471-4901  
 e-mail: gyermekrak@gyermekrak.hu  
 BANKSZÁMLA: GYERMEKRÁK ALAPÍTVÁNY H209041-204500-0000000

### RENDELKEZŐ NYILATKOZAT A BEFIZETETT ADÓ EGY SZÁZALÉKÁRÓL

A kedvezményezett adószáma:

**18161007-1-42**

A kedvezményezett neve: **GYERMEKRÁK ALAPÍTVÁNY**  
 Ennek kitöltése nem kötelező

#### TUDNIVALÓK

Ezt a nyilatkozatot csak akkor töltsse ki, ha valamely társadalmi szervezet, alapítvány vagy külön nevesített intézmény, elkülönített alap javára kíván rendelkezni.

A nyilatkozatot tegye egy olyan postai szabvány méretű borítékba, amely e lap méretét csak annyiban haladja meg, hogy abba a nyilatkozat elhelyezhető legyen.

#### FONTOS!

A rendelkezése csak akkor érvényes és teljesíthető, ha a nyilatkozaton a kedvezményezett adószámát, a borítékon pedig az **ÖN NEVÉT, LAKCÍMÉT ÉS ADÓAZONOSÍTÓ JELÉT** pontosan tünteti fel.

