

EGÉSZSÉGÉRTÉS DÍJ 2023

Terefere B. Király Györgyivel

A Kor Kontroll Társaság egészségmegőrző és szemléletformáló pályázata

Megosztó kérdésekkel, sokszor tabu témákkal foglalkozunk a Kor Kontroll Társaság/ civil szervezet , fő profilja az egészségmegőrzés/ által támogatott és létrehozott podcast sorozatban. A 2023 májusában a You Tube csatornán induló epizódokban tabuk nélkül kerültek terítékre például a változókori rejtelmek / szex, kapuzárási pánik, alvászavar/ a nők és persze a férfiak- férfi klimax is van! -esetében, a tragikus szívügyek- minden ötödik infarktuson átesett beteg meghal egyetlen esztendő alatt- sőt, az is kiderült, hogy milyen közúti tragédiákat okozhat az alvási apnoé, vagy éppen, hogy miért kell gyorsan és szakszerűen csillapítani a fájdalmat. Természetesen a mentális betegségekről is, szólnunk, hiszen pontosan tudjuk , hogyan betegíthet meg bennünket a stressz a szorongás, a depresszió. <https://www.facebook.com/tereferebkgy>

Néhány téma, a teljesség igénye nélkül:

1. NÓRA MÁR NEM ÍTÉLKEZIK

Vendég: Dr. Bittner Nóra tüdőgyógyász, klinikai onkológus, klinikai farmakológus. Mi ad lelki erőt ahhoz, hogy türelemmel, szeretettel empátiával viselje, hogy az onkológusnak nincsenek olyan sikerélményei, mint a kisebb-nagyobb betegségeket eredményesen gyógyító szakorvosnak? Az onkológus nem Isten, és nem veheti el a reményt senkitől. Ugyanakkor a betegnek tudnia kell, ha le kell zárnia dolgokat, el kell varrni a szálakat. Hogyan hidalja át ő az ellentmondást?

videó: <https://youtu.be/CkNrIO75UJ4>

spotify: <https://spotifyanchor-web.app.link/e/RNlrCVzknDb>

2. NEM HAGYOM, HOGY FÁJJON!

Vendég: Dr. Embey- Isztin Dezső , a Magyar Fájdalom Társaság alapító elnöke .

Ő a fájdalomcsillapításra tette fel az életét, pontosabban arra, hogy a beteg ne ordítson a fájdalomtól! Fájdalomambulanciák ide vagy oda, nincs nagy kultusza hazánkban a fájdalomcsillapításnak. Ez nemcsak emberhez méltatlan életminőséget okozhat, hanem halálos is lehet. Hiszen a naponta csillapíthatatlan fájdalommal küszködő onkológia beteg hamarabb adja fel a küzdelmet a kórral szemben, hamarabb veszíti el hitét a gyógyulásban. Embey doktor több ezer érzékületes lábat mentett meg az amputációtól, és több beteget úszta meg a porckorongsérv műtétet is.

videó: <https://youtu.be/Okm2Z7B2ofA>

spotify: <https://spotifyanchor-web.app.link/e/68xLVrIjzDb>

3. A VÁLTOZÓ KOR ÉS A SZEX

„ A férfi nyúl a nő keze után, ő meg elhúzza. Félt, hogy több lesz belőle, pedig a párja csak megsimogatni szeretné.”

Vendég: Katona Katalin és Várad Fanni szexuálpszichológus

videó: <https://www.youtube.com/watch?v=Ik8iFDX6Eo8>

Hallgathat bennünket Spotify csatornán is:

<https://open.spotify.com/show/00mWRBGBh9AWzMSeAjinU6>

4. ÉS A FÉRFIKLIMAX MILYEN?

Miért bolondulnak meg a férfiak, miért kezdik el habzsolni 50 60 pluszosan az életet, miért jön a kapuzárási pánik, és miért cserélik le hasonló korú feleségüket egy lényegesen fiatalabbra?

Vendég: Dr. Bakanek György sportorvos, életmód-tanácsadó.

videó: <https://youtu.be/Gp6cXFNN98Y>

spotify: <https://spotifyanchor-web.app.link/e/BlwRUdnRRzb>

5. MILYEN TRAGIKUS KÖVETKEZMÉNYEI LEHETNEK AZ ALVÁSZAVARNAK?

Vendég: Dr. Szakács Zoltán a Honvéd Kórház neurológus

Dr. Szakács Zoltán a Honvéd Kórház neurológus, szomnológus főorvosa , orvos ezredese beszél a z alvási apnoé okozta közúti drámákról, a változókori alvászavarokról, de arról is, hogy a váltott műszakban való munkát miért tett fel a WHO a karcinogén/ rákkeltő/ tényezők listájára.

videó: <https://youtu.be/RgxzjhCZTOE>

spotify: <https://spotifyanchor-web.app.link/e/x1qbse4I3zb>

6. SZÉLCSENGŐ, AVAGY GABI FILMJE/ " amikor a fiam hazajön azzal, hogy lány"/

Vendég : Dr. Mangó Gabriella gyöngyösi háziorvos

Gabi folyamatosan betegek rendelkezésére áll, miközben hét gyermek édesanyja, tanácsait a Facebookon többeszes követőtábor olvassa,- coming outolta fiú testben született lánya boldogságát, és azt, hogy anyaként, hogyan élte meg.

videó: <https://youtu.be/2U2QBtrEzvY>

spotify: <https://spotifyanchor-web.app.link/e/mbpBAXOwjBb>

7. EGY ÉLMÉNYVADÁSZ GONDOLATAI

Vendég: Dr. Dénes Arnold fájdalomspecialista. Az egykori sebész, nemzetközi szakközgazdász ma fájdalomspecialistaként éli hétköznapijait. Arnold Dénes Arnold a nyugati orvoslás mellett a hagyományos kínai orvoslás ismerője, szakértője és alkalmazója is. Ars poeticája : „Nulla tenaci invia est via „ azaz a kitartó számára nincs nincs járhatatlan út, nincs akadály. Vallja, hogy a siker titka nem az egyetemeken elsajátított jó stratégiai tervektől függ, hanem attól: hogyan élünk a váratlan lehetőségekkel.

videó: <https://youtu.be/cBXOX2mwdMs>

spotify: <https://spotifyanchor-web.app.link/e/xrKzmM7zyEb>

8. A GYERMEKTELENSÉGÉRT NEMCSAK A NŐ FELELŐS !

Vendég: Dr. Melczer Zsolt egyetemi docens a Szülészeti Nőgyógyászati Klinika igazgatóhelyettese.

Mi a legfontosabb a szakmai tudás mellett, és miért olyan megható ha a szülés végén az orvos, a szülésznő és a kismama megölelik egymást? Szülhet-e egy kismama az állami ellátásban választott orvosánál, vagy ez már csak a magánellátásban létezik?

videó: <https://youtu.be/kPDiDrdgmF4>

spotify: <https://spotifyanchor-web.app.link/e/Nr31RACPCCb>

9. TABUK NÉLKÜL A VÁLTOZÓKORRÓL

Vendég: Dr. Magyar Zoltán szülész-nőgyógyász főorvos

A hatalmas kosárba belefér a menopauza 62 tünete! Dr. Magyar Zoltán szülész-nőgyógyász főorvos szerint amikor jelentkeznek: sutba kell dobni a szemérmességet, a gátlásokat, és felkeresni a szakembert.

Videó: <https://youtu.be/wMMxKICJ8Dw>

Spotify: <https://spotifyanchor-web.app.link/e/Uv7XG5HY6zb>

10.MIRE TANÍT AZ ÉLETVESZÉLY?

Önök vagy a szülei, a nagyszülei voltak életveszélyben? Ha úgy gondolják, hogy az Önök családjában senki sem halt meg életveszélyes külső beavatkozás, vagy betegség miatt feltétlenül nézzék meg a Szollár Szilvia pszichológussal, hipnoterapeutával folytatott beszélgetést! Az ugye ismerős, hogy bizonyos helyzetekben még saját magunk számára is meglepetést okozunk a reakciónkkal. Ez a generációkon átívelő tudás, a tudatalattink aktivizálódása. Szilvia szerint transzgenerációs életvédő mechanizmusok irányítása alatt állunk! Ezt igazolja páciense- Ricsi-folyamatos öngyilkossági készítése is!

videó: <https://youtu.be/45nzQU7opzk>

spotify: <https://spotifyanchor-web.app.link/e/vn6xrmy8KDb>

11.MI LESZ A KORÁBBAN VÉDETT SZÍVŰ NŐKKEL A VÁLTOZÓKOR UTÁN?

Vendég: Dr. Zámolyi Károly kardiológus főorvos

Kiderül, hogy bizonyos kor fölött miért hal meg ugyanannyi nő szívinfarktusból, mint férfi, és az is, hogy miért kell búcsút vennünk minden ötödik infarktuson átesett betegről az életmentést követő egyetlen esztendő alatt.

Videó: <https://youtu.be/YTeygXILRq8>

Spotify: <https://spotifyanchor-web.app.link/e/0a5LCZGTzAb>

12. „ÉLŐ EMBERI KINCS”

Végtelenül szelíd, ugyanakkor rendkívül határozott vendégem a Szent-Györgyi Albert díjas, Széchényi díjas Bányai Éva professzor, a hipnóziskutatás mestere, az Európai Hipnózis Társaság első női elnöke. Rossz prognózisú emlőrákjából- neki a kollégának számos megalázó élményben volt része- saját önszugesztíója segítette kigyógyulni. Azóta azt szeretné bebizonyítani, hogy sokkal jobban gyógyul az a rákbeteg, aki lelki támogatást kap.

videó: <https://youtu.be/dKZZ2wz3z3Q>

spotify: <https://spotifyanchor-web.app.link/e/z7cvzm4GOcb>

13.VERONIKA SZERETETRE NEVELNE!

Vendég: Mezei Berger Veronika - énekes, mozgáspszichológiai terapeuta- zumba oktató

Mit tegyünk a sikeres idősödésért, hogyan számoljunk le az öregedéshez fűződő szürke, unalmas rutinokkal,?Hogyan tartsuk karban a testünket és a lelkünket? Erről beszélgetünk az Olaszországból 45 év után hazatelepült Mezei Berger Veronikával. A mai napig táncoló és éneklő előadóművész azt is elmondja , mi a különbség a 80 esztendőös olaszok és a hasonló korú magyarok között.

videó: <https://youtu.be/NhEgNemRDrQ>

spotify: <https://spotifyanchor-web.app.link/e/DIOUzS4LPDb>

14. AZ LESZEL, AMIT MEGESZEL

Vendég: Aradvári Szabolcs Mariann dietetikus

Mit együnk a változókorban? Bár nincs egységes diéta- állítja Aradvári Szabolcs Mariann dietetikus- de mediterrán és az ázsiai konyha elemeit mindenképpen használjuk!

Videó: <https://youtu.be/G8ELor4yBMU>

Spotify: <https://spotifyanchor-web.app.link/e/26fRHHqRRAb>

15. "VAGY BOLDOG VAGY,VAGY IGAZAD VAN!"

„A legfontosabb, amit egy apa tehet a gyermekeiért, hogy szereti az anyjukat!” Ez az idézet olvasható Nagy Zsóka családi mediátor portálján. Zsóka ismert és elismert a mediációs szakmában. Nevéhez saját módszer kidolgozása is fűződik, amit egyébként oktat is.

Csütörtökön 18:00-tól az adás az alábbi linkeken érhető el:

videó: <https://youtu.be/-uW8oHBVYJM>

spotify: <https://spotifyanchor-web.app.link/e/Zs64pNLLSBb>

16. ÖLD MEG APUKÁDAT!

Vendég: Péter Laura hanghalló és Gallai István tapasztalati szakértő az első Hanghalló csoport vezetője

A hanghallás pszichiátriai betegség tünete, leggyakrabban a skizofréniára jellemző. De mit hallanak a hanghallók? És milyen hangok beszélnek a fejükben? Férfi, női, gyerek? Kérnek? Parancsolnak? Veszekednek? Küzdeni kell a hangokkal, engedelmeskedni kell nekik, vagy érdemesebb párbeszédet folytatni velük?

videó: <https://youtu.be/zxPrmQgtc4o>

spotify: <https://spotifyanchor-web.app.link/e/n6aNJ5wVfCb>

17. ELFOGADÁS ÉS SZERETET

Vendég: Dr. Kupcsik Fanni pszichiáter rezidens.

Hogy érzik magukat a fiatal pszichiáterek? És egy szakorvosjelölt miért választja a pszichiátriai klinika mellett munkahelyként a hajléktalanszállót? Milyen esetekkel találkozik leggyakrabban, és hogyan kezeli őket?

.Augusztus 10,

videó: <https://youtu.be/rLSsXdkobTY>

spotify: <https://spotifyanchor-web.app.link/e/zWDtjYdt4Bb>

18. SZÍVVEL-LÉLEKKEL

Vendég: Dr. Toma Kornél debreceni kardiológus

A szavak gyógyítanak vagy megsemmisítenek, nemcsak fizikailag ölhetünk, hanem velük is. Ezért sem mindegy, hogy egy gyógyító, egy orvos hogyan beszél szorongó, rettegő, frusztrált pácienseivel. Az orvos maga a gyógyszer- állítja Bálint Mihály világhírű pszichoanalitikus. A ma még gyakorta rosszul kommunikáló orvosgyógyszer talán egyszer megérti, hogy szavainak súlya van, hogy helyes megválasztásukkal a a legmakacsabb tényeknek is adhat alternatívát. Úgy, ahogyan dr. A debreceni kardiológus és csapata teszi. Szívvel-lélekkal.

B. Király Györgyi

elnök

Kor Kontroll Társaság

telefon: **+36 (30) 949-3904**

e-mail: bkiralygyorgyi@gmail.com

webcím: www.korkontrolltarsasag.hu