



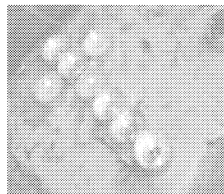
## Gyertyagyújtás idején

Megint ősz van. A lábam alá kuporgó levelek fázósan zizzennek össze. Egyre felőbben lesem a naptárlapok hullását, s befordulását novemberre, a napra, amikor a gyertyák csonkig égnek. A magány léptei egyre jobban felerősödnék. A temetőkert hallgatásában kővé dermednek a gondolatok. Az emlékezés tébolyult gyorsasággal kap szárnyra, s a visszaálmódott Kedves némán figyel. Suttogva bátorítja a másikat: ne féljen. "A magányban mindent megismer az ember, s nem fél többet semmitől." Megtanuljuk elviselni az életet, s azt, hogy vágyainknak nincs teljes visszhangja a világban. El kell viselnünk, hogy akiket szeretünk, nem úgy szeretnek, ahogy mi reméljük.

A síron túli birodalom felé apró jeleket kódolunk, itt maradt létünk cserépdarabkáit rakosgatjuk össze:

Az első mosoly, az első szó, az első lépés, a gyerekkor vidám pillanatai. Az iskoláskor kudarcai - élményei, a pályaválasztás felelőssége, a fiatal élet célja, sokszínűsége, a tánc hatalma és gyönyörűsége. A párválasztás legszentebb őszintesége. A cseperedő kisunoka eljövételének izgalma.

Hogy meghallgatták és megértették minden üzenetünk, a sercegő gyertyacseppek jelzik. S ezerszeres fénylő lánggal üzenik, hogy nem menekülhetsz el! Munkába, szerepbe, magatartásba. Az emberek nem engednek el, utánad nyúlnak, megkövetelik, hogy részt vegyél mindennapjaikban, megosszad gondjaidat, terveiket és reményeiket. Bele kell nyugodnod, hogy az emberekkel kell tartanod. Velük kell sírnod és nevetned, s boldog és elégedett is úgy lehetsz csak, ha megengedik. Veled együtt gyújtanak gyertyát a temetői csendben, s magadra hagynak legszentebb pillanatodban, amikor a Kedvest keresve megvárod, míg csonkig égnek a gyertyák:



„A gyenge fűre rászáll a homály,  
fejét lehajtva alszik már a nap.  
Téged kereslek - kigyújtom érted  
mészvázú bokrom: hogy megtaláljalak.  
Tudom hiába - meghalt az ige,  
a céltalanság súlya, mint az ón,  
leránt a könnyű, néma semmibe  
s tíz holdas körmöm ragyogása  
fényt sző az örök elmúlásba.

Ahogy a nap, a fény, s az árnyék,  
Holdjaimmal hozzád találnék,  
Mert tudom az anyag szép fegyelmét  
Tudom benned magamra lennék.  
S lehetnék szemed lámpafénye,  
Csillogás: arcod tükörképe.  
Minden hiába, ember vagyok.  
Élek, szeretlek, s rend, hogy meghalok."

### AMIT AZ ANTIOXIDÁNSOKRÓL ÉS A SZABADGYÖKÖKRŐL TUDNI KELL

A molekulákat alkotó elemeket páros számú elektronokból álló kötések kapcsolják össze, amelyek a molekula stabilitását biztosítják. Vannak azonban páratlan elektront tartalmazó molekulák, amelyek rendkívül labilisak, reaktívak és a páros állapot visszaállítására törekednek, ezzel oxidatív folyamatok sorát elindítva a szervezetben. Ezeket az agresszív molekulákat nevezzük szabadgyököknek. A szabadgyökök alapvetően a szervezetben végbemenő anyagcsere-folyamatok során keletkeznek. Szabadgyök például a szuperoxidgyök, amely a légzés során az oxigénmolekulából származik és az ún. hidroxilgyök, ami a szövetekben lejátszódó gyulladásozó reakciók során keletkezik. A szabadgyökök külső forrásból is bejuthatnak a szervezetbe, például a környezeti ártalmak (kipufogógáz, sugárzás) és a helytelen életmód (dohányzás, erős napfényhatás) révén. A szabadgyökök az elvesztett elektronjaikat a környező szövetekből próbálják pótolni, elektront vonnak el, ezzel károsítják a sejttel felépítését. A szabadgyökök károsító hatása sok betegségben kimutatható: nagy szerepet játszik a sejtek öregedési folyamataiban, a koszorúér-elmészesedésben, az infarktusz, a rákos megbetegedések, bőrgyógyászati megbetegedések, több májbetegség kialakulásában. Érthető tehát az antioxidánsok fontos szerepe ezen betegségek megelőzésében, gyógyításában. A környezeti és életmódbeli hatások következtében felszaporodott szabadgyökök ártalmatlanításához ezért az antioxidánsokból is nagyobb mennyiségre van szüksége a szervezetnek. Az antioxidánsok fogyasztása azért nagyon fontos, mert ezeket a vitaminokat, nyomelemeket az emberi szervezet nem tudja előállítani, viszont hiányuk komoly betegségek kialakulását eredményezheti. Ha viszont gondoskodunk rendszeres pótlásukról segítségükkel erősíthetjük a szervezet védekező mechanizmusát, lassíthatjuk az öregedési folyamatokat, védelmet biztosíthatunk a rák ellen, mivel képesek megkötni a szervezetben állandóan jelenlévő, romboló munkát végző szabadgyököket. Tehát nyugodtan kijelenthetjük, hogy az ANTIOXIDÁNS SZINT EGYENESEN ARÁNYOS AZ EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTTAL! Az USA-ban a Utah-i Egyetem kutató-orvosai egy egyedülálló, mondhatnánk forradalmian új technológiát fejlesztettek ki, melynek segítségével az antioxidánszint mérés lehetséges. A lézer fájdalommentesen, letapogatja a kötőszövetet, és 5 percen belül kiírja az eredményt a vele összekapcsolt számítógépen. Mérésre érdeklődni a Gyógynövényboltban lehet.

### ARANYLAKODALOM

"Sorsunk egybeforr, együtt megyünk tovább  
Az élet viharában Te vigyázol reám.  
Köszönöm, hogy szeretsz, hogy hiszel nekem,  
S hogy megosztod az életed velem."

(Vörösmarty Mihály)



Szeretettel köszöntjük Drága Szüleinket  
Ráduly Józsefet

és feleségét Fülöp Ilonát  
közelgő házasságkötésük  
Ötvenedik évfordulóján!

Lánya, veje és unokája