

KISS ERZSÉBET



ÖNGYÓGYÍTÓ
EMBEREK

KISS ERZSÉBET



ÖNGYÓGYÍTÓ
EMBEREK

novum  pro

Tartalom

[Impresszum](#)

[Köszönet](#)

[Előszó](#)

[Atlétika A mackósból lett maratonista útja](#)

[Atlétika Lebénult, majd bajnok lett](#)

[Atlétika Sérülés után kezdett újra járni tanulni](#)

[Aquafitness Hat kerékpárt koptatott el](#)

[Aquafitness Rák, baleset és csípőműtét után](#)

[Aviva hormonszabályozó torna Mérsékl a klimaxos panaszokat](#)

[A nőgyógyász ajánlotta a módszert](#)

[Csikung Csodavárás és gyógyszer helyett](#)

[Csikung Ne várjuk meg a belső orvos kimerülését!](#)

[Etká-jóga A mozgástól eltiltva éltem](#)

[Etká-jóga Kopunk, öregsünk, de fájni nem kell](#)

[Etká-jóga Az újjászületéshez vezető út](#)

[Etká jóga A gerincbetegségből kilábalt gumiember](#)

[Etká-jóga A bajok vitték el a „szabvány” élettől](#)

[Fit-ball Csinos alakformáló](#)

[Fit-ball Nyújtja, lazítja, erősíti az izmokat](#)

[Gyűrűs izmok tornája Szexre és a szülésre is felkészülni](#)

[Hallássérült jeltánc Táncművészeti műfajt teremtett](#)

[Hastánc Ha elfogadják önmagukat](#)

[Hastánc Akit mindig fel lehet hívni](#)

[Kerekes szék A siker még elszántabbá tesz](#)

[Kerekes szék Egy csapatra való csapás után](#)

[Kerékpározás Jobb kar nélkül kerekezve](#)

[Kerékpározás Amputálást helyeztek kilátásba](#)

[Látássérültek - hegymászás Tekézik, túrázik, földet művel - vakon](#)

[Látássérültek - kerékpározás Élvezik a száguldást a lejtőkön](#)

[Látássérültek – Etká jóga Elraktározódtak a fények](#)
[Látássérültek – rádióamatőr Az alkotó ember előtt nincs akadály](#)

[Meridián torna 3-1-2 Műtétek sorozata után](#)

[Meridián torna 3-1-2 Egyhuzamban huszonegy alkalommal](#)

[Meridián torna 3-1-2 Légy saját magad akkumulátora](#)

[Nordic Walking Egyik „botkóstolót” követte a másik](#)

[Nordic Walking Becsontosodás az íróasztal mellett](#)

[Paralimpikonok Közösen könnyebb felemelkedni](#)

[Paralimpikonok A testsúlya háromszorosát nyomta ki](#)

[Szagrális tánc Kell az életöröm!](#)

[Szagrális tánc Összekapcsolódnak az energiák](#)

[Szemmasszázs, szemtorna A sport misszionáriusa](#)

[Szemmasszázs Lényeges javulást értem el](#)

[Szívtorna Infarktus után](#)

[Testépítés Elvonókúra helyett](#)

[Transzplantáltak Tizennégy műtét után](#)

[Transzplantáltak Hála az ismeretlen donoroknak](#)

[Transzplantáltak Amikor a túlélés mások halálán múlik](#)

[Transzplantáltak Egy napon belül két szervátültetés](#)

[Triatlon Egyre öregebb, mégis erősebb](#)

[Triatlon Olimpia helyett 16 műtét](#)

[Túra A Nefelejcs Egyesülettel őrizte meg az egészségét](#)

[Úszás Vitorlások állnak készen a mentésre](#)

[Utószó](#)

[Felhasznált irodalom](#)

Impresszum

Minden jog fenntartva a következőkre kiterjedően: film, rádió és televízió, fotomechanikus reprodukció, hangfelvételek, elektronikus média és újranyomatás.

A tartalom a szerző munkája és felelőssége.

© 2015 novum publishing gmbh

ISBN Könyv: 978-3-99048-168-4

ISBN e-book: 978-3-99048-169-1

Lektor: Tömösvári Emese

Borítóképek: Balefire9, Maksym Protsenko | Dreamstime.com

Borítóterv, layout & szedés: united p. c. kiadó

Képjegyzék: 1. kép: © Kacsó Márton; 2. kép: © Kovács Ferenc; 3., 8., 31., 32., 39., 41., 42., 44. oldal: © Kiss Erzsébet; 4. kép: © Vojnitsné Bánáti Edit; 5. kép: © Dr. Szeszák Ferencné; 6., 14., 17. kép: © Tóth Lívia; 7. kép: © Scheller-Papp Renáta; 9. kép: © Szűcs Gyöngyi; 10. kép: © Kártyikné Benke Etká Anyó; 11. kép: © Császárné Benke Mária; 12. kép: © Demeterné Magyar Piroska; 13. kép: © Szalai István; 15. kép: © Vincze Andrea; 16. kép: © Csiháné Tóth Erika; 18. kép: © Napsugár Anna; 19, 20. kép: © Borsosné Kovács Edit Estella; 21. kép: © Kozempel Zsuzsanna; 22. kép: © Lőrinczi Tibor; 23. kép: © Sasvári Gyula; 24. kép: © Novák Ferenc; 25. kép: © Szőke Barna; 26. kép: © Dr. Kunkli Tibor; 27. kép: © Mittnacht József; 28. kép: © Tózsér Zoltánné Muci; 29. kép: © Rózsa Dezső; 30. kép: © Márki Erzsébet; 33. kép: © Dely Márta; 34. kép: © Varga Ágnes; 35. kép: © Szabó Ozor János; 36. kép: © Tunkel Nándor; 37. kép: © Balla Judit; 38. kép: © Kerekes Judit; 40. kép: © Pázmándi Péterné Ili; 43. kép: © Berente Judit; 45. kép: © Prof. Dr. Hancz Csaba; 46. kép: © Krucsó Zsolt; 47. kép: © Molnár Sándor; 48. kép: © Pethő Zoltán; 49. kép: © Törös Róza; 50. kép: © Kovács Lukácsné

www.novumpublishing.hu

Köszönet

azoknak, akik emberi és szakmai előmeneteletem segítették:

Édesapámnak (1915-1983),

aki nyakban ülő koromtól kezdve vitt magával a sporteseményekre, megszerettette velem a különböző sportágakat, segítette fejlődésemet.

Édesanyámnak (1911-2000),

aki gondtalan háttérrel biztosított mindehhez.

Sólyom Károlynak,

a Debreceni Műanyaggyár főkönyvelőjének
a precízség megköveteléséért.

Vermes Lászlónénak,

Debrecen városi testnevelési szakfelügyelőnek,
aki bámulatos kedvességgel mintát adott
az emberi közelítéshez.

Sándor Lászlónak,

Hajdú-Bihar megyei Általános Iskolai Sport Bizottság
(ÁISB) elnöknek a szervezési titkainak megosztásáért.

Ungvári Jánosnak,

a Hajdú-Bihar megyei Diáksport Tanács volt elnökének
a tények, értékek hiteles kezelésének bemutatásáért.

Dr. Csikai Erzsébet orvos-természetgyógyásznak,
aki mellettem állt, amikor szükségem volt rá.

Nyárády Pálné Márta

barátnőmnak a testvéri szeretetű menedzseléséért.

Dr. Szalontai Éva

nemzetközi újságírónak a lehetőségeim kiterjesztéséért.

Kovács Zsoltnak,

a Hajdú-bihari Napló szerkesztő-újságírójának
tanításaiért, hasznos tanácsaiért, a szöveg gondozásáért.

Előszó

Cseh László úszó, Benedek Tibor vízilabdázó, Kovács Kati kajakozó, Puskás Öcsi labdarúgó. Ismert nevek a sportrajongók táborában, s biztosak lehetünk abban, hogy sikereik mögött nem csak tehetség, hanem hatalmas elszántság és végtelen sok munka rejlik. Itt van továbbá Sasvári Gyula, Szűcs Gyöngyi, és Kacsó Márton is. Nevük azonban csak szűkebb környezetben ismert, pedig ők is mérhetetlen elszántsággal vetették magukat a sportba. Ám egyikük sem azért, hogy nemzetük dicsőségére dobogóra álljon, hanem hogy éljenek még, ha lehet, minél tovább és minél egészségesebben.

A hasonló indíttatású szereplők elhatározásáról és erőfeszítéseiről olvashatnak ebben a könyvben. Aki rászánja az időt, nem csak példát, erőt is kap a követésükhöz, mert az egyes szám első személyben elmondott történetek hatása alól senki sem tudja kivonni magát.

Hogy hányféle betegség létezik testi-lelki szinten, arról jobb, ha nem is tudunk. Kifejlődhetnek évek alatt, ránk törhetnek egyik pillanatról a másikra. A baj jelentkezésekor a többség azonnal orvoshoz fordul, mások halogatják a szakszerű beavatkozást. Az orvos általában gyógyszert ír fel, a mozgás oldaláról közelítve pedig: vagy javaslatot tesz rá, vagy mérsékletre int, de előfordulhat az is, hogy egyenesen megtiltja. Érdemes követni a tanácsokat, hiszen az életünkről van szó.

A szereplők arról vallanak, hogyan javult meg életminőségük az általuk választott testedzés során. Saját szavaikkal fogalmazták meg, milyen mozgásformában, közösségben találták meg örömeiket és gyógyírt a kilábaláshoz. Ők már megvívták a harcukat, győztesen

kerültek ki életkrízisükből. Mi, követők, miért is harcolnánk, amikor e nélkül is megőrizhetjük egészségünket? Vegyük kézbe idejében a saját sorsunkat!

Kiss Erzsébet

Világi idézetek a mozgásról

„A nevelés nagy titka abban áll, hogy a test és a szellem gyakorlatai mindig pihenésül szolgáljanak egymásnak.”
(Rousseau)

*„Az ember az izmaival jár, a tüdejével szalad, a szívével vágat,
a gyomrával bírja a futást, az agyvelejével ér célhoz.”*
(Tissie)

„Minden boldogság bátorságból és munkából fakad.”
(Balzac)

*„A fiatalság mércéje nem az életkor, hanem a szellem és a lélek
állapota: az akarat- és képzelőerő, az érzelmek intenzitása,
a jókedv és a kalandvágy győzelme a lustaságon.”*
(Albert Schweitzer)

*„A szépség vagy te, Sport!
A testeket te formálsz nemessé,
elűzöl romboló vad szenvedélyeket,
acéllá edzel lankadatlanul.
Lábak, karok, törzsek összhangja és
tetszetős ütem tőled való.
Bájt és erőt te fűzöl együvé,
szilárddá és rugalmassá te téssz.”*
(Pierre de Coubertin)

Bibliai idézetek a mozgásról

„Nem tudjátok, hogy a pályán küzdők mind futnak ugyan, de a díjat csak egy nyeri el? Úgy fussatok, hogy elnyerjétek!”

(1Kor. 9,24)

„... fussuk meg kitartással az előttünk levő pályát.”

(Zsid. 12,1)

„A versenyzők valamennyien megtartóztató életet élnek, minden tekintetben.”

(1Kor. 9,25)

„A versenyző is csak akkor nyeri el a babérkoszorút, ha szabályszerűen küzd.”

(2Tim. 2,5)

„... és rabságba vetem testemet, hogy míg másokat tanítok, magam méltatlanná ne váljak.”

(1Kor. 9,27)

„Azt mondom ezért nektek: Ne aggodalmaskodjatok életetek

miatt, hogy mit esztek vagy mit isztok, sem testetek miatt, hogy mibe öltöztök. Nem több az élet az eledelnél s a test a ruhánál?”

(Mt. 6,25)

Atlétika

A mackósból lett maratonista útja

*„120 kilóról három hónap alatt lefogytam 75 kilóra,
aminek döbbenetes hatása volt a környezetemben.”
(Kacsó Márton, Hajdúböszörmény)*

47 év sport - 15 maraton



Ha a futás kerül szóba, először arra emlékszem, hogy a Debreceni Egyetem klinikáján **elfutottam a mandula műtétem elől**. Nem lehettem túl rossz már ötévesen sem egy kilométeren, hiszen a műtőssegéd igencsak megizzadt, hogy utolérjen - mesélte az édesanyám. Szóval így kezdődött!

Korai randevú volt - én mindig „bajnoknak” készültem! Mint mások, én is belevetettem magam a munkás évekbe,

és szépen gyarapodni kezdtem, no, nem anyagilag, inkább súlyban! Megszülettek a fiaim, lakásépítés, diplomaszerezés. Elérve a bűvös száz kilogrammos határt, egyre inkább „mackósodni” kezdtem, és **már sokan bácsiztak!**

Később észrevétlenül rakódtak rám a kilók, és **a söröskorsó elhelyezéséhez nem volt szükségem asztalra.** Persze krónikus kialvatlanságban, állandó fáradtságban volt részem nap mint nap. Egy orvosi vizsgálatnál figyelmeztettek: csináljak már végre valamit magammal. Csak később mondták meg, hogy akkor **három évet jósoltak nekem.**

A negyvenegyedik születésnapomon sportbaleset ért, amit térdműtét követett: porc, szalag – a szokásos focista problémák. Ekkor már 120 kiló voltam! Műtét után, ahol ráadásul megszabadultam kevéske pénzemtől is, mankózás, lábadozás hónapokon át. Ekkor született meg bennem az elhatározás: változtatni kell! Három hónap alatt kerékpároztam 4000 kilométert, minden este tornáztam fél órát, és **elkezdtem egészségesebben táplálkozni.** Az eredmény drámai volt: **120 kilóról három hónap alatt lefogytam 75 kilóra,** aminek döbbenetes hatása volt a környezetemben.

Rák? Leukémia? AIDS? Mennyi van még hátra? – ilyen s ehhez hasonló kérdéseket kaptam, s kapok még ma is! Még az év telén elkezdtem futni, futogatni. Az első alkalommal éjjel merészkedtem ki az utcára, sarkvidéki szerelésben, de majd’ elpusztultam 1500 méter lefutása után, ám kitartottam, és az 1999. évi

Dreher Maraton váltó első embereként 4:17-es kilométereket tudtam futni. Életem első igazi versenyén, 1999 augusztusában, a NIKE félmaratonon 1 óra 58 perces idővel sikerült befutnom, és a cél átlépésekor olyan érzéseim voltak, mint még soha! Kitartottam, futottam továbbra is, de ekkor még mindenki úgy gondolta: last minute!

Az első maratoni versenyemre teljesen egyedül készültem fel, Monspart Sarolta személyre szólóan megírt edzésterve alapján. Kegyetlen meló volt, de siker koronázta a próbálkozásomat és 2000. október 1-jén 3:53:01-es idővel értem célba életem első maratonján. *„Az út a jutalom”* – tartja egy régi tibeti hegymászó mondás, amely tartalmazza mindazt, ami a futásban is a lényeg. Maratont lefutni komoly felkészülés nélkül lehetetlen. A felkészülésre fordított éveket, évszakokat, hónapokat, napokat és órákat kárpótolja az a pillanat, amikor átléped a célt. Ezt soha senki sem tapasztalhatja meg, csak azok, akik bátran szembenéznek a kihívásokkal!

Persze a félmaratoni és a rövidebb távú versenyeket ekkor már nem számolgattam. Évente 2100-2300 kilométert is futottam. Amit célként kitűztem magam elé, mindig teljesítettem. Sohasem adtam fel még versenyt!

Már társam is akadt 2001 tavaszán, egy barátom, ő az első maratonjára készült. Idővel kiderült, nagyon edzettem abban az időben. Az egyik februári napsütéses délelőtt elindultam futni, és egy **sürgősségi ambulanciás orvosi rendelőben ébredtem**. Nem emlékeztem semmire. Majd a kivizsgálások hosszú sora következett. Nem találtak semmi problémát, de kijelentették, nem jó, ha éjjel harmincas a pulzusom. Ennyivel nem illik élni. A bajt tetőzte egy rendőrségi kihallgatás is, ugyanis a balesetemkor elütöttem egy szabályosan kerekező, kedélyes nyugdíjas bácsikát. A barátaim azzal húztak: – Mi van, már olyan erős vagy, hogy ártatlan öreg nyugdíjasokat ütsz el az úton! Ezután nagyon óvatossá váltam, hiszen megértettem, meghalhattam volna, s ez látszott rajtam – mondták a futótársak.

Az esemény nem akadályozott meg abban, hogy egy hónap múlva az első Hungaroring félmaratonon elinduljak. **A továbbiakban nagyon óvatossá váltam**, mindig ittam futás előtt. Ha tehetem, nem futok egyedül, és lehetőleg nem edzek tizenöt napon át pihenés nélkül! Ja és

„felcímkéztem” magam egy nyakba akasztható fémlapocskára írt TAJ-számmal.

A 2002-es évben 2500 kilométert futottam, és 1:34-es félmaratoni, illetve 3:42-es maratoni időre javítottam egyéni csúcscsaimat. Most már „falkában futok”, és mindig megnyugtat, hogy nemcsak én érzem magam rosszul!

Egy év múlva már három teljes távú maratont futottam. A Bécsi és a Bükki Hegyi Maratonok között két hét volt, majd rá két hétre következett a Kékes Csúcsfutás. Mondták is: – Te tényleg hülye vagy! Az őszi Kaiser’s után már nekem is elég volt.

Nem tanultam a hibáimból, és 2004-ben is három maraton teljesítését tűztem ki célul, pedig az előjelek nem voltak túl kedvezőek. Jelentősen csökkent a heti kilométereim száma, és az intenzitással is akadtak problémák. Mégis elindultam. A sikertelen időeredmények miatt „hányingerem” lett a futástól. Abba is hagytam, egy teljes hónapig egyáltalán nem futottam, de nem is hiányzott! Amikor újrakezdtém, óvatosabban, kicsit tervszerűbben készültem.

Ma már teljesen más szemmel nézem a dolgokat. A saját bőrömmön próbáltam ki mindent, de sokat tanultam. Abban biztos vagyok, hogy szeretnék aktívan futni, bringázni, kosarazni, túrázni, addig, amíg megtehetem.

A futás, a futóversenyek megajándékoztak egy más világgal. Találkoztam egy csomó egyáltalán nem hétköznapi emberrel, akik bátran szembenéznek a kihívásokkal, és teljesítik is azokat. A futó események hihetetlen hangulatúak, csodásak, jókedv, derű s rengeteg „örült”, cseppet sem hétköznapi ember van együtt, akikből árad az életkedv és egy picike „deviancia” – olvasatomban ez nem az átlagosságot jelenti! A bajnokok mind-mind ilyenek!

A családom – ha teheti – elkísér egy-egy futóversenyre. A Bükki Hegyi Maraton lefutása után Annuska – a nevelt

leányom - nehezen értette meg, hogy nem ülhet a nyakamba hegymászás közben.

Nehéz napom volt, sok ilyen napom van, és utána rosszul aludtam (egy nehéz nap éjszakája), felriadtam. Esett az eső, hideg volt, de valami belül azt súgta: menj el futni. Így is tettem. Futócipő, dzseki, néhány görcsös mozdulat, aztán gyerünk. Az első egy-két kilométer még kemény volt, de aztán szárnyalni kezdtem. Elhagytam a gondjaimat, problémáimat, lassan a fénylő falevelekre, a kora reggeli friss levegőre kezdtem odafigyelni. Elállt az eső, kialudtak az éjjeli lámpák. A Rákóczi utcán mosolyogva integetett a postásunk. Lassan ébredezett a város. Sok ilyen benyomást, kellemes emléket kívánok valamennyiüknek, és **a sportot sohase hagyják abba!**

Atlétika

Lebénult, majd bajnok lett

*A gyógyszert ki tudtam váltani a futással.”
(Kovács Ferenc, Püspökladány)*



Kovács Ferenc, a többszörös korosztályos bajnok

A sportszeretetem ifjú koromban gyökerezik, hiszen emeltem súlyt és fociztam, főként a jobbhátvéd posztján, a Hosszúháti Állami Gazdaság járási csapatában.

A vasúttól mentem nyugdíjba, és a **megnövekedett szabadidőmben ismét a sport jelentette számomra a kedvelt időtöltést.** Az újrakezdéshez azonban egy kényszerítő körülmény is hozzájárult. A bal lábam lebénult, és a gerincműtétet követően orvosi javaslatra kezdtem el mozogni. Sétáltam, pingpongoztam – elég keservesen – a

felépülés időszakában. **A kilencvenhét kilós testsúlyomból huszonkettőt sikerült leadnom,** és fokozatosan kezdtem egyre jobb kondiba kerülni az egyéni edzéstervem alapján. Bekapcsolódtam a szabadidős sportrendezvényekbe, mert a társak komoly lendítőerőt jelentenek a távok teljesítésében. **A szabadidős sport lehetőséget ad még az időeredmények kontrollálására, merészebb célok kitűzésére.**

Elszántságom, akaraterőm olyan szintre vitt, hogy rendszeresen indultam futóversenyeken a Debreceni Veterán Atlétikai Klub (DEVAK) színeiben. **Korosztályomban szinte minden versenyt megnyertem, amelyen elindultam.** Nyolc magyar bajnoki érmet szereztem négyszáz métertől félmaratonig terjedő futószámokban. Hatvan éven túl is elmaradhatatlan résztvevője vagyok Hajdú-Bihar megye komolyabb sportrendezvényeinek és a tömeg futóversenyeknek. Sőt, nejem, Éva is kedvet kapott a futáshoz rövidebb távokon.

Nem hiányozhatok az idénykezdő Rotary félmaratoni startjáról. Az idényzáró Rajkai Emlékversenyen hatszor indultam ötezer méteren. Az igazi megmérettetést azonban az országos viadalok jelentik. Büszkeséggel töltöttek el a tatai öt- és tízezer méteren szerzett bajnoki címeim. Az országos fedett pályás bajnokságon, Budapesten két ezüstéremmel indítottam az egyik versenydénnyel, és kijelenthetem, hogy eredményeim az évek múlásával öröndetesen javulnak.

Kipróbáltam magam úszásban is. **Nagy élményt jelentett a három kilométeres Balaton-átúszás** 2008 nyarán, amit korosztályos elsőséggel ünnepeltem.

A sportolót sajnos nem kerülik el a sérülések. Ilyenkor a fájdalomon kívül nagyon nehéz átélni a felépülés időszakát, a lelki kétségeket, vajon rajthoz állhatok-e még valaha. Nekem ez is sikerült, és több hónapos kihagyás után, kétoldali térdszalag-szakadásból felépülve, már a

hajdúszoboszlói Aqua Futáson, tíz kilométeren bizonyítottam versenyképességem.

Nem tagadom, az érmek is boldogsággal töltenek el, de ami még ennél is fontosabb, hogy az állapotjavulásom következtében a gyógyszert ki tudtam váltani a futással. Kortársaimnak saját példám alapján azt tudom tanácsolni, **kezdjék el minél hamarabb a testmozgást.**

Atlétika

Sérülés után kezdett újra járni tanulni

*A foglalkozással járó idegi terhek kedvezőbb kezelése céljából tértem vissza a sport világába.”
(Szöllősi István, Püspökladány)*



Szöllősi István San Sebastianban is bizonyított

Földesen nőttem fel, iskolai szinten fociztam, kézilabdáztam, néha atlétikai versenyeken is elindultam. Eredményeimre, a járási spartakiádon kiharcolt győzelmeimre felfigyelt Mandula István edző, és szívesen foglalkozott velem. Püspökladányban 1982 óta élek családommal, és sokáig erőssége voltam a helyi atlétika klubnak.

Harminchat évesen egy bokaszalag sérülés miatt **tíz év szünet jelentett törést** nemcsak a sportpályafutásomban, de életvitelemben is. Hat hét gipsz, három hónap táppénz, huszonnégy kiló plusz testsúly.

Tíz év szünet után tértem vissza a sport világába, a foglalkozásommal járó idegi terhek kedvezőbb kezelése céljából. Az országos fedett pályás bajnokságon három számban indultam a negyvenöt évesek kategóriájában. Hatvan méteres síkfutásban másodikként értem célba, míg kétszáz méteren negyedik helyezést értem el. A négyszer egykörös váltóban viszont a győztes csapat tagja voltam. Ezt a viadalt az ausztriai fedett pályás bajnokság előtt felkészültségem lemérésére terveztem. Ahogy a pénztárcám engedte, igyekeztem részt venni külföldi megmérettetéseken is.

Nemzetközi szerepléseim kiemelkedő állomása volt a veterán atléták spanyolországi világbajnoksága San Sebastianban. Az ötvenkét magyar résztvevő közül heten képviseltük Hajdú-Bihar megyét. Felkészülési lehetőségeim figyelembevételével a tisztas helytállás lehetett a reális célkitűzésem, ami meg is valósult.

Sajnos nem tartott sokáig a sérülésmentes időszak. 2011. augusztus 3-án egy **kiszakadt gerincserv kényszerített újabb pihenőre**. Sejtésem szerint a képkereskedői foglalkozásom ártalmi miatt alakulhatott ki. Sok időt töltöttem az autóban. Megviselt a huzamos ácsorgás. Megfizettem az árát, egy hónapos szigorú fekvés után kezdtem el ismét járni tanulni. Egy év elteltével merészkedtem a futópályára, felerősíteni a kondíciómat. **Kínok elviselésével** voltam képes emelni a futóadagjaimat, míg 2013-ban mertem vállalni a versenyzést a sprintszámokban.

Egyesüлетem, a Debreceni Veterán Atlétikai Klub (DEVAK) megalakulásának 20. évfordulója alkalmából Országos pályabajnokságot rendezett 2013-ban. Fogyatékos tanulók meghívásával szinte minden korosztály képviselte magát a

sportok királynőjének vallott őszi megmérettetésen. A prímet az idősek vitték, hiszen a résztvevők ötven százaléka 70 éven felüli volt, sőt még **92 éves indulója is volt a népes viadalnak.** Sokan jöttek hozzátartozók a Dunántúlról is, a szurkolást összekapcsolva kis turizmussal, meggyőződni róla, milyen ütemben halad Debrecenben az új stadion építkezése.

Egy perces néma csenddel emlékeztünk meg azokról a sporttársainkról, akik már nem lehettek közöttük. A jó hangulatú összejövetelen mindenki otthonosan érezte magát. A klub tízóráival, ebéddel kedveskedett, az atlétikát szerető támogatók jóvoltából.

Ketten vállalkoztunk megmérettetésre sérülés után. A hatvan éves Zsilinszky Pál barátom nem hagyta leírni magát térdműtétje után sem. Három év kihagyás után tért vissza a tartánra. Eredményén szinte meg sem látszott a kényszerszünet, a 300 méteres gátfutásban 57,9 másodperc alatti idővel ért célba. Én 55 évesen, gerincsérüléséből felépülve, járultam hozzá a 4x200 méteres váltó tagjaként a győzelemhez (2:09,4 mp).

Nekem most is azt jelenti a sport, mint korábban: a fanatizmust, a fogcsikorgatva is kiharcolható győzelem mámorát. Hiányzik az adrenalin, a pálya különleges illata, amely repíti előre az embert, visszahozza a fiatalkori élményeket. A nagyobb viadalokon várom a találkozást a vetélytársakkal, akik bár ellenfeleink, mégis segítjük egymást, mert **ugyan számít a győzelem, de már nem minden áron.**

Amikor az orvosom közölte velem, hogy nem sportolhatok többet, úgy éreztem, meghaltam. **Amikor ismét szöges cipőt húzhattam, elmondhattam, hogy újra élek.**