

Kedves hírlevélOlvasó!

Gyorsan néhány fontos és kevésbé fontos hír, még Karácsony előtt...

Be kell vallanom, hogy meglehetősen elfáradtam. Mentségemre szóljon, hogy nem keveset dolgoztam és elmúltam 68 éves ☹ Emiatt viszonylag hosszú szabadságra kell küldeni magam. Idén az utolsó munkanapom december 19. kedd lesz, és 2024-ben január 8-án hétfőn kezdek, mint az iskolákban a nebulók és tanáraik.

Köszönöm szépen előre is a megértést!!

Sajnos az egyesületi hétfői és ünnepnapos ügyelet már régen megszűnt. A munkanapokon viszont lesz helyettesítésem a reggeli telefonokkal:

December 20., 21., 22-én és január 2., 3., 4., 5-én dr. Tóth Marian kolléganőm hívható reggel 8-9 között a 06-70-218-8945 számon.

December 27., 28., 29-én dr. Sebő Zsuzsa kolléganőm vállalta ezt, Őt reggel 7-8 között lehet hívni a 06-30-922-9309 számon.

Nagyon hálás vagyok mindkettőjüknek a hősies vállalásért!!!!

A legfontosabb, hogy mindenkinek békés készülődést, szeretetben, egészségben töltött Ünnepeket, vidám Szilvesztert és jobb világot hozó, testi/lelki/mentális/spirituális egészségben töltött 2024-et kívánjak:

Molnár Mariann

u.i.

1. kérek szépen drukkolást, mert a szokatlan „karácsonyi” képet az indokolja, hogy egy tündéri, kései születésű, november végén a reggeli zimankóban 26 dekásan talált sünit próbálunk ébren tartani és elalvás előtt feltuningolni, hogy a 75 dkg-ot elérje, ami a minimális súly a tavaszi ébredéshez....



2. nem szeretnék ünneprontó lenni, de januártól kénytelen vagyok némileg korrigálni a tarifáimat, ez még Szilveszter előtt felkerül a honlapomra...

Néhány ajánlat:

2 még elérhető nagyon hasznos felvétel az Integratív Medicina webinárjaiból:

[A metabolikus szindróma és a stressz - YouTube](#) Varga Imre + Ládi Szabolcs

<https://www.youtube.com/watch?v=SKNzZcaJBlw> Bóday Ádám a mikrobiomról

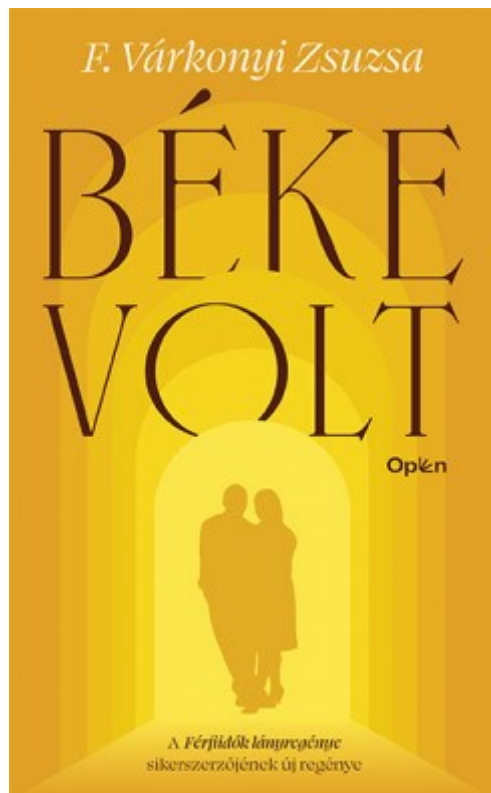
Érdekes beleolvasni a MegoldásKözpont anyagaiba:

[Konstruktív vita a hétköznapokban: 10+1 tanács a jobb kapcsolatokért \(megoldaskozpont.com\)](#)

[A megbocsátás belső útja – avagy megbocsátani a megbocsáthatatlant \(megoldaskozpont.com\)](#)

[A bocsánatkérés 5 nyelve - Te tudod, hogyan kéri bocsánatot? \(megoldaskozpont.com\)](#)

...és egy fantasztikus könyv, érdemes tudni, hogy szerzője nem csak csodás pszichológus, hanem képzett homeopata is ☺



Bene Máté www.porckorong.hu leveléből:

Ezek voltak a tematikus - értsd hosszú :) - porckorongos videók:

- [Hogy lehet MRI alapján tornát választani?](#)
- [Okozhat-e stroke-ot a csontkovács?](#)
- [Mit jelent, ha Scheuermann-os felnőtt vagy?](#)
- [Mit kell tudni, ha a csigolya ívszakadásod van?](#)

Ezek a pár perces gyors ismeretterjesztők:

- [Nyakfájás nélkül aludni - hogyan?](#)
- [Jó-e az asztalfiók betolós gyakorlat?](#)
- [Okozhat-e fejfájást a nyaki gerinc?](#)
- [Hogyan élj túl egy hosszú repülőutat "gerincesként"?](#)

És voltak interjúk és beszélgetés - ezek közül is

linkelek kettőt:

- [Hogyan fogja megváltoztatni az AI az egészségügyet?](#)
- [Miért fáj az emberek nyaka?](#)