

ЧУДЕСАТА СА ВЪЗМОЖНИ 📄 📧

09 Aug 2009



**В това ще ви увери г-жа Нина Хаджийска, председател на фондация “Утре за всеки”, веднага след като я потърсите за помощ или подкрепа и споделите с нея своя проблем.** Тя е директен човек, който е напълно наясно, че в битката със заболяване като рака на гърдата, всеки ден и всеки час са важни. Затова срещу вашето колебание и недоверие, ако проявите такова, веднага ще постави своята лична история. **“Аз самата съм оперирана от рак на гърдата. Две години преди това моята майка беше оперирана от рак на гърдата. Впоследствие разбрах, че ние по майчина и по бабина линия си имаме това заболяване, но на всички казвам,**

**че моите баби не са починали от рак на гърдата, а са си починали от старост. Това е доказателство, че може да се оцелее. И това оцеляване стана моя мисия. Заех се да докажа и да покажа на всички тези жени, които са засегнати от заболяването, че поставянето на тази диагноза не е края на света. Наистина стресът в първия момент е голям. Но преди години жени са умирали и при раждане, и колкото и парадоксално да звучи, умират и сега. Но това не е спряло жените да раждат и да дават нов живот.**

Без значение в коя възраст пристига тази болест, жените изпадат в стрес и уплаха. Факт е, че жените и на 30, и на 40, и на 70 искат да има своето утре, да доживеят нещо свое, да продължат нататък. Аз например съм се зарекла да играя на сватбата на внуците си.

**Нашето тяло ни дава тази възможност, то има механизми за самовъзстановяване и излекуване. Само трябва всяка да натисне своето копче за задействане.**

**Ето това е задачата на фондацията – да предизвикаме защитните сили във всяка пострадала от заболяването жена. Да покажем на нея и на семейството ѝ, че могат да се преборят заедно и да продължат напред. И колкото по-рано се случи това, толкова е по-добър резултатът.**

Във фондацията искаме да приучим всяка жена да се грижи за себе си. А това означава да се грижи за своето вътрешно аз.

**Ние жените обикновено се грижим за външността си, за близките си, за семейството си, а за телесната си вътрешност не се грижим. А трябва – имам предвид профилактичните прегледи, имам предвид здравословното хранене, имам предвид всеки ден лично време. И бомба да падне, жената да си свърши това, което е решила за себе си, да се разтовари от стреса. И да не пропуска профилактичните прегледи. Така вече няма да се стига да тези късни фази на диагностика на заболяването. Това е проблемът – късно се диагностицира ракът и след това става трудно лечим. Когато се хване в първа и втора фаза, много по-лесна е битката.”**

**Един от проектите на фондацията “Утре за всеки” е за “Справяне със стреса, възстановяване и рехабилитация на засегнатите”. Той се финансира от социалното министерство и се провежда в екологично чисти райони на страта ни. 12 жени вече усетиха неговото благотворно въздействие. Те бяха настанени в най-люксовия хотел на гр. Луковит – “Дипломат плаза”, където им предоставиха всички възможности за терапия.**



**“Цялата програма е направена на принципа на вторичната профилактика и се осъществява стъпка по стъпка – разказва по този повод на специална пресконференция г-жа Хаджийска/първата от дясно на ляво/**

Показваме едно дишане, показваме едно упражнение, правим им един профилиран лимфодренажен масаж... Като казах най-напред, че ще се занимаваме с йога, всички викнаха: “Не можем”. А после се оказа, че могат. Като казах, че ще се влиза в басейна, същата реакция имаше – “Аз не мога да плувам” – няма да плуваш, ти ще играеш гимнастика вътре, ще се раздвижиш.



**Йога на открито с много усмивки**

После ще излезем сред природата и това също раздвижва.



**Поход в  
околностите на  
Луковит**



**Аквааеробика в басейна на  
хотел "Дипломат плаза"**

В програмата имаме арттерапия, музикатерапия, рисуване, танци... това са все положителни емоции... И човек постепенно се отпуска – другия го може, ами и аз го мога...



**Медитация в пещерата  
"Проходна"**

Много е важно в такъв момент ние себеподобните да бъдем заедно, да направим обмен на възможностите си, да си изкараме мъката. Когато и аз и ти имаме еднаква мъка и еднакъв проблем, по-лесно се говори за него. А веднъж изказвайки го, аз вече мога да го говоря и

пред другите. Това задържане е друг допълнителен стрес за организма. 80% от жените се притесняват да споделят проблема си и те донякъде са прави, защото ги уволняват от работа, приятелите като разберат за какво става дума лека-полека се поотдалечават. Хората са така устроени, че гледат с недобро око на другия, който в момента има проблем – без значение какъв е. Тези жени и с мен в началото трудно комуникират. Има жени, които една година след операцията си не смеят да кажат в къщи какво се е случило. Представете си какво се е натрупало в тях през това време.

#### **- Как философията на Аюрведа помага за едно по-разумно поведение?**

- Аз самата три месеца след моята операция започнах да се занимавам с йога, след това с рейки енергийна терапия и след това с цялата философия, наука и медицина Аюрведа. **Аюрведа казва, че профилактиката е основна мярка срещу всяко заболяване.** Затова ние наричаме нашите занимания по програмата "вторична профилактика". Т.е. да се научим да се грижим за себе си след като минем възстановяването. Веднъж седмично да ходим на такива групови терапии, веднъж седмично да ходим на масажи. Аюрведа може да се прилага навсякъде, където сме, тя не е само за изтока. Ето здравословното хранене тук, но с нашите плодове и зеленчуци, които са расли на нашата земя и са с нашата енергия, не някакви от Южна Америка. Ние тях трябва да ги използваме, колкото се може повече. Аз имах привилегията и честта на два пъти да се срещна с леля Ванга и тя ми каза, че ходя по своето здраве, тъпча по билките. И ме посъветва да изпозвам всички билки. Както моята баба казваше - дръпни един наръч трева със сърпа и направи една супа – имаме си мурсалски чай, мащерка, жълт кантарион, бял равнец, маточина. Те засилват имунната система. Те пречистват вътрешно.

**Освен това Аюрведа казва: Вярвайте си, вярвайте в своите възможности, грижете се за тях; имайте позитивни мисли, движете се – и здрав човек да легне да лежи, ще му се схване всичко.** И тази връзка с природата... Да се прави теренотерапия на енергийни места. Ами водолечението – леля Ванга казва, че ако не можеш да си вземеш душ, можеш да си сложиш краката в студена вода в легена и така да изхвърлиш всичко в нея. Аз ги карам по три литра да изпиват вода на ден моите жени. Като влезем в басейна, също изхвърляме токсини. И приятеля до теб е важен, и доброто обкръжение; комфорта, който сам си създаваш, без значение дали си само на едно килимиче сред природата. Сега тук в хотела всичко е на много високо ниво. Всеки трябва да знае, че тези неща ги има - просто трябва да си отвори, душата, сърцето и ръцете и ще ги получи. Това е и мисията на фондацията – да даваме, да помагаме и да учим на любов към другите, но и към себе си”.



**Един от посланиците на добра воля на програмата е певицата Мая Нешкава./втората от ляво на дясно/**

**Тя си има своя пътека към сърцата на хората – песента. “Обичам те” – така се казва най-новият диск на певицата и още преди неговата официална промоция, всяка една от жените получи този символичен подарък лично от нея.**

“Всеки в душата си има своя песен и се нуждае от нея - кротко обяснява Мая.  
Това са най-новите ми песни. **Мисля, че всички имаме нужда от това – да се обичаме първо сами себе си, за да сме силни и тази сила да можем да я раздаваме във вид на любов.** Мисля, че когато някъде нещо се пропука, пристигат и здравословните проблеми. Или много даваш, без да вземеш и троха любов, или си престанал да обичаш себе си... а всичко във Вселената и в нашата природа иска баланс. Когато душата започне да страда, и тялото се разболява.  
Аз също минавам през определени метаморфози на живота, годините се трупат... Има моменти, в които не съм удовлетворена и в такива моменти човек трябва да намери упора в другата пътека по пътя”.

---

**На 29-ти септември, в двора на столичната болница “Света Анна” / ИСУЛ/ ще отвори врати първият Център за възстановяване и рехабилитация у нас на жени, болни от рак на гърдата . Той е изграден и уборудван изцяло със средства на дарители. Идеята е на фондация “Утре за всеки”.**