

Csak



INGYENES KIADVÁNY

POZITÍVAN

A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

2024. 02. 29.

2024/02

Megjelenik HAVONTA - csak online terjesztésben

SZERETHETŐ SZELFI - MINDENKIBEN OTT BUJKÁL A FOTÓ-GÉN

- INTERJÚ POTYONDI-GALASI ORSIVAL,
KREATÍV LÁTÁSMÓD SZAKÉRTŐVEL

TUDATOS KONFERENCIA JELENLÉT
-LEHETSÉGES EZ?

NEM ELÉG A FIZIKÁLIS ERŐNLÉT, FEJBEN
IS OTT KELL LENNI - DE HOGYAN?

MEGVANNAK AZ IDEI ÉV MENTES SÉFJEI!

EGÉSZSÉG - BETEGSÉG,
S MIT ÜZEN A LÉLEKTÜKÖR...

MENOPAUZA TÖRTÉNET
A MIÉRTEKTŐLA HOGYANIG

IDŐHÁZ

NYELVI KINGSEINK

AZ ÉLET BIZONYTALANSÁGA:
HOGYAN TEREMTHETÜNK STABILITÁST
NEHÉZ IDŐKBEN?

HOGYAN BŐJTÖLJÜNK?
A BŐJT ÉS A BIZTONSÁG

GONDOLKODOM(?), TEHÁT VAGYOK!

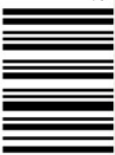
A PLETYKA ANATÓMIÁJA

A FELELŐSSÉG VÁLLALÁSA

A PROGRAMMŰVÉSZET



24002



Csak
A **POZITÍVAN**
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

A RENDEZVÉNY
MÉDIAPARTNERE.

NÜÉ
CHILLEVENTS



EMBER
CSILLA

ANFISA
BULGAKOVA

CSŐSZ
BOGLÁRKA

SZILÁGYI
GÁBOR



PAUER
KRISZTINA

KULCSÁR
TIBOR

TOMÁN
SZABINA

KOLLÁR
ANNA

ÁRVAI
ANITA



BALOGH
LEVENTE

KÁRPÁTI
REBEKA

CSÁBI
BORÓKA

LOVASI
LINA

HOMOR
FATIMA

CHILLEVENTS
PRESENTS

Nők AZ ÜZLETI ÉLETBEN

2024.04.20.

Jegyeladás:
chillevents.hu

Helyszín:
Haris Park





Üdvözet az olvasónak!

Köszöntöm Kedves Olvasó!

A március idén ünnepekben bővelkedő lesz.

Március 8-án ünnepeljük a nőket és mindazt, amit a világ köszönhet nekik. Az erőt, a bölcsességet, a kitartást és a szeretetet, amit minden nap adnak nekünk, különlegesnek és elismerésre méltónak tartjuk. A nők sokszínűsége és ereje átível mindennapi életünkön és történelmünkön. Ők azok, akik inspirálnak minket, akik meghatározzák az útjainkat és akikkel együtt járva értjük meg az élet igazi értelmét. Nőnapon kívül is szeretném megköszönni mindazt, amit tesznek. Legyen szó anyaságról, barátságról, munkáról vagy közösségi szolgálatról, a jelenlétük és hozzájárulásuk megkerülhetetlen és nélkülözhetetlen. Tehát álljunk meg egy pillanatra, hogy ünnepeljük a NŐKET és mindazt, amiért nőnek lenni különleges. Legyen ez a nap egy emlékeztető arra, hogy mindannyian részei vagyunk valami nagyobbak és csodálatosabbnak, és hogy a nők, képesek bármire, ami a szívükben van. Boldog Nőnapot kívánok minden csodálatos nőnek!

Március 15-e, a magyar nemzet ünnepe, azoknak az elszánt férfiaknak és nőknek az emlékét őrzi, akik bátorságukkal és áldozatkészségükkel megteremtették az útját a szabadságnak és az önrendelkezésnek. Ez a nap nem csupán egy történelmi esemény, hanem ünnep az egész nemzet számára, hogy megemlékezzen és megbecsülje azokat, akik előttünk jártak, és igyekeztek megalkotni azt a hazát, amiben ma élünk. A március 15-i megemlékezés a szabadság és a függetlenség iránti vágy kifejezése, valamint az összetartozás és a nemzeti identitás ünnepe. Ez alkalom arra, hogy együtt emlékezzünk azokra, akik felszólaltak az ország függetlenségéért, és hogy megerősítsük elkötelezettségünket a demokrácia, az emberi jogok és az egyenlőség mellett. Ezen a napon ünnepeljük azokat az eszméket és értékeket, amelyekre a magyar nemzet alapozta identitását. Ez egy olyan alkalmat kínál, hogy együtt reflektáljunk múltunkra, de ugyanakkor inspirációt és erőt merítsünk jövőbeli kihívásainkhoz is. Legyen ez a nap egy emlékeztető arra, hogy mindannyian részei vagyunk egy nagyobb egésznek, és felelősséget kell vállalnunk döntéseinkért, melyekkel mindenkire hatással vagyunk.

Ne feledkezzünk meg a hónap utolsó napjaiban elérkező húsvéti ünnepről, melyhez számtalan népszokás is kapcsolódik. Ez az időszak az újjászületés és az új élet megünneplése, amikor az emberek világszerte megünneplik a remény és a megújulás lehetőségét. Áldott Húsvétot kívánok minden Kedves Olvasónknak!

Idén két saját jubileumunk is lesz. Áprilisban jelenik meg az 50. lapszámunk és májusban ünnepli magazinunk az 5 éves fennállását. Kövessék ezekkel kapcsolatos megjelenéseinket, meglepetésekkel készülünk!

Látogassák meg honlapunkat: www.cspm.hu

Ne feledjék, magazinunkban a tartalom, a linkek és a hirdetések kattanthatóak. Várjuk felületeinken! A tudatos emberek minket választanak!

A média változik, és mi kezdtük el!

Jó olvasást kívánva a teljes szerkesztőség nevében!

Csak POZITÍVAN!

Czezon István

Alapító, tulajdonos, főszerkesztő

Impresszum

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Web: www.cspm.hu
E-mail: hello@cspm.hu

Szerkesztőség címe:
Csak Pozitívan Média Kft.
2120 Dunakeszi
Erkel Ferenc u. 16/3
Telefon: 06 70/3210-420
06 20/2303-568

Czezon István
alapító-tulajdonos-főszerkesztő
czezon.istvan@cspm.hu

Munkatársak: Balázs Krisztina, Dr. Bagi Gabriella, Balla Anita, Barna Berni, Bedő Zsuzsanna, Blogi, Botyánszky Szilvia, Bódogh Gabriella, Búza Judit, Czezon Vanda, Diana Meral Yamak, Dudás Diána, Fényhalmi Beatrix, Friedmann Tamás, Gódor Anita, Gürtler Szilvia, Gyurkovics Eszter, Hargitai Andrea, Hajnal Evelin, Huszka Zsuzsa, Kékes Réka, Kiss Fruzsina, Komocsin Laura, Kovács Brigitta Efi, Kovács Katalin, Kovács Márta, Landgraf Arnold, Lina Roedger, Miller Kiara, Mayer Petra, Nagy Zoltán, dr. Nagyné Vácity Eszter, Dr. Németh Noémi, Páli Patrícia, Petkovics Alexandra, Pető Csilla, Rónai Katalin, Serfőző György, Sivák Enikő, Szász Dávid, Szeghy Krisztina, Szilágyi Katalin, Törökné Hajdu Judit, Udvar Melinda, Újvári György, Veres Mónika

Hirdetésszervezés:
marketing@cspm.hu

Sales és marketing vezető, tulajdonos:
Petkovics Alexandra
petkovics.alexandra@cspm.hu
ertekeites@cspm.hu

Tördelés-szerkesztés: Czezon István



Magazinunkat szemlézi az Observer



Havi rendszerességgel megjelenő digitális kiadvány, pdf formátumban. A Csak Pozitívan Média Kft. fenntart minden, a lap bármely részének bármilyen módszerrel, technikával történő másolásával és terjesztésével kapcsolatos jogot. A laphoz tartozó oldalak tartalmát és kialakítását nemzetközi és magyar törvények védik. A Csak Pozitívan Média Kft. pontos és hiteles információk közzétételére törekszik, de a tájékoztatásból fakadó esetleges károkért felelősséget nem vállal. A cikkek és hirdetések tartalmáért a szerzők és hirdetőik vállalják a felelősséget.

TARTALOM

(INTERAKTÍV - BÖKJ A CIKK CÍMÉRE)

Üdvözlét az olvasónak >>>	3.
Megfejtették a bálnák énekének titkát >>>	6.
Fészektartókkal is védik a gólyákat >>>	7.
Csaknem tizenkétezer erdei fülesbagoly telet Magyarországon >>>	8.
A műanyagszennyezés csökkentése sürgető probléma >>>	11.
RÖVID HÍREK, érdekességek >>>	14-15.
A csomagolásmentes szállításé a jövő >>>	16.
Tudatos konferencia jelenlét - lehetséges ez? >>>	18.
Időmenedzsment a gyakorlatban 3. rész >>>	20.
Félelmetes kihívás vagy inspiráló cél a vagyonépítés? >>>	24.
Szerethető szelfi - mindenki ott bujkál a fotó-gén >>>	28.
Mészáros Norbert fotói >>>	38.



Tavasszal is vár a HOTEL KŐPOROS Hercegkúton >>>	48.
A tavasz a megújulás ideje, amikor minden életre kel körülöttünk >>>	49.
Nem elég a fizikális erőnlét, fejben is ott kell lenni - de hogyan? >>>	50.
Megvannak az idei Év Mentés Séfjei! >>>	54.
Az étkezési kultúra megváltoztatása segítheti a fenntarthatóságot >>>	58.

VEGÁN TURNÉ 2024 >>>	60.
VEGÁN KALENDÁRIUM 2024 – Február >>>	68.
Az immunterápia mellékhatásait vizsgálják >>>	75.
Egészség – betegség, s mit üzen a lélektükör... >>>	77.
Menopauza történet a miértektől a hogyanig >>>	84.
IDŐHÁZ – Minőségi IDŐ beteg embereknek és hozzátartozóiknak >>>	91.
Angliában a gyerekek elleni szexuális támadások büntetését szigorítják >>>	95.
Orosz Lóránt: a templomi esküvő nem egy varázsszer >>>	97.
Nyelvi kincseink 6. rész >>>	99.
Több, mint 10 ezer tonna adomány >>>	104.
„Minden segítségnyújtással a szolidaritás üzenetét is küldjük, ez diplomáciai küldetésünk” – HUNOR 2. rész >>>	106.



Az Élet Bizonytalansága: Hogyan teremthetünk stabilitást nehéz időkben? >>>	114.
Hogyan böjtöljünk? A böjt és a biztonság >>>	116.
A PLETYKA ANATÓMIÁJA >>>	120.
50 évesen hogyan készülj a következő 50 évedre! >>>	124.
A munkafüggő emberek gondolkodási folyamatait vizsgálták >>>	130.

GONDOLKODOM(?), TEHÁT VAGYOK! vagy A GONDOLATAIM VAGYOK? >>>	132.
A felelősség vállalása >>>	136.
Hogyan segít az irodalomterápia az önismeretben és lélek gyógyulásában? >>>	139.
Ha megérted, a dühöd jó iránytű! >>>	142.
Causalidad >>>	145.
Chandler Bing hagyatéka 2. rész >>>	150.
A Programművészet >>>	156.
Az univerzum legfényesebb objektumát fedezték fel ausztrál csillagászok >>>	160.



Megfejtették a *bálnák énekének* titkát



Egy tudóscsoport megfejtette a bálnák énekének titkát. A Nature folyóiratban publikált tanulmányban bemutatják, hogy az óceánok legnagyobb bálnái hogyan képesek a kísértetiesnek hangzó, összetett hangok kiadására - számolt be róla a BBC News.

A púpos bálnák és más sziláscetek különleges gégét fejlesztettek ki, amely lehetővé teszi számukra, hogy a víz alatt énekeljenek.

„A hangok abszolút létfontosságúak a túlélésükhöz, mivel azok segítségével találják meg egymást az óceánban párzáskor” - mondta el a kutatást vezető Coen Elemans professzor, a Dél-dániai Egyetem tudósa.

A sziláscetek 14 fajból álló csoportot alkotnak, amelyek a sziláik (lemezeik) segítségével szűrik ki a planktonszerű apró élőlényeket a vízből a táplálkozáshoz.

Mindeddig nem volt világos, hogy hogyan adtak ki kísértetiesen hangzó, összetett dallamokat. Elemans professzor kollégáival három partra vetődött bálna teteméből távolította el a gégét, és ezek segítségével végeztek kísérleteket úgy, hogy levegőt fújtak át rajtuk.

Az emberi hangok a gégében lévő hangszalagok megrezegtetésével keletkeznek. A bálnáknak azonban U-alakú a hangszáluk és gégéjükben egy zsírpárna is található, ezek között préselik át a levegőt a hangképzéshez.

A tanulmány arra is felhívta a figyelmet, hogy az óceánban a hajózás által keltett zaj megzavarja a bálnákat. Ugyanis a bálnák énekének frekvenciája és a hajók által keltett zaj átfedésben van egymással.

A tanulmány szerzői szerint az óceáni zajok megakadályozhatják a bálnákat abban, hogy nagy távolságokra üzenjenek egymásnak. Ez a megállapítás létfontosságú lehet a púpos bálnák, kék bálnák és más veszélyeztetett tengeri óriások védelme szempontjából.

Kate Stafford, az Oregoni Állami Egyetem bálnák kommunikációját kutató szakértője „úttörőnek” nevezte a tanulmányt. A tudós kiemelte: a bálnák különlegességét jelzi, hogy ilyen összetett hangzás kiadására képesek.

A kutatás a bálnák evolúciójába is bepillantást enged azzal kapcsolatban, hogy őseik hogyan tértek vissza a szárazföldről az óceánokba, és milyen alkalmazkodásra volt szükségük ahhoz, hogy a víz alatt is kommunikálni tudjanak egymással.

Fészektartókkal is védik a gólyákat



A gólyák biztonságos költését az áramhálózat oszlopaira telepített fészektartókkal segíti az egyik energiacég, amely a kerecsensólymoknak is újabb költőládákat helyez ki.

Új gólyafészek-tartók kihelyezésével, fészek-kiönnyítésekkel, a megrongálódott fészkek javításával és madárbarát hálózati burkolatokkal teszi biztonságossá a gólyák költését az E.ON.

Az idei szezonban több mint 100 ponton helyeznek ki új fészektartókat, a legtöbbit Baranya, Tolna és Somogy megyében. Az új fészektartókkal együtt idén már **3000**-nél is több fészkelőhely várja a gólyapárokat az E.ON dunántúli és Pest megyei áramhálózati oszlopain.

A nagyvárosok környékén található szemétkerakókat szívesen látogatják a gólyák táplálék reményében. Tavaly a kaposvári és a Nagykanizsa melletti hulladéklerakó oszlopait szigetelte az energiavállalat, idén pedig Pest megyében végeznek földkábelesítést. A pusztázó szemétkerakó környékén akár **15-20 gólyapár** is fészkel, a föld alá vitt kábeleknek köszönhetően pedig mostantól biztonságosabbá válik számukra a költés. A vezetékeket megszüntetik, az oszlopokat azonban meghagyják a szakemberek, mert eze-

ken vannak a gólyák évről-évre birtokba vett fészkelőhelyei.

Azt, hogy pontosan hol kell a madarak érdekében beavatkozni, azt az E.ON, a nemzeti parkok, és a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület (MME) szakemberei közösen határozzák meg.

Az év madarának választott kerecsensólyom európai állományának több mint 60 százaléka Magyarországon fészkel. Az E.ON újabb mesterséges költőládákat szerel a nagyfeszültségű oszlopaira, hogy segítse a vándor- és kerecsensólymok szaporodását.

A mesterséges ládákban költő pároknak átlagosan egy fiókéval többet sikerül felnevelniük, mint a természetes fészkekben. Az E.ON nagyfeszültségű oszlopain lévő költőládáinak száma idén száz fölé emelkedik.

A 2023-24-es szezon madárvédelmet szolgáló fejlesztései az E.ON Hungária Csoport területén többszáz millió forintos költséggel járnak, melyet az energiacég finanszíroz. *fotó: E.ON*

Csaknem tizenkétezer erdei fülesbagoly telet Magyarországon



A Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület (MME) idén is elkészítette a Magyarországon telelő erdeifülesbagoly-csapatok országos felmérését. A beérkező adatok szerint január végén hazánkban megközelítőleg 12 ezer erdei fülesbagoly telet - közölte az MME.

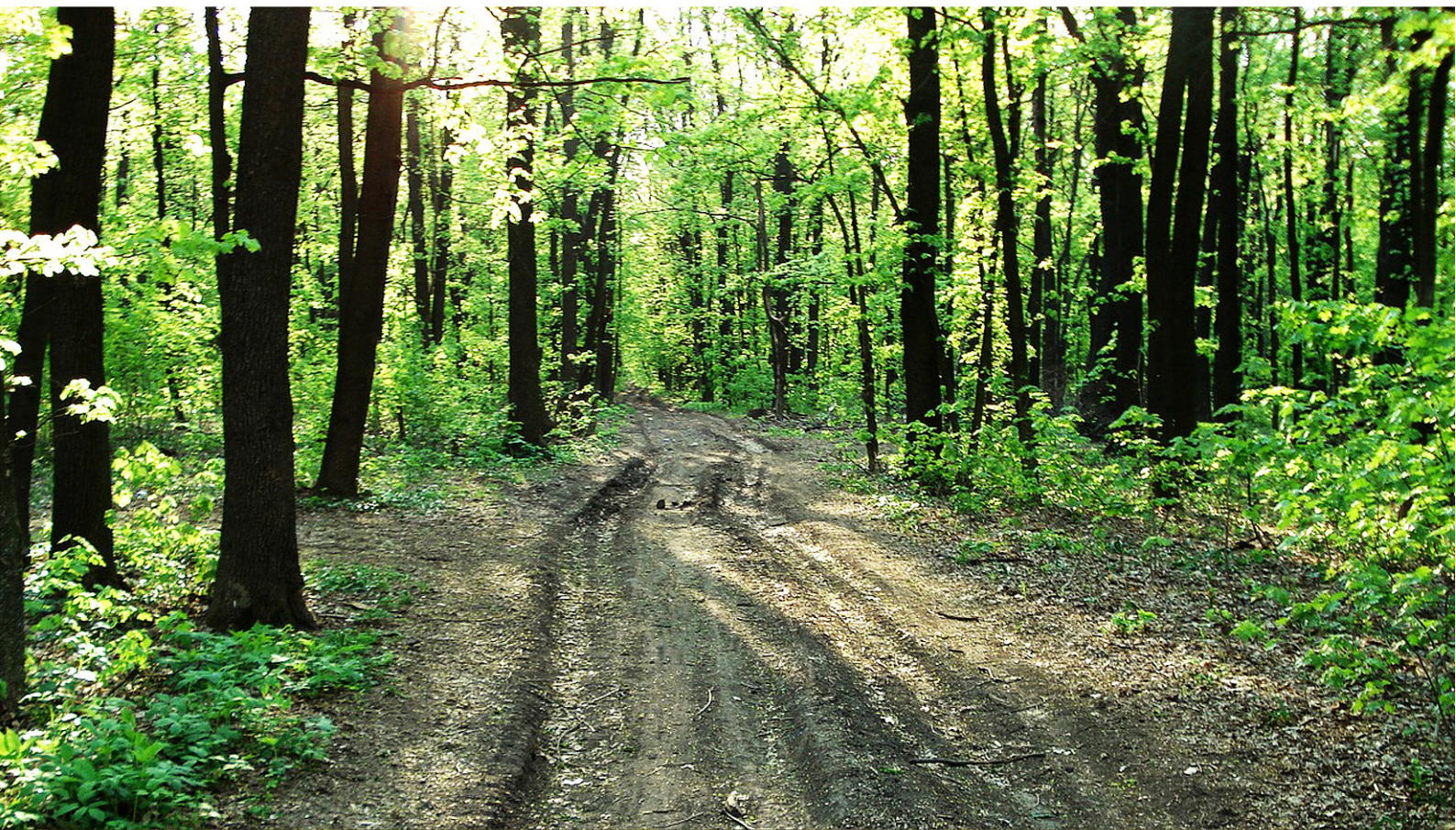
Idén is a lakosság és a média segítségét kérték a Magyarországon telelő erdeifülesbagolyok felméréséhez, amiben az MME Ragadozómadár-védelmi Szakosztálya, helyi csoportjai, munkatársai és önkéntesei, a nemzeti park-igazgatóságok természetvédelmi őrszolgálatok, más civil szervezetek, óvodák és iskolák, összesen legalább 431 felmérő vett részt. Ennek köszönhetően Magyarország összes vármegyéjéből és a fővárosból is érkeztek megfigyelési adatok.

Az eredmények szerint a számolás idején Magyarország legalább 638 településén, 1 035 helyszínen 11 629 erdei fülesbagoly telet.

A megismételt számolásoknak köszönhetően évről évre bővülő adatsorokból sok következtetés vonható le: az idei kapcsán az egyik legsokatmondóbb a bagolyok által elpusztított kistrágcsálók kimagasló száma lehet. Figyelembe véve, hogy egy-egy erdei fülesbagolynak legalább napi átlag két

My Forest

VAN EGY KIS FÖLDTERÜLETED, DE IGAZÁBÓL SEMMIRE NEM HASZNÁLOD?



Akkor ültess velünk erdőt, és tegyél a globális felmelegedés ellen! Az erdők nagy mennyiségben kötik meg a felmelegedésért felelős széndioxidot, a globális felmelegedésnek pedig oka a földi erdők számának jelentős csökkenése.

**AJÁNLD FEL A FÖLDEDET A KÖZÖSSÉGI ERDŐKÉRT ALAPÍTVÁNYNAK,
CSINÁLJUNK EGYÜTT MYFOREST KÖZÖSSÉGI ERDŐT!**

Mi vállaljuk, hogy közösségi finanszírozással beerdősítjük a területedet. Neked csak annyit kell vállalnod, hogy 50 évig nem vágod ki a fákat, a többi (a telepítés, a gondozás) a mi dolgunk! Amennyiben foglalkoznál is az erdővel, néhány év múlva, földtulajdonosként, támogatást is nyerhetsz az erdőként való fenntartásáért, így akár anyagilag is megéri, akárcsak, mintha más haszonnövényt ültetnél. Mindeközben pedig egy igazán nemes és fontos célt szolgálsz!

HA FELKELTETTÜK AZ ÉRDEKLŐDÉSEDET, ÉS VAN EGY EGY HEKTÁRNÁL NAGYOBB FÖLDED, KERESS MINKET
A MYFORESTKOZOSSEGIERDOK@GMAIL.COM CÍMEN!



és fél egér vagy mezeipocok-méretű zsákmányállatra van szüksége, a kicsivel több mint három téli hónap száznapos teelési időszakával számolva a baglyok 2 907 250 rágcsálót pusztítanak el a 2023/2024-as teelési időszakban.

Ennyi mezeipocok-méretű zsákmányállat össz-
tömege (25 grammos egyedenkénti átlag testtö-
meggel számolva) mintegy 73 tonna. A gazdálko-

dóknak ennyi, mezőgazdasági kárt is okozó egér
és pocok ellen nem kell drága és a környezetre is
veszélyes irtószerekkel védekeznie, mert ezeket a
baglyok ingyen, biológiai úton, plusz környezet-
terhelés nélkül távolítják el a földekről.

Bővebb információk a témában
a www.mme.hu weboldalon található.



Zöld Egyenlőség

Zöld Egyenlőség



KÖVETÉS

...

Az Új Egyenlőség zöld podcastja a klímavésztrófa elkerülésének lehetőségeiről, egy környezettudatosabb és fenntarthatóbb világ megteremtéséről szeretne sokakkal együtt gondolkodni.



A műanyagszennyezés csökkentése sürgető probléma

Rendszerszintű hiányosságok miatt termelünk és használunk fel egyre több műanyagot, így egyre több műanyag kerül ki tengeri, szárazföldi és édesvízi élőhelyekre - derül ki az Európai Akadémiák Tudományos Tanácsadó Testülete, az EASAC a legújabb kutatásokat összefoglaló kommentárjából, amelyben a szakemberek egy átfogó, nemzetközi műanyag-korlátozási egyezmény megkötését szorgalmazzák.

Amennyiben maradnak a jelenlegi üzleti eljárások és fogyasztási mintázatok, akkor a műanyag-hulladék mennyisége globálisan várhatóan majdnem a háromszorosára nő 2060-ig.

„A műanyagok nem rothadnak, korhadnak, és nem bomlanak le, csak egyre kisebb és kisebb darabkákra esnek szét. Közben az így keletkező mikro- és nanoműanyagok szerte a bolygón elterjedtek, és a testünkben is fellelhetők” - figyelmeztet Báldi András, az MTA levelező tagja, az EASAC Környezeti Paneljének társelnöke.

Ezért az európai tudományos szervezet, amelynek az MTA is tagja, átfogó reformokat javasol az élőhelyek és az emberi egészség megóvása érdekében. Az európai tudományos akadémiákat összefogó szervezet szerint olyan nemzetközi korlátozó egyezményre van szükség, mint amilyen az ózónréteg védelme érdekében meghozott montréalai jegyzőkönyv volt 1987-ben.

„Az EASAC februári műanyag-jelentése azért készült, hogy egy ilyen megállapodás tudományos tényekre alapozódjon. Az egyezménynek véget kell vetnie annak a trendnek, hogy a műanyaggyártás volumene folyton nő” - mondta a jelentés kapcsán Michael Norton, az EASAC Környezeti Paneljének igazgatója. „Ez nem lesz sétagalopp, és fájdalmas lesz az üzleti érdekek szempontjából”.

Az EASAC-jelentés szerint a műanyag kényelmes megoldás, ám a jelenlegi szabályozások sem a gyártókat, sem a fogyasztókat nem kényszerítik rá a felelős használatra.

Egy 2023-ban készült összegzés szerint a műanyaggyártás és -felhasználás, a hulladékkezelés lineáris folyamat, csekély az újrafelhasználás és az újrahasonosítás aránya. Az így előálló egészségügyi és környezeti problémák, társadalmi igazságtalanságok miatti károk évi 300-1500 milliárd dollárra rúgnak - figyelmeztetnek a szakértők,



gr^ündependent
Intézet



NINCSEN SOK IDŐD KIFÚJNI MAGAD?

PIHENNÉL 1 ÓRA ALATT

>> TOVÁBB

EGY EGÉSZ NYARALÁSNI IDŐT?



hozzátéve, hogy a gyártók és forgalmazók ezen költségeket áthárítják, és ez tartja alacsonyan a primér - tehát közvetlenül az alapanyagokból, újrahasznosítás nélkül - előállított műanyagok árát, folyamatos termelésbővítésre ösztönözve.

„A kiskereskedők az üzemeltetési hatékonyságra összpontosítanak, s arra, hogy a termékek a csomagolásukkal is vonzóak legyenek, nem pedig a hulladékcsökkentésre vagy újrahasznosíthatóságra. Az újrahasznosítás előtt pedig technikai kihívások állnak, és nem is annyira nyereséges tevékenységről van szó, így ezen infrastruktúrák kapacitása korlátozott”.

Ez a „lineáris műanyaggazdaság”, amelynek káros hatásai csak akkor fordíthatók vissza, ha körforgásos gazdaságra állunk át. „Utóbbi azt jelenti, hogy nincs sem fölösleges műanyagtermelés, sem fogyasztás, továbbá minden műanyagot újrahasznosítunk, és felelősen kezelünk úgy használat közben, mint pedig utána”.

Az EASAC jelentése szerint az önkéntes és a piaci mechanizmusok nem elegendőek a műanyagprobléma kezelésére, eljött az idő, hogy fizessenek a szennyezők.

A szakértők szerint a szabályozás legfontosabb eszköze a műanyagadó, amelynek jelentősnek kell lennie, tekintve, hogy óriási különbség van aközött, hogy mennyibe kerül műanyagot gyártani és felhasználni, és aközött, hogy ezzel mekkora környezeti károk keletkeznek. Az EASAC által közölt modellszámítások szerint a kereslet 30 százalékos csökkentésével és az újrahasznosítási arány 20 százalékos növelésével a műanyagszennyezés már 2040-ig 80 százalékkal csökkenthető lenne.

Az Európai Akadémiák Tudományos Tanácsadó Testületét az EU-tagállamok nemzeti tudományos akadémiái hozták létre 2001-ben, hogy közösen fogalmazzanak meg független, tudományosan megalapozott szakértői javaslatokat a szakpolitikai döntéshozók számára.

A teljes jelentés a <https://easac.eu/publications/details/update-on-the-easac-plastics-report-towards-a-plastics-treaty> linken olvasható.

fotó LUIS ACOSTA /AFP

Segíts te is adód 1%-val,
hogy idén is **több ezer**
rászoruló állatot támogathassunk.



**HANGYÁNYI SEGÍTSÉG
CSODÁKRA KÉPES**



TUJTAD?

Az idegrendszeri betegségek gyógyítása lesz hatékonyabb

A felnőtt- és gyermekkori idegrendszeri betegségek megelőzésének, gyógyításának hatékonyabbá tételét szolgálja a Pécsi Tudományegyetem (PTE) és hat partnere által életre hívott Transzlációs Idegtudományi Nemzeti Laboratórium (TINL).



A TINL célja az idegrendszeri betegségek megelőzésének, gyógyításának módszertani javítása a gyermekkortól a felnőttkorig jelentkező idegrendszeri zavarok és betegségek területén. A laboratórium hozzájárulhat emellett a korai élet szakaszban bekövetkező idegrendszeri elváltozások hátterében álló betegségmechanizmusok átfogó megértéséhez és ennek révén a gyógyító munka fejlesztéséhez is.

A kutatások fontossága kapcsán a közleményben Dóczi Tamást, a pécsi idegsebészeti klinika professzorát idézve kiemelték, hogy olyan új gyógyító eljárások kidolgozása a cél, amelyek kezelési alternatívákat ajánlanak az idegrendszeri megbetegedésben szenvedőknek.

A PTE partnerei a projekt megvalósítása során a HUN-REN Kísérleti Orvostudományi Kutatóintézet, Szegedi Tudományegyetem, a Semmelweis Egyetem, HUN-REN Természettudományi Kutatóközpont, HUN-REN Számítástechnikai és Automatizálási Kutatóintézet és a Richter Gedeon Nyrt.

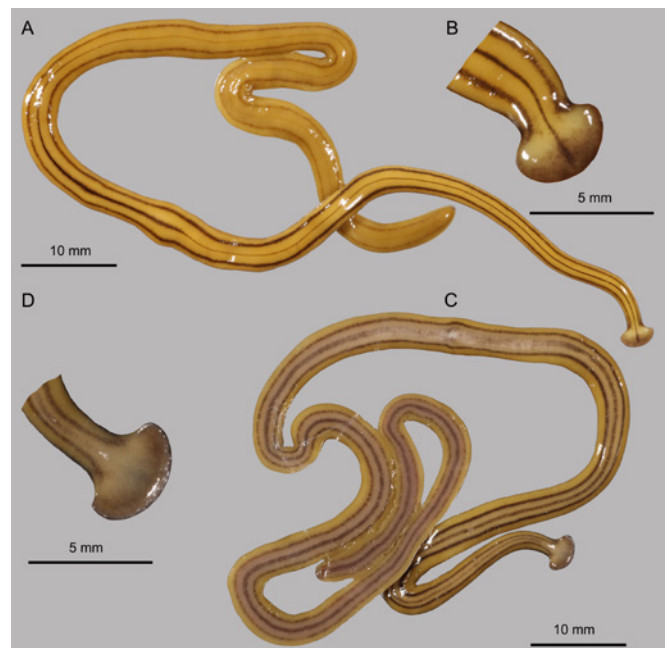
RÖVID HÍREK, ÉRDEKESSÉGEK

Megjelentek a szárazföldi laposférgek Magyarországon

A megnövekedett áru- és személyforgalom miatt minden eddiginél nagyobb számban jelennek meg hazánkban idegenhonos állatfajok, amelyek ráadásul a melegedő klíma miatt nagyobb eséllyel is telepednek meg, mint évtizedekkel ezelőtt. Három magyar városból került elő két laposféreg faj, amelyek előfordulását a Magyar Természettudományi Múzeum (MTM) és a HUN-REN ATK Növényvédelmi Intézet (NÖVI) kutatói jeleztek először a Zootaxa című zoológiai folyóiratban.

Noha a hazai közösségi médiába már 2020-ban is jelent meg gyaníthatóan O. nungara fotó Pillisvörösvárról, az első bizonyító példányok 2023 májusában kerültek elő egy Pécs környéki kertészetből. A nyár végéig összesen több mint 50 kalapácsfejű és több mint 100 obama-férget észleltek.

https://mttmuzeum.blog.hu/.../szarazfoldi_laposfereg_invazio





TUJTAD?

Tavaly tovább nőtt a Budapesti Állatkert látogatottsága

A Fővárosi Állat- és Növénykert látogatottsága már 2022-ben visszaállt a járvány előtti szintre, tavaly pedig további több mint hét százalékkal több látogatót fogadott.



A magyar főváros állatkertje ezzel az eredménnyel továbbra is az ország leglátogatottabb kulturális, közművelődési intézménye.

A Fővárosi Állat- és Növénykert látogatóinak száma évről évre egymillió fő körül alakul. A koronavírus világjárvánnyal összefüggő rendelkezések miatt 2020-ban és 2021-ben természetesen kevesebb látogatót fogadott, hiszen hónapokon át nem nyithatta ki a kapuit a közönség előtt, valamint az újrainytást követően is különféle korlátozások voltak érvényben. A 2022-es évben, amikor ezek a korlátozások megszűntek, ismét milliós látogatottságot, összesen 1.036.192 főt regisztráltak.

Ez a szám tavaly tovább növekedett, összesen 1.113.006 fő volt kíváncsi az Állatkert attrakcióira, látnivalóira. Ez az előző évhez képest a látogatók számának csaknem 7,5 százalékos emelkedését jelenti.

A korszerű állatkerteknek több fontos célkitűzése is van, ezek közé tartozik az oktatás, az ismeretterjesztés, a környezettudatos szemlélet formálása, vagy éppen a természetvédelem és a veszélyeztetett fajok megőrzésében való részvétel. Az állatkertek emellett fontos rekreációs helyszínek, a természetközeli szabadidő eltöltésének fontos színterei.

RÖVID HÍREK, ÉRDEKESSEGEK

Magyar gyártású csúcstechnológias orvosi mikroszkóp Kanadának

Magyar gyártású, háromdimenziós képalkotást lehetővé tevő orvosi mikroszkópot adtak át csütörtökön a kanadai McGill Egyetemen.



A Femtronics vállalat Femto3D Atlas nevű műszere Magyarország ottawai nagykövetségének közreműködésével jutott el a 2024-es felsőoktatási világrangsor (QS World University Rankings 2024) 30. helyén álló intézménybe.

Vass-Salazar Mária, Magyarország nagykövete az átadón egyebek mellett rámutatott, hogy a magyar-kanadai kapcsolatok erősítésében a követség prioritásnak tekinti a kutatás-fejlesztést és innovációt. Hozzátette, hogy a magas hozzáadott értékű, csúcstechnológias magyar termékek iránt komoly érdeklődés mutatkozik az észak-amerikai országban.

Anja Geitman, a McGill Egyetem alelnöke kifejtette, hogy az átadott műszer nagyszerűen illusztrálja Magyarország technológiai szakértelmét és innovációs képességét, valamint a nemzetközi együttműködés jelentőségét a magasszintű kutatásban.

A Femto3D Atlas mikroszkóp segítségével a kutatók három dimenzióban tudnak idegsejteket szkennelni, aminek révén komplex aktivitás-mintázatokat, vagyis gondolatok és érzések idegi reprezentációit rögzíthetik.

A hazai állatkertek közül a budapestiben látható a legtöbb féle állat, ráadásul botanikus kerti értékű növénybemutatóval is rendelkeznek.

fotó: Bagosi Zoltán

A csomagolásmentes szállításé a jövő

Fél év alatt 3 tonna papírhulladékot spórolt meg új kezdeményezésével a **ROSSMANN**

Csomagolásmentes kiszállítási opciót vezetett be tavaly ősszel a Rossmann Magyarország. A kezdeményezés lényege, hogy a saját futárszolgálatuk által kiszállított csomagok már olyan tartós táskában is kérhetők, amelyből a házhozszállítást követően kipakolva egyből vissza is adhatunk a futárnak, hogy egy következő alkalommal újra fel tudják használni. Kevesebb mint fél év alatt 17 ezer rendelést vittek ki így, több mint 3 tonna papírhulladékot megspórolva ezzel.

A Rossmann csomagolásmentes szállítási opciója az első ilyen kezdeményezés a drogéria-szektorban Magyarországon, az alig fél éve indult projekt sikerességét pedig mi sem mutatja jobban, mint hogy a rendelés során ezt az opciót választók száma már a **17 ezret** is meghaladta.



A [kiszállítási metódus](#) rendkívül egyszerű és kényelmes. Amikor a vásárlók online rendelnek a Rossmann webshopjából, a termékeket egy tartós, rendkívül sokszor újra használható táskába helyezik, ami ideális megoldást kínál a termékek szállításához. A Rossmann saját autós futárszolgálat a tartós táskával érkezik a vásárlókhöz, akik egyszerűen kipakolhatják a termékeket otthonukban, majd a futár visszaviszi a táskát, hogy egy újabb rendelésnél újra hasznosítható legyen.

„Jelenleg havi szinten a rendelések **35-40%-át** szállítjuk ki csomagolásmentesen, ami már önmagában is jelentős eredmény, tekintve, hogy ez az opció egyelőre csak a Budapesten és

az agglomeráció területén működő Rossmann Futár szolgáltatásunkkal vehető igénybe. Azt tapasztaljuk, hogy a vásárlóink lelkesen tesznek a fenntarthatóságért és szívesen választják ezt az ingyenes, elérhető, környezettudatos lehetőséget, a mi célunk pedig az, hogy minél inkább elősegíthessük, hogy fogyasztási szokásaikat minimális változtatással alakíthassák környezettudatosabbá” - mondta el Fűrjes Ádám a Rossmann webshop vezetője.



Azokat a rendeléseket, amelyeket most újrahasznosított táskában visznek ki, korábban papírtáskákban szállították, így az innovációval jelentősen tudták csökkenteni a vállalat papírhulladék termelését. Az indulás óta nagyságrendileg **42 ezer** papírtáskával kevesebbet használtak fel a csomagolásmentes szállításnak köszönhetően, ami több mint **3 tonna** egyszerhasználatos papír megspórolását jelenti.

A drogéria azon dolgozik, hogy a jövőben a saját, erre alkalmas hulladékaiból készülhessenek a csomagolásmentes szállításra használatos táskák. Terveik szerint a kültéri reklámeszközként használt épülethálók és molinók kelhetnek majd ezáltal új életre.

PR

**A média változik,
és mi kezdtük el!**

FONTOS SZÁMUNKRA
A TERMÉSZETES ÉLŐHELYEK
MEGŐRZÉSE ÉS VÉDELME,
A FLÓRA ÉS FAUNA
TUDATOS MEGTARTÁSA.

IGYEKSZÜNK
A LEGKISEBB
ÖKOLÓGIAI LÁBNYOMOT HAGYNI.

TARTS VELÜNK!

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA



Tudatos

konferencia jelenlét – lehetséges ez?

A vállalkozói környezetben nem újdonság az offline, személyes kapcsolatépítés, amit a legegyszerűbben konferenciákon, rendezvényeken, a szakma krémjének szervezett eseményeken tehetnek meg a cégvezetők. A Csak Pozitívan Magazin csapatának az életébe is elérkezett, hogy médiatámogatóként egyre több eseményen vehetünk részt. Viszont szeretnénk ezt tudatosan megtenni, a lehetőségeinket a legjobban megragadni. Ehhez segítségre volt szükségünk. **Kocsis Zsuzsi, az Innoleads tulajdonosa**, a proaktív ügyfélszerzés kapcsán volt óriási segítségünkre a Magyar Marketing Fesztivált megelőzően. A tulajdonosok beszámolója következik.



Értékesítési és marketing vezetőként kiemelten fontos volt számomra, hogy a csapat fókuszáltan és felkészülten érkezzon a konferenciára. Ugyan konferencián már mindenki részt vett a csapatból, de tudatosan még egyikünk sem érkezett egyetlen rendezvényre sem. Zsuzsival a fesztivált megelőző hetekben tartottunk egy háromórás felkészítő workshopot, ahol átbeszéltük, hogy a csapaton belül kinek mi az egyéni célja, meghatároztuk a csapat célját, majd stratégiát állítottunk fel a leghatékonyabb jelenlét érdekében. Az igazi munka csak ezután következett. A háttérbe mindenki nekilátott a kutatómunkának, ami megalapozta a fesztiválon való jelenlétünket. Személyes találkozókat, időpontokat egyeztetünk előre, így a konferencián való részvétel tárgyalásokkal, kapcsolódásokkal telt, nem volt felesleges üres járat. Büszke vagyok a csapatra, mert mindenki komolyan vette a feladatát és az egésznapos marketing fesztivál alatt senkinek nem volt egy unalmas másodperce sem. Úgy, hogy mindeközben azokon az előadásokon is részt vettünk, melyek aktuálisan prioritást élveztek. Zsuzsi profizmusának köszönhetően a közelgő rendezvényekre is tudatosan fel tudunk készülni csapat szinten. Nagyon fontosnak tartok minden adandó alkalmat megragadni a személyes kapcsolódásra. Ennek tudatában – tudatosan – készülünk a további médiatámogatásokra és konferenciákon való részvételre.

Tulajdonosként és főszerkesztőként mindig nagy kérdés, hogy egy nagy rendezvényen az ember az értékesítést vagy a brandet képviselje vezetői szinten. Az értékesítést támogassa vagy olyan partneri együttműködésekre törekedjen, amelyek hosszú évekre közös pályára teszik az együttműködő feleket például tartalomkészítés és más területeken. Zsuzsi felkészítésén letisztázhattuk az egyéni és közös célok mellett a vezetők szerepkörét is, hogy ki mit képvisel és milyen fókusszal vesz részt a fesztiválon. Ez természetesen más-másfajta kommunikációt igényel és fontos, hogy szerepkörünk a személyiségünkkel és affinitásainkkal is egybecsengjenek, így adva meg a személyes hitelességünket és a képviselt – esetünkben – magazin és a mögötte lévő cég hitelességét. Az előre tervezés, előre egyeztetések sok buktatótól megkímélték a kollégákat és minket vezetőket is. Szervezetten és felkészülten tudtunk jelen lenni, spontán helyzetekben sem kizökkenve. A rendelkezésünkre álló időt, melyet a fesztivál keretei adtak meg, maximálisan és hatékonyan tudtuk kihasználni, időt szakítva saját fejlődésünk megtámogatására az előadásokon való részvétellel. Amit egyszer megtanultunk és sikeresen, precízen alkalmaztunk, az jó alapja a további fejlődésünknek. (x)

ANYUKA VAGY ÉS A VISSZATÉRÉSEN GONDOLKOZOL?

Már dolgozol de váltani szeretnél?



Tele vagy kérdésekkel, elkélne a segítség vagy csak jól esne egy kis beszélgetés?

CSATLAKOZZ TE IS FACEBOOK CSOPORTUNKHOZ!

- folyamatosan bővülő, 50.000+ tagú, segítők közösség vár
- HR szakértők, munkajogászok, coach-ok is vannak közöttünk
- rendszeresen posztolunk részmunkaidős, rugalmas állásajánlatokat

- ✓ tedd fel kérdéseidet, találd válaszokra
- ✓ oszd meg tapasztalataidat
- ✓ olvass szakmai cikket, híreket

Gyere, nagyon várunk!

<https://www.facebook.com/groups/httpsmommyworks.hu> 😊



Időmenedzsment a gyakorlatban 3. rész



Tanulj szórakozva az időről

A tanárok 77%-a egyetért abban, hogy a kreatív tanítási módszerek pozitívabb hatással vannak a kognitív funkciókra, mint a hagyományos módszerek, állítja a [Linary.io](https://linary.io). Jómagam is tapasztaltam, ha a jobb agyféltekém be van vonva a tanulási folyamatokba, érdekes mód emlékszem arra, hogy mit tanultam. Ez a tudományos tény ihlette az időmenedzsmentről szóló cikksorozatom harmadik részét, mely bevallom, szívemnek a legkedvesebb írás. Összegyűjtöttem a kedvenceimet a témáról könyvek, tanfolyamok és filmek formájában, mely remek első lépés és inspiráció az időgazdálkodás olykor rögzös útján, ráadásul játékosan.



A klasszikus

A kedvencek gyűjteményét nem is kezdhetem mással, mint a legnagyobb klasszikussal Stephen R. Covey tollából, a *"A kiemelkedően eredményes emberek 7 szokása"* címmel. A könyv 30 éve játszik szerepet fiatalok és felnőttek életében egyaránt és elolvasása után egyszerűen nem ugyanazok vagyunk, mint mikor elkezdtük forgatni a könyvet. Ez az írás feltárja, hogyan és miként alakítsunk ki olyan integrált, elvközpontú szokásokat, melyek a

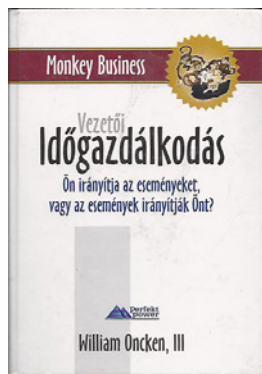
személyes és szakmai kihívások megoldása felé mutatnak. Ennek egyik eleme pedig nem más, mint az időmenedzsment. Meleg szívvel ajánlom e mű elolvasását, garantálom, éppúgy óriási hatással lesz a kedves olvasóra, mint rám.

A humor oldaláról megfogva

William Oncken *"Vezetői időgazdálkodás"* című könyve pont amiatt magával ragadó, mert nem túlgondolt szakzsargon, hanem hétköznapi

nyelven megfogalmazott valós vezetői problémákat dolgoz fel az időmenedzsment kapcsán, miközben gyors és könnyen beépíthető tippeket kap az olvasó. A könyv gyakorlatilag a józan észre alapozott praktikák gyűjtő-tára. Ha valaki nem vezetői pozícióban dolgozik, akkor is kötelező, már csak a jó hangulata miatt is.

“Legismertebb tréning-programjuk a híres Managing Management Time TM (Vezetői időgazdálkodás), ahol a legendás majmok-a-vállon analógia is megszületett. Ez a program ma már 40 éves és az évek során sok szervezet kultúrájába beépült; ezek közé tartozik például az Intel, a Hewlett-Packard, a Florida Power and Light, az IBM, a Milliken, az Invacare, a Western Digital, a Chicago Tribune, és jó néhány amerikai kormánysszervezet.” - [írja az uzletikonyv.hu](http://irja.az.uzletikonyv.hu)



Tanulj az időmenedzsmentről

A [Tanulom magam szervezésében](#) az *“Időmenedzsment videótanfolyam”* több, mint kiváló alap arra, hogy informálódj, tanulj és képezd magad a témában. A tanfolyam legelején elméleti tudásra alapoznak az oktatók, majd sorra ajánlanak időmenedzsment rendszereket és technikákat, felvérteznek megfelelő fegyvertárral a mindennapi zétcsúszás ellen. Végezetül górcső alá kerülnek az időrablók (mint például a multitasking, halogatás és társaik) majd ezek kiiktatása következik, hogy valóban ne lehessen semmi felesleges dologra fókuszálni, ami nem hozzátesz a napodhoz.

Legyen a te kezében az irányítás

Ha már időhatékonyság, nem kell hosszú órákat szentelned a tanulásnak, elegendő csupán egy fél napot, a boulden.net szervezésében szervezett tanfolyam célja ugyanis, hogy gyorsan, azonnal használható módon szolgáltatson tudást a témával kapcsolatban. A tanfolyam - számomra - legfontosabb része az volt, amikor megtanultunk nemet mondani. Ami persze, nem megy ilyen egyszerűen csettintésre, viszont kellő gyakorlással megérkeznek azok a nemek az életünkbe, amelyek minket szolgálnak. A tanfolyam kitér a prioritásokra is, ami azért fontos, mert sokaknál

tapasztalom a mai napig, hogy a prioritizálás hiánya miatt úszik el egy-egy napjuk vagy adott esetben az életük. A tanfolyam angol nyelvű.

Filmezz és kapcsolj ki - erre van a legnagyobb szükség

Végezetül szintén klasszikus és gyanítom a kedves olvasók is látták már a Lopott idő című filmet, ami alappillér, ha az idő szóba kerül. Ez a film a bármikor újranézhető kategória, ha pedig valaki még nem látta, akkor a kötelező kategóriába esik.

A film a jövőben játszódik, ahol a születések mindenkinél a karjába beépítenek egy órát. Ahhoz, hogy valaki túlélje a huszonötödik életévét, nemes egyszerűséggel időre van szüksége. A gazdagok megvásárolják az időt, míg a gettóban kétségbeesett harc folyik minden egyes percért. A főszereplő gettólakó Will Salas megmenti egy időmilliomos életét, aki ezért cserébe elhalmozza őt idővel. Mindez feltűnik az Időrendészeknek, akik előtt bajba keveredik, ugyanis gyilkossággal gyanúsítják. Will menekülés közben túsul ejti a fiatal, gazdag lányt. Szó szerint egyik percről a másikra élnek. A film végét nem lövöm le, ha még nem láttad, akkor még ma nézd meg!



Ezt a cikksorozatot egy figyelmeztetésnek is szántam egyben, hogy tudatosuljon bennünk, az időnk véges. Mi döntünk arról, mire és hogyan fordítunk időt, viszont kívánom mindenkinek, hogy azzal, amivel foglalkozik, örömet okozzon önmaga számára és ne feszengés és kényelmetlen érzés kerítse hatalmába. Felgyorsult, rohanó világban élünk, ahol ajándék néha megállni, elcsendesedni és csak lenni. Ha egy fokkal tudatosabban tervezzük az életünket, akkor erre a kikapcsolódásra jut elég időnk. Ezen felül pedig lekerül rólunk egy jó adagnyi stressz, ami minden szempontból bénító.

Az idő értünk van! Nem ellenünk!

*"Érd el, szólítsd meg és zárd le a folyamatot
potenciális ügyfeleiddel és ezáltal kerüljön pipa
üzleti célkitűzéseid mellé!"*



Petkovics Alexandra
értékesítési és LinkedIn specialista

- hello@petkovicsalexandra.hu
- www.petkovicsalexandra.hu



SZÜKSÉGED VAN VALAKIRE, AKI SZÖVEGES DOKUMENTUMAIT MEGÍRJA?



SZÖVEGÍRÓ VÁLLALKOZÓKÉNT
SZÁMTALAN TÉMÁBAN ÉS TERÜLETEN
VÁLLALOM:

- FACEBOOK ÉS LINKEDIN BEJEGYZÉSEK,
- HÍRLEVÉL SZÖVEGEK,
- BEMUTATKOZÓ ANYAGOK,
- PLAKÁTOK, FLYEREK KÉSZÍTÉSÉT,
- HELYESÍRÁS ÉS NYELVHELYESSÉG
ELLENŐRZÉST SZÖVEGES
DOKUMENTUMAIHOZ, KÖNYVEDHEZ,
- CIKKÍRÁST,
- RÖVID BEMUTATÓ VIDEÓK
KÉSZÍTÉSÉT.



VERES MÓNKA

SZÖVEGÍRÓ, ONLINE
VÁLLALKOZÁSTÁMOGATÓ,
KERTÉSZMÉRNÖK



ELÉRHETŐSÉG:

0620 610 9544

DÉLELŐTTÖNKÉNT

veresmonika83@gmail.com

Csatlakozz közösségünkhöz!

Itt olyan lehetőségeid lesznek,
amelyeket máshol nem kapsz meg!



"Csak Pozitívan - A tudatos ember magazinja" csoport"



Biztonságban
a komfortzónán túl is!



Félelmetes kihívás vagy inspiráló cél a vagyonepítés?



Ahogy a világ változik, mi is változunk különböző életszakaszainkban, és ezzel együtt változnak a pénzügyi prioritásaink és értékeink is. Van olyan életszakasz, amikor semmi jelentősége nincs a pénznek és van olyan szakasz, amikor ez kerül életünk középpontjába.

A vagyon fogalma más és más érzéseket válthat ki: érezhetsz félelmet, vagy akár inspirálhat. A vagyonepítés izgalmas kihívás is lehet, egy hosszú, inspiráló útként az anyagi függetlenség felé. Vagy gondolkodhatsz úgy is, hogy a kevésből sose lesz nagy, és bele sem kezdesz, mondván, úgyszincs értelme.

Bár a vagyon gyakran anyagi értékekben és eszközökben mérhető, annak valódi értéke és jelentése az életedben és érzéseidben rejlik.

A vagyon lehet az anyagi biztonság és stabilitás forrása, amely lehetővé teszi az álmok megvalósítását, a szükségletek kielégítését és az életminőség javítását. A vagyon lehet büszkeség és státuszjelző, amely megerősíti a társadalmi pozíciódat. Ugyanakkor a vagyon lehet terhet jelentő felelősség is, ami megköveteli a megfelelő kezelést és gondosságot.

Különbözően értelmezheted és értékelheted a vagyon fogalmát, és ennek megfelelően alakíthatod pénzügyi céltudatosságodat és viselkedésedet.

Milyen gondolatok futnak benned a vagyon szó hallatán?

Félelem tölt el?

Félelmet érzel azzal kapcsolatban, hogy a pénz káros hatással lehet a kapcsolataidra és boldogságodra? Azt tapasztalod, hogy a vagyonhoz való ragaszkodás boldogtalansághoz és érzelmi kielégületlenséghez vezethet? Úgy látod, hogy a vagyonnal felelősség és elvárások is járnak, ami megterhelő és stresszes lehet?

Vagy inspirált leszel?

Célszám az anyagi függetlenség és a gazdagság elérése? Motivált vagy a pénzügyi célok kitűzéséhez és megvalósításához? A vagyon gondolata számodra pénzügyi függetlenséget, szabadságot és lehetőségeket rejt? Egyfajta útnak látod arra, hogy elérd az álmaidat és megvalósítsd a terveidet?

Ha úgy érzed, hogy a vagyon felépítése célként inspirál téged, akkor érdemes olyan lépéseket tenned, amelyek hosszú távon segíthetnek elérni ezt a célt. A következőkben néhány tipp, hogyan kezd el az okos vagyonépítést:

1. Készíts pénzügyi tervet: Állíts fel egy tervet, amely meghatározza a pénzügyi célokat és azokat a lépéseket, amelyeket megteszel ezek eléréséhez.

2. Megtakarítás és Befektetés: Kezdd el rendszeresen megtakarítani és befektetni a pénzedet.

Tanulj meg befektetni okosan, és válassz olyan eszközöket, amelyek megfelelnek a pénzügyi helyzetednek és céljaidnak.

3. Pénzügyi Tudatosság: Tanulj és képezd magad folyamatosan a pénzügyek területén, hogy képes legyél okos döntéseket hozni a pénzügyeid kezelése során.

A vagyon nemcsak a pénz és anyagi eszközök összessége, hanem az élet egyéb területeire gyakorolt hatások és érzelmek teljes komplexuma is. Ezért az, hogy hogyan kezeled, hogyan használod, és milyen célok és értékek irányítanak a vagyonépítés során, mind-mind meghatározza, hogy a vagyon milyen jelentéssel bír az életedben.

A vagyonépítés hosszú távú folyamat, amire mindenkinek saját útja van. Fontos, hogy meghatározd a saját pénzügyi céljaidat és értékeidet, és azokhoz igazítsd a tevékenységeidet. Ne feledd, hogy a vagyon nem csak egy cél, hanem eszköz arra, hogy elérd az álmaidat és megvalósítsd az életedben fontos dolgokat. Legyen szó félelemről vagy inspirációról, a vagyon mindig azt jelenti, amit mi teszünk bele.

The graphic is a promotional poster for a webinar. At the top left, there is a logo for 'MANNA COACH' consisting of a green leaf-like shape and a grid of dots. In the top right corner, there is a purple arrow-like graphic made of dots. The central part of the graphic is a purple banner with a white circular inset containing a portrait of a smiling woman with short grey hair. The text on the banner reads 'Hogyan építs apró lépésekkel vagyont?' in white. Below the banner, there are two purple boxes: the left one says 'Webinar: 2024.03.05. 17:00' and the right one says 'Kihívás: 2024.03.11-15.'. At the bottom center, there is a green button with the website 'www.mannacoach.com'.

Kíváncsi vagy, hogyan építs vagyont akár apró lépésekkel? Regisztrálj az ingyenes előadásra, és kezdj neki a vagyonépítésnek.

<https://mannacoach.com/penz-vagyon-eloadas/>

Médiapartnerünk a

MEX RÁDIÓ

**Politikamentesen,
csak pozitív hírekkel!™**

Exkluzív interjúk,
Igazi slágerek
Interaktív műsorok



Köszönjük partnereink bizalmát!

Hirdetés, PR megjelenés, Publikáció

Miben tudunk Önnek segíteni?

CSPM
CSAK
POZITÍVAN
MÉDIA

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

A média változik,
és ***mi kezdtük el!***

Májusban 5 évesek leszünk!

350 000+ tudatos olvasó

100+ elégedett partner

100% preferenciaalapú tervezés
és megjelenés

www.cspm.hu

Olvass be!



Szerethető szelfi

- mindenki ott bujkál a fotó-gén
- Interjú Potyondi-Galasi Orsival, kreatív látásmód szakértővel

Pozitív önképet adni az embereknek. Önfogadás telefonos fotózáson, szelfizésen keresztül. Igénykeltés a jó fotóra és a helyes vizuális kommunikációra. Nagy tervek, nemes célok és egy kiforrott megvalósítási út. Szerethető szelfi - egy új fogalom, ami azt hiszem hamarosan bekerül a köztudatba és terjed majd megállíthatatlanul. Potyondi-Galasi Orsival, kreatív látásmód szakértővel beszélgettem egy családi kávézóban terveik megvalósulásáról, irányokról, változásokról, önfejlesztésről, összeállt projektekről - mindarról, ami eddig történt és ami ezután fog. Milyenek a képeink fotós szemmel? Milyen a vizuális kommunikációnk? Milyen volt eddig? Milyen lesz ezután? Kíváncsian vártam a válaszokat, miközben átültünk a kávézó utcai ablaka elé, ahonnan jól látszott a kinti nyüzsgés. Orsi még kattintott egy képet telefonjával, készült egy illusztráció a cortadoról egy későbbi kontenthez. El kell árulnom a Kedves Olvasóknak, hogy találkoztam már Orsival, üzleti imázs fotókat készített rólam, melyek évekre elláttak a tartalomkészítéshez és profi képek voltak. - Teszek egy időhurkot is a beszélgetésbe, hogy érdekesebb legyen, mégpedig azért, mert szerkesztőségünk tagjai az interjú készülte után részt vettek Orsi Szerethető szelfi workshopján, amit akár csapatépítőként is felfoghattunk a magunk részéről. Szóval izgalmas időutazás is lesz az interjú, mert nem hagyhatom ki belőle a tapasztalatainkat. - Belecsapunk. Mi az a Szerethető szelfi? Máris kiderül.

2021. áprilisában készült egy interjú veled a magazinban. Akkor már jó ideje működött a Pure & Pastel branded. Ez alatt a név alatt találtak meg, mint fotósnak. Akkoriban szó volt arról, hogy belecsapsz az oktatásba, mert az nagy szerelem. Azóta eltelt három év. Mi történt ezidő alatt?

Mi nem változott azóta? (nevet) Az első és legfontosabb, hogy a Pure & Pastel Photographyt befejeztem. A fotózás mellett bejött az oktatás az életembe és az oktatással együtt nagyon sok minden kezdett kibontakozni bennem. A magammal és a munkámmal szemben támasztott igényeim is kezdtek megváltozni. Az oktatás, tanítás, mentorálás valahogyan bekattantak nálam. Menet közben

rájöttem arra, hogy teljesen jó, hogy fotósként dolgozom, örülök, hogy jó szemem van hozzá, szuper, hogy jönnek a pozitív visszajelzések, de valami más, több is van ebben és bennem is. Azt a visszajelzést kaptam mindenhol, hogy teljesen más attitűddel állok az emberekhez, mint más fotósok. Szeretettel, közvetlenül, kedvesen - ilyen az alaptermészetem és ez nagyon jó visszacsatolásokat hozott. A tanfolyamokon a tanítványok imádták az összes órát, lelkesek voltak, aktívak, nyitottak. Ez számomra nagyon nagy erővel bírt. De eljött a változás ideje és a Pure & Pastel oldalt megszüntettem, a [PGO Premium](#) felületet hoztam létre a tavalyi évben. Ha fotózásról van szó, már kizárólag üzleti sorozatokkal fog-

”

**Önmagadat
jobban
megismerve,
elfogadva és
felvállalva tudj
hiteles, gyors,
az akkori arcod
legjobb oldalát
bemutatva
képet készíteni
magadról.**

”



lalkozom. Ezen a területen is kifejezetten prémium fotózásokká avansáltak a munkáim. A covid bennem is megváltoztatta a gondolkodásmódot, mert már előtte is úgy éreztem, hogy sok az, amit vállalok. A mindset váltással bejöttek a vállalati, céges üzleti fotótémák mind termékekben, mind portréfotózásokban.

Ez egy üzleti döntés vagy egy kihívásbéli döntés? Mindig pörögsz, aktív vagy, több dolgot csinálsz párhuzamosam, mi befolyásolta ezt az irányt? Kreatívabb, izgalmasabb?

Ez egy érzés volt, ami belülről, mélyről fakadt. Mindig ösztönből dolgoztam. Általában addig munkálkodom egy területen, amíg nem érzem tehernek. Női vállalkozóként és kreatív szakemberként muszáj, hogy jól érezzem magam a munkám közben és azt csinálhassam, ami szívből jön, amivel tisztán tudok adni. Ezek nehéz döntések és nem tudnak egyik pillanatról a másikra megvalósulni, hiszen van egy kialakult workflow-m, büdzsém és mindent át kell szép lassan alakítani a jó működéshez.

Befolyásoló tényező volt pár éve az oktatás bejövetele az életedbe, hogy az akkor az üzleti szférának szólt? Bár akkor még az elején online oktatás volt, később lett személyes.

Nem is az oktatás volt a változtatásaimra nagy hatással. Mindig kérdezik tőlem, hogy tudtam ilyen hirtelen átváltani a munkáim profilját. Teljesen egyértelmű választ nem tudok adni, csak azt, hogy jöttek. Mai napig szinte ajánlásokból dolgozom. Az üzleti szférára való váltás is így történt, egyszer csak meglátták a képanyagokat és jöttek. Amire viszont hatással volt az oktatás és lassan nekem is leesett a papírtantusz, hogy a hallgatók imádják és elképesztő mennyiségű pozitív visszajelzést kaptam. Azzal a közvetlen kedvességgel fordultam a résztvevőkhöz, amitől a fotózások során is megnyíltak az ügyfelek. Szeretem, ha jól érzik magukat az emberek és ez az oktatásoknál kiemelten fontos. Természetesen engem is formáltak ezek a tapasztalatok.

Átkattant egy önbizalmi küszöb nálad is?

Tavaly óta nagyon, mert azóta a mentális állapotomon is sokat dolgozom komoly odafigyelés-

sel és önfejlesztéssel. Addig mindig, mindenkit kiszolgáltam, pátyolgattam, és önmagamot háttérbe soroltam.

A határok meghúzása megtörtént.

Igen, a keretek megszabását gyakorlom. (nevet)

*Mivel szolgáltató szektorról beszélünk az énhatár egy elég fontos momentum. Magadat is véde-
ned kell, ám az ügyfelek kárára sem mehet. Érzékenyen kell megtalálni azt a finom határvonalat.*

Egyrészt igen, másrészt magadat nagyon stabilan kell tartanod azért, hogy ezeket a határokat kifejezetten kedvesen tudd prezentálni. Ne daczból vagy dühből mondj nem-et, hanem az egy hiteles nem legyen. Egy felfokozott, stresszes, pörgős életvitelben egészséges mentális állapot kell. Egy ponton túl nehéz kedvesen határokat húzogatni. Ezért is fontos az önfejlesztés.

Tavalytól elindult egy új irány az oktatásban, de pontosan mit is takar ez? Hogy jutunk el a Szerethető szelfiig?



Az oktatás elindult még 2021-ben, kezdetben online változatban, azóta rengeteg tapasztalatot gyűjtöttem. A tavalyi évben azon gondolkodtam, hogyan tudom megoldani, hogy amiben segíteni tudok, az sok emberhez eljusson. Az ügyfelek folyamatosan jöttek és kértek, oktassam őket, ezáltal privátban elkezdtem tanítani, egyszemélyes mentorálásokat tartottam. Ám ez hosszú távon szétforgácsol és nem segít eljutni a komolyabb cél felé.

Ez vizuális márképítés és brandépítés témakörökben volt még?

Egyrészt igen, illetve telefonos fotózás témakörben. Menet közben saját magamon is meg-



tapasztaltam, hogy mekkora erejük van a telefonos képeknek. Mindig az a fotográfus voltam, aki nem mondta azt, hogy fotós nélkül nem lehet élni. Mindig az arany középutat kerestem ebben is. Vannak olyan időszakok, kampányok, amikor

kell egy kifejezetten jó sorozat, amit szakember készít el. Azonban a napi posztokhoz, sztorikhoz a Facebookon, Instagramon nincs szükség profi fotósra. Persze jó lenne, ha megengedhetné magának az üzleti szféra is, hogy minden posztját profi fotós készítse el, de ahhoz nagyon tudatos tartá-

"...kövér vagyok, csúnya vagyok, nem vagyok tini, miért kell ezt nekem csinálni... Ezeket a belső gátakat és a telefonos fotózással, szelfi készítéssel kapcsolatos előítéleteket, téves nézeteket bontjuk le a tanfolyam során..."

lomtervezésre és büdzsére lenne szükség. Előre negyedévre tudni kellene a tartalomtáblázatot, a tartalommarketinget. Kevesen terveznek ennyire előre és ilyen profin.

A telefonos fotózás ötlete pont abból indult ki, hogy itt van a zsebünkben ez a kis kütyü, mindenki nyomkodja, mindenki viszi magával, akkor használjuk ki a tulajdonságait. A vizuális márképítés mellett ez a telefonos fotózás lett az a téma, ami igazán felkeltette az érdeklődést.

Ezzel találtál is egy piaci rést, nem? Telefonos fotózás oktatást nem nagyon lehet találni.

Vannak néhányan, de ők inkább technikai beállítottságú emberek. Nagyon más szemlélettel élek, szeretek hatékony, gyors lenni, tudom, hogy működik a gépem, tudom, hogy ami a fejemben van, azt hogyan tudom vele megvalósítani, de nem állítgatom sok-sok percen keresztül a gépet vagy a telefonomat. Az oktatást nem technikai oldalról közelítem meg, hanem az élő ember oldaláról, személyként, emberként, kedvesen. Hogyan leszel szerethető, gyorsabb, hatékonyabb mindenféle nyűglődés nélkül, mindenféle technikai őrület nélkül, egyszerűen. Nem dobálózom technikai kifejezésekkel, a könnyű érthetőség számomra nagyon fontos.

A telefonos fotózásról tartott képzések visszajelzései alapján látom, hogy milyen területeken van nagyobb szükség a segítségemre. És itt jutunk el az új fejlesztésű programomhoz. Az idei év zászlóshajója, amit létrehoztam, az a Szerethető Szelfi és a szerethetoszelfi.hu oldalon lesz

elérhető minden információ. Ez egy levédett brand, ami arról fog szólni, hogyan tudsz bármilyen körülmények között megfelelő szelfit készíteni magadról, ami nem a korodtól, a súlyodtól függ és bármikor ki mered rakni az internetre, ha



szeretnéd. Ezzel visszatérünk az emberhez és a lélekhez. Nem az agyonretusált, agyonfilterezett képekről beszélünk, az nem én vagyok, nem ezt képviselem. Szeretnék egy minőségi javulást hozni az emberek életében azzal, hogy jó és vállalható képeket készítsenek önmagukról. Azért lett Szerethető Szelfi a neve, mert fontosnak tartom, hogy a résztvevők önbecsülésén is dolgozzunk. Nem csak képként funkcionálnak ezek a szelfik, hanem segítenek abban, hogy rossz napokon is elfogadjuk magunkat, a kialvatlan arcunkat, a ráncainkat. Szemléletváltásra törekszem a telefonos fotózással kapcsolatban, aki eljön a tanfolyamomra, annál elinduljon egy belső folyamat azáltal, hogy elkezdi elfogadni magát akkor, amikor a telefonja kamerájába néz.

Ez akkor már egy mindenkinek szóló program és szolgáltatás? Nem csak üzleti területen elérhető?

Így van. Bárki számára elérhető.

Egy személyes kapcsolaton alapuló szolgáltatás vagy oktató anyagokon keresztüli tanulás?

Első körben online tanfolyam lesz belőle, basic videókon keresztül tanulhatják meg a szelfi készítést. Erre épülnek rá kiegészítő tematikus blokkok. Például, hogyan fotózd magad irodában, a Balatonon nyaralás közben, vagy a város központjában a forgatagban.

Úgy látom, egy olyan területre lépek ezzel, amelyet óriásira lehet duzzasztani a mentális és testi egészségen át az önfejlesztésig. Ebben tud partnerként dolgozni pszichológus, stylist, jógaoktató és számtalan szakember. A cél az, hogy a Szerethető szelfi kiépüljön egy kerek, egész szolgáltatáscsomaggá. A „csak kép” készítésből át tudjunk menni egy önfogadással foglalkozó irányba, szeressük magunkat. Hisz az a tapasztalatom, hogy legtöbbször magunkat nem szeretjük. Ha jó szakemberek gyűlnek össze, akik a fizikai, mentális jólétedért dolgoznak, akkor annak az eredménye a fotóidon is meg fog látszani, hisz jól fogod magad érezni a bőrödben. A nők különösen sok megerősítésre vannak kiéhezve, mert az önfogadás sok területen (fizikai, lelki, érzelmi) számukra egy sokkal valósabb probléma, mint férfitársainké. Bár ők sincsenek kizárva a szolgáltatási körből. Sok zárkózottabb férfit is kinyit, ha közvetlenül, kedvesen, ráfigyelve foglalkoznak vele és az önfejlesztése útján támogatják. Illetve ne felejtsük el azokat a férfiakat sem, akik családapaként, párként szeretnének jobb képeket készíteni a feleségükről, barátnőjükről a tengerparton, vagy a gyerekekkel az ölkben.

Továbbá tervezek offline workshopokat, ahol csoportosan lehet képződni és gyakorolni. Az eddigi tapasztalataim alapján azt mondhatom, hogy a csoportos gyakorlás alkalmával nagyon aktívak a résztvevők. Volt, aki a workshop közben megkérdezte, hogy ő most felállhat-e gyakorolni? Mondtam, hogy természetesen, sőt (nevet). Tartottam már kis létszámú és komoly 50-70 fős nagy létszámú csoportnak is képzést. Alapvetően nem a 20-as korosztályt oktatom, hanem főként a 35 pluszosokat, sőt volt alkalom, ahol 50-60 pluszos érdeklődők ültek. A fiatalok ösztönösen használják a telefont, ebbe nőttek bele, az érettebb korosztálynak tanulni kell a használatot. Azt tapasztalom, hogy nagy figyelemmel vesznek részt és izgalommal telve tanulják meg a használatát.

Hiszen ők azok, akik nem ebben szocializálódtak.

Pontosan! Számukra ez egy egészen új terület, amiben motiválni, támogatni kell őket.

Sokaknál az is probléma lehet, hogy önmagukat fotózzák. Nem szeretem, nem akarok rajta lenni, engem ne fotózzanak...

Bizony, kövér vagyok, csúnya vagyok, nem vagyok tini, miért kell ezt nekem csinálni... Ezeket a belső gátakat és a telefonos fotózással, szelfi készítéssel kapcsolatos előítéleteket, téves nézeteket bontjuk le a tanfolyam során. Rengeteg hasonló „kifogás” hangzik el, ám nagyon fontos, hogy megtaláljuk a célt, amiért elkészítünk egy képet.

Ez a sok belső gát egy workshop során át tud szakadni?

Át bizony. Már az is átbillenés, hogy valaki eljön a tanfolyamra és kipróbálja. Hisz az érdeklődés, az igény, a kíváncsiság ott van belül, mélyen. Ami segíti ezt az átalakulást, hogy pl. a nőkhöz való hozzáállásom mindig javított a képek minőségén, mindig figyelek a lelkivilágukra, a testi adottságaikra, hangulatukra. A nők sokkal több gátlással érkeznek, nem elégedettek magukkal,



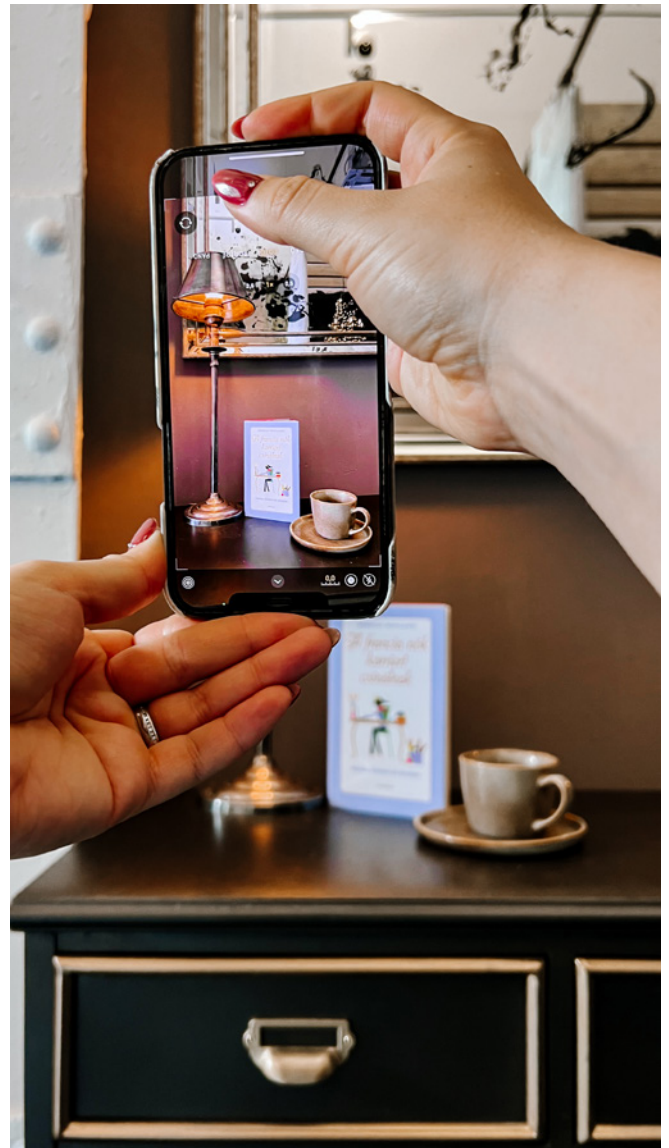
több megerősítésre van szükségük. Ráéreztem arra, hogy mit mikor kell mondanom, hogy kell valakit beállítanom egy képhez. Nem kamuzással, valótlan állításokkal akarom elérni náluk a jó kép elkészültét vagy hogy ellazuljanak, hanem azzal, hogy kedvesen, szeretettel érzek rá az aktuális lelkiállapotukra, megerősítem őket. Tudatosan elkezdtem szkennelni az embereket, hogy megtaláljam bennük a szépet, ami nekem tetszik. Mindenkiben van szerethető rész. Ha kedves vagyok az emberekhez, és ezeket a megtalált szerethető részeket hangsúlyozom, emelem ki, akkor ugyanez a szeretet jön vissza és kedves képek születnek. Bátrabbak, biztonságban érzik magukat, jobban meg tudnak nyílni. Nagyon jó látni, mikor leesik a másoknak, hogy tényleg szép az ujjá vagy a szemöldöke, amire felhívom a figyelmet és ez tudatosan benne. Az oktatással kapcsolatban is őszinte vagyok azokkal, akik ott ülnek velem szemben és kedvesen terelgetem őket a jó dolgokra felhívva a figyelmet. Egyszerűen ilyen a személyiségem, ha jó a hangulat, akkor a tanultak is könnyebben épülnek be.

Sajnos a kommunikáció hazánkban egy éles kritikán alapuló odavágós stílus általában és nem szeretet alapú dicsérő forma.

Egyrészt kritika, másrészt mindig a negatívumokat emelik ki, mit nem tudsz, miben nem vagy jó. Megerősítés pedig semmi nem érkezik. Abból indultam ki, hogy nekem sem esne jól, ha valaki lehordana azért, mert valami még nem tökéletes, hanem kedvesen, türelmesen terelgetne. A workshopokon a rosszabb fotókat értékelve sem bántok meg soha senkit, viszont az igyekezetüket nagyon értékelem. Hogyan is tudnának elsőre kiváló fotót készíteni, hisz nem ez a szakmájuk, ekkor kezdik tudatosan használni a telefonjukat fotózásra. Az mindig becsülendő és dicsérendő, ha valaki időt, energiát tesz abba, hogy fejlődjön. Azt látom, hogy az a fajta kedvesség és nyitottság, ami bennem van, az hat. Ami viszont engem is meglepett, hogy ahhoz képest, amilyen pörgős vagyok, az oktatások során teljesen zenbe kerülök és a legtürelmesebben veszem a legnehezebb akadályokat is. (nevet)

Gyermekkoromban tanárnéni szerettem volna lenni, így van a személyiségemnek egy olyan része, ami nagyon ki tudja élni magát az oktatások során. Kell is a tanárnéni énem, mert előfordulnak olyan érdeklődők, akik passzívan érkeznek, felhúzott szemöldökkel, mit akar ez a nő arckifejezéssel, ilyenkor jön jól a közvetlen személyisé-

gem. Oldom is a hallgatókat, mert ha necces a helyzet, akkor előjön a vicces Orsi és könnyebben kezeljük a felmerült problémát. Aki alapból nagyon messze van attól a tanfolyam kezdetén, hogy megnyilvánuljon, gyakoroljon, az esemény végére ő is feláll, mozog, pózol, gyakorol. Emel-



lett természetesen tudom ápolni a résztvevők lelkét is, hiszen a telefontal egy tükröt vesznek a kezükbe, amibe nem biztos, hogy szívesen néznek a workshop kezdetén. A cél viszont az, hogy amikor hazamennek, legyen legalább egy olyan fotó a telefonjukban, amivel teljesen elégedettek és szívesen felvállalják. Persze addig senki sem megy el, míg nincs ilyen fotója, nem engedem. (nevet)

Követed a tanítványok útját? A nagy testvér figyeli őket?

Igen, ellenőrzöm őket, figyelem milyen képeket tesznek ki magukról és gyakorolnak-e. Jeleznek felém, írnak, kérik a véleményem és én is

aktívan figyelem, hogyan fejlődnek a fotózás területén, milyen képeket posztolnak. Van egy tanítványom, egy hölgy, aki eljött egy 4 órás szelfi oktatásra - ez az egyik csomagajánlatom -, ez egy gyorstalpaló. A lány külföldön él és nem tudunk a képzés után találkozni, így kértem - azért, hogy gyakoroljon -, minden hétvégén küldje messengeren a képeket. Eltelt két hónap azóta, hogy nálam járt. Az elején látszott, hogy nagyon küzd, szenved benne és utálja. Megkérdeztem, hogy érzi magát, mennyire kínos, azt válaszolta, hogy cefetül szenved és utálja, de csinálja. Megdicsértem, hogy ez nagyon jó irány. Készíti a képeket folyamatosan és a napokban küldött olyat, amire megírtam neki, hogy megvan, megérkezett, ott a beállítás, ami a brandjéhez tökéletes. Azóta elké-



szült a webshopja, ahol minden képen ő maga szerepel a megrendelhető ruhákban, szettekben! Óriási visszajelzés ez nekem!

Ha a szerethető szelfi a mindenkinek szóló oktatás, akkor adódik a kérdés, hogy miért szeretnéd, hogy szelfizzenek az emberek?

Ennek több oka van. Az egyik az, hogy nekem a kiindulópontom a vállalkozói szféra volt. Vállalkozóként nem úszod meg, ha brandet akarsz építeni, hogy ott legyél a social mediában. Meg

kell jelenned eseményeken, konferenciákon, tartatsz workshopokat, előadásokat. A saját arcod nélkül nem tudod a márkádat életben tartani, pláne egyszemélyes szolgáltatóként. Ha már meg kell mutatni az arcodat, akkor mutasd meg jól. A

„Az mindig becsülendő és dicsérendő, ha valaki időt, energiát tesz abba, hogy fejlődjön. Azt látom, hogy az a fajta kedvesség és nyitottság, ami bennem van, az hat.”

hitelességedet nagymértékben rontja a rossz vizuális kommunikáció. Fotók alapján ítélnék meg, akik nem ismernek vagy nem hithű követőid, így egy-egy kép alapján fognak rólad véleményt mondani, nem a szakmai tudásod alapján. Ez egy ponton túl márkaromboló tud lenni.



Másrészt mindenki jár valahová sétálni, kávézni vagy családdal van, ünnepel, esetleg jógázik, edz. Azt látom, hogy szinte mindenkinek lenne igénye egy-egy jó képre ezeken a helyeken. Megörökíteni a pillanatot.

Az a helyzet, hogy a legolcsóbb, igazán használható telefonok kettőszázezer forinttól indul-

nak, boldog boldogtalan hozzájut ezekhez a készülékekhez és semmit nem kezdenek velük. Pedig azért veszünk jobb telefont, mert az is benne van a pakliban, hogy azzal jobb képeket tudunk csinálni, még, ha nem is ez az életünk. Átlagban az emberek telefonálásra és fotózásra használják a telefonjaikat. Sokan élvezik azt, hogy meg tudják örökíteni a szép pillanatokot, jól esik hazavinni egy-egy emléket.

Szerencsére az az igényesség már megjelent és az arra való igény is, hogy eseményekről, nyaralásról jó minőségű képeket viesszünk haza, azokat kinyomtassuk, ajándékba adjuk rokonoknak, barátoknak. Viszont nincs, aki abban segítsen, hogyan készítsünk, állítsunk be egy-egy jó fotót. A Szerethető Szelfi oktatáson megtanítom, milyen tulajdonságai vannak a készüléknek, hogyan használd a képarányokat, a képarányok milyen social felülethez használhatók. Hogyan tartsd a tested, a fejed, az állad, hová nézz, hogy álljon a karod. Milyenek a környezet hatásai, hogyan komponálj képet, hogyan használd a rendelkezésedre álló fényeket. Arra is kitérünk, hogyan vedd észre a környezetben lévő fotótémákat, amiket egy külön könyvtárba menthetsz, azért, hogy később tartalomgyártáshoz fel tudd használni őket. Beszélek a használható eszközökről: telefonállványok, körfények. Felkészülök a résztvevőkből, rájuk szabom a tematikát, kiemelve azokat a részeket, amelyek a céljaik eléréséhez kiemelten fontosak.

Most belépünk az időhurokba:

Itt kell közbevetnem, hogy magazinunk csapata néhány hete vett részt egy ötórás Szerethető szelfi képzésen Orsinál. Egy profi budai fotóstúdió komplexumban tartottuk meg a workshopot igényes környezetben. Orsi tökéletesen felkészült abból, hogy egy magazin munkatársainak milyen pontokon fontos a fotózás a sajtós fényképezés kapcsán, ám - mivel nálunk kiemelt szerep jut az egyéni márkák építésének - egyesével figyelt minden résztvevő személyes céljainak megfelelő információk átadására is. Minden kolléga személyes brandjét megtámogatta tippekkel-trükkökkel, szaktanácsokkal. Ahányan vagyunk annyi félek is, mégis egy oldott hangulatú, sok nevetéssel tarkított oktatás kerekedett, amiben töméntelen információ hangzott el, sok-sok gyakorlati tanács és az egész gyakorlás alapon nyugodott. A legintrovertáltabb ember is mosolyogva gyakorolt; akitől elveit, világlátása okán távol állt a fotózás és a szelfi készítés, az is kereste a számára legjobb beállítást. Azt mondhatom, mindenki új tapasztalatokkal, né-

zőpontokkal, gyakorlati tanácsokkal gazdagodva tért haza - és mindenki telefonján volt egy szerethető szelfi és mindenféle hangulat és tárgyfoto, amit tartalomkészítéshez használhat. Megtapasztalhattuk élőben, mi az a szerethető, kedves, vicces



támogató energia, amivel Orsi fordul az oktatás során a résztvevőkhöz. És mindebbe szinte észrevétlenül keveri bele a szakmaiságot, hatékonyságot, mert nem őrajta van a hangsúly, hanem rajtunk résztvevőkön. Van kollégánk, aki eddig csak filerezve tett ki magáról képet a közösségi média felületeire és azóta elkészítette és publikálta az első filter nélkül. Ilyen az önellégadás fejlődése a tanfolyam hatására. Számunkra nem csak egy oktatás volt Orsi workshopja, hanem egy igazi csapatépítő is. Ezt pedig azzal érte el, hogy olyan feladatokat adott, amelyeknél csapatokra bontotta a társaságot és együttműködésre készítette a feladat közös megoldásával. A workshop mellé nyertünk egy csapatépítőt is. Szerethető, komplex, hatékony és nagyon közvetlen - Emberi.

Ezen a ponton kilépünk az időhurokból, vissza a kávézóba, a gőzölgő cortado mellé:

Nézzük a prémium részét a tevékenységnek, ott most mi tölti ki a legnagyobb teret?

Ezen a területen még mindig többet fotózok, mint amennyit tanítok, mert a tanítás az üzleti

szférában egyszemélyes mentorálást jelent jelenleg. Szeretem, hogy általában egyszerre több mindennel foglalkozom a pörgős személyiségem okán. Egy célt megfogalmaztam magamnak az idénre, mégpedig cégekhez, vállalatokhoz szeretnék eljutni, mint céges oktató. Olyan előadásokat, workshopokat szeretnék tartani, amilyeneken ti is részt vettetek. A telefonos fotózást megmutatni, hogy az házon belül, mint marketingeszköz hogyan hasznosítható. Egy ideje vizsgálom a nem luxury fashion cégek social media felületeit és sajnos azt kell látni, hogy a külföldről kapott képeket, az itthon összeollózott nem profi fotókat használják és a vizuális megjelenésük nem ad személyes, szerethető kapcsolódásra lehetőséget. Az ember elgondolkodik, hogy egy vizuálisan nem szép oldalt, egy folyamatosan, unalmasan megjelenített joghurtos oldalt bekövessen-e. Sajnos semmi személyesség nincs sok brand mögött, pedig lehetne. Azt gondolom, hogy ez a személyesség fogja idővel kinőni magát, mert erre vagyunk kiéhezve. Fontos, hogy valami pluszt is kapjunk egy poszton túl, például lássunk arcokat, akikhez kötődni tudunk.

A Szerethető szelfit és a telefonos fotózást szeretném igényes, haladó szellemiségű cégek számára tanítani, mert azt gondolom, hogy egy fehér háttérű termékfotónál sokkal többet ad az, ha például arcokat tudunk társítani a termékhez. Ha ki tudjuk emelni egy szalon, egy munkatárs, egy termék, vagy szolgáltatás erősségeit úgy, hogy nem hideg, rideg, tökéletesre retusált fotókat használunk. Egy képpel az érzésekre, emlékekre tudunk hatni, amik bizalmat építenek a potenciális vásárlókban. Semmivel nem több munka így elkészíteni a vizuális tartalmat, mint folyamatosan stock fotókat keresni a neten, vagy az innen-onnan kapott képeket javíttatni a grafikussal. Egyszer kell megtanítani a munkatársnak, hogy mit, hogyan csináljon, utána rutinszerűvé válik az egész.

Emellett elkezdtem ősszel nagyobb előadásokat is tartani a telefonos fotózással kapcsolatban. Kaptam ezirányú felkéréseket és örömmel teljesítettem őket, mert ez szintén egy szívügy lett nálam az oktatás mellett. Embereknek adhatok, és ez az adás mindig örömmel tölt el.

Volt még egy prémium terméked, amiről beszéltél a 2021-es lapszámban, ez pedig a PureMe magazin. Ez egy kiváló marketing eszköz cégeknek, saját márkáknak. Tulajdonképpen egy névjegykártya max. Most mi a helyzet vele?

Tavaly készült néhány példány megrendelésre, ám a többi lábamat szerettem volna átalakítani és fixálni, így kevés energiát tudtam ráfordítani. Az idén azonban megy tovább a PureMe, ugyanúgy szeretném, ha a vállalkozóknak, cégeknek szólna. Célom, hogy a megrendelői körben egy spektrumtágítás menjen végbe. Szolgáltatásokkal kötöm össze a kiadványt, többek között a felhasználásával kapcsolatos tanácsadással. Itt ismét az edukációhoz térünk vissza. Emellett a kiadványt prémium szintre emelem, aki megrende-
li, azt érezze, olyan szolgáltatást kapott, ami nem jön vele szembe minden pillanatban, ami unikális, izgalmas, más nézőpontból közelít, mint bármi eddigi. Amire büszke lehet a cég. Az a célom ezzel, hogy egy olyan marketingeszközzé váljon, amit igényes, tudatos, önmagukra és a cégükre is adó felhasználók kapják kézbe, amit



eredményesen tudnak használni. Tudják vele növelni a PR hatékonyságukat, a hitelességüket, a megbecsültségüket. Ez a PureMe hosszú távú célja.

Összefoglalva a Szerethető szelfi, a PGO Premium oldalad és a te személyed is jelenleg az edukációt helyezi előtérbe?

Igen, igen, igen. Azt szerettem volna, hogy az elmúlt 10 év tapasztalatát össze tudjam gyúrni, mindazt, amit megtanultam, átadható legyen. Attól, hogy valaki nem tud kifizetni egy minőségi portfólió fotózást, ne maradjon le a személyes fejlődésben, pláne, ha vállalkozó az illető. Sok esetben jobban jár az ember, ha maga megtanulja az alapokat és alkalmazza őket a napi posztok, sztorik készítése közben. Ott lesz a napi rutin, a saját lehetőségeink, környezeti adottságaink feltérképezése, kihasználása. Önmagadat jobban megismerve, elfogadva és felvállalva tudj hiteles, gyors, az akkori arcod legjobb oldalát bemutatva képet készíteni magadról. Ez a Szerethető szelfi.



Mészáros Norbert gyönyörű, a balatoni jégvilágot megörökítő természet fotóit előző lapszámunkban már megismerhettétek! Csodáljátok meg a tavasz első pillanatait is képein! Norbertet a Facebookon a Norbert Mészáros Photography oldalon érhetitek el, illetve Instagram oldalán, de működtet egy Csodálatos Sümeg Facebook oldalt is, ahol Sümeg témában osztja meg képeit.



Norbert Mészáros Photography
<https://www.facebook.com/norbertmeszarosphotography>

Instagram oldalán
<https://www.instagram.com/norbertmeszarosphotography/>

Csodálatos Sümeg Facebook oldalt
<https://www.facebook.com/csodalatossumeg>

Ügyfelhozó
WEBOLDAL-KÉSZÍTÉS
LÉGY JELEN HATEKONYAN AZ ONLINE TÉRBEN SZOLGÁLTATÓKÉNT.
HASZNÁLD KI A SEO NYÚJTOTTA ELŐNYÖKET

SEOBENEFIT.HU
**SEO
BENE
FIT**



MOGYORÓSSY ÁGNES
ÜZLETI COACH

Viseld a változást!
Felfedezőút az üzleti sikerhez.

+36 20 3145452
athangolo@gmail.com

www.mogyorossyagnes.hu



Fotó: Mészáros Norbert





Fotó: Mészáros Norbert





Fotó: Mészáros Norbert





Fotó: Mészáros Norbert



**Tisztelt leendő hirdetőink, cégek,
vállalkozók, szervezetek!**

**Kérjük Médiaajánlatunkért látogassák meg
weboldalunkat**

a <https://cspm.hu/mediaajanlat/> címen

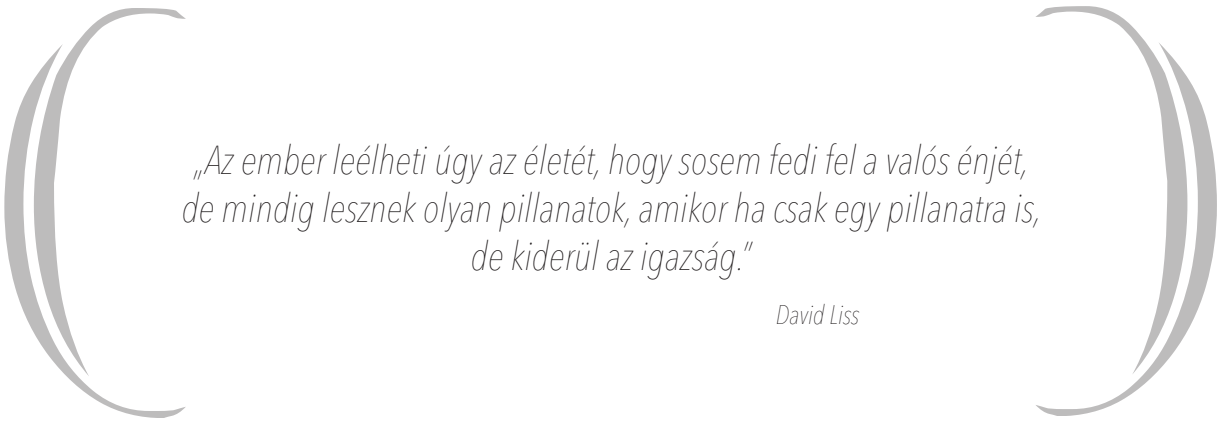
vagy

keressenek az ertekesites@cspm.hu email címen

és a 06 30/ 203-3376-os

vagy a 06 20/ 593-2253-as

telefonszámokon.



*„Az ember leélheti úgy az életét, hogy sosem fed fel a valós énjét,
de mindig lesznek olyan pillanatok, amikor ha csak egy pillanatra is,
de kiderül az igazság.”*

David Liss

Tavasszal is vár a **HOTEL KŐPOROS** Hercegkúton

Az idei év különleges lehetőségeket kínál a tavasz üdvözlésére és a pihenésre, különösen március hónapban, amikor a természet is ébred. Márciusban két kiemelkedő alkalom adódik a hosszabb pihenésre: március 15-e, a nemzeti ünnepünk, és a húsvéti ünnepek.

Ilyenkor érdemes utazást tervezni, hiszen számos hotel tervez [csomagajánlatokat](#), kifejezetten erre az időszakra!

Március 15. idén péntekre esik, így egy háromnapos hosszú hétvégével kezdődik a tavasz, amely tökéletes időszak egy rövid pihenésre vagy egy családi kirándulásra. Ez az első lehetőség az évben, hogy kicsit kiszakadjunk a mindennapokból és élvezzük az egyre javuló időjárás adta lehetőségeket!



A **húsvéti ünnepek** pedig a hónap végén, március 29-től április 1-ig tartanak, négy teljes napot kínálva a szabadban töltött időre, kirándulásokra, vagy csupán a család és barátok társaságában való lazításra. A húsvét, ami nagypéntekkel kezdődik és húsvéthétfővel zárul, tökéletes alkalmat teremt a természetbe való kilépésre és a tavaszi időjárás élvezetére.

Aki pedig egy különleges hosszú hétvégét szeretne tervezni, érdemes figyelmet fordítani március 8-ra, a **Nemzetközi Nőnapra**, amely idén szintén péntekre esik. Ez egy további lehetőség egy személyre szabott pihenő kivételére, amely különleges figyelmet fordíthat a hölgyekre.

Mit tehetünk a sok szabadidővel?

[Március ideális időszak a kirándulásokra és a szabadtéri tevékenységekre. A Zempléni-hegység kiváló választás lehet, ahol a természetjárók és a borok kedvelői is megtalálják a számításukat. Hercegkúton, a Hotel Kőporos kínálata például magában foglalja a finom borok kóstolását és a](#)

[környék borvidékének felfedezését. A Kőporosi pincesor és a környékbéli tematikus rendezvények ízelítőt adnak a helyi kultúrából és gasztronómiából.](#)



A túrázók számára a hotel közelében található kijelölt túraútvonalak vezetnek el bámulatos kilátásokat nyújtó dombokra és történelmi emlékhelyekhez. A kalandvágyókat pedig a Zempléni Kalandpark várja izgalmas programokkal, mint például bobbálya, libegő és kötélpályák.

A nap végén a [Hotel Kőporos](#) wellness részlege kínál tökéletes kikapcsolódást a szaunában és a pezsgőfürdőben, biztosítva a pihentető környezetet a tökéletes nap lezárásához.



Az igazán különleges élményt pedig a kültéri dézsa biztosítja, amelynek fűtött vizében regenerálódhat a kalandoktól és a kimerítő túráktól megfáradt test.

Ezek a márciusi hosszú hétvégék tökéletes lehetőséget kínálnak arra, hogy kicsit kiszakadjunk a mindennapi robotból.

De nem elég az idő, kell a tökéletes helyszín, amit a Hotel Kőporos maradéktalanul biztosít!

A tavasz a megújulás ideje, amikor minden életre kel körültünk

A tavasz a megújulás ideje, amikor minden életre kel körülöttünk. Ez az időszak kiválóan alkalmas arra, hogy megújítsuk fogaink ápolását, vagy akár belevágjunk azokba a fogászati kezelésekre, amelyeket eddig halogattunk. Legyen szó egy egyszerű fogkö-eltávolításról vagy komplexebb esztétikai beavatkozásról, mint például a fogfehérítés vagy a szabályozás, vagy akár implantátumos fogpótlás, a tavasz tökéletes időpont a kezdetekre.



Azonnali eredmény

A hiányzó fogakat számos módon pótolhatjuk, a lehetőségeknek leginkább a pénztárcánk szab határt. A legolcsóbb megoldás a kivethető műfogsor, de foghiánytól függően lehetséges koronás vagy hidas pótlás fogra, de akár implantátummal történő fogpótlás is szóba kerülhet.



Sokan azért sem szeretnék implantátumos fogpótlást, mert nem csak az árat sokallják, de a ráfordított időt is, hiszen a hagyományos implantációs eljárással hónapokba telik, mire a pótlás elkészül.

Szerencsére egyre több helyen elérhetőek az azonnal terhelhető implantátumok, ráadásul vannak olyan rendszerek, amelyekkel ideiglenesen akár a kivethető műfogsort is lehet rögzíteni, ha például a kezelés már nem várthat magára, de a szükséges anyagiak még nem állnak rendelkezésre.

Hosszan tartó eredmény

Vannak, akik azért sem akarnak implantátumos megoldást, mert attól tartanak, hogy az implantátumot nem fogadja be a szervezetük és a kezelés csak ablakon kidobott pénz volt. Bár biztosan felelőtlenség állítani, az elmondható, hogy az implantátumok rendkívül magas százalékban maradnak bent a csontban, különösen, ha a páciens maga is tesz érte.

Praktikák a hosszan tartó eredményért

Alapos szájhigiéncia! Bár demagógnak tűnik, mivel a fogpótlás már önmagában nem közvetít érzetet, így különösen fontos, hogy alaposak legyünk amikor fogmosásról van szó! Használjunk szájuhanyt és szájvizet is az alaposabb eredményért, ezzel már sokat teszünk a gyulladásos folyamatok elkerülése érdekében!



Étrend kiegészítők - A csontot érintő beavatkozást követő gyógyulás igénybe veszi a szervezetet, ezért érdemes minden olyan vitamint és ásványi anyagot bevinni, ami kifejezetten segíti a csontosodást. Az egészséges étrend alapvető, de segíthetjük a szervezetet más módon is. Nem kell nagy dolgokra gondolni, emelt szintű C és D vitamin bevitel jó teszt az általános egészségnek és ajánlott mellette kalcium, magnézium, és ami fontos, glükózamin bevitel. Ezek mind segítik a megfelelő csontosodási folyamatokat, alapvetően fontosak a teljes vázrendszer egészségéhez, de az állcsontot ért terhelés, azaz a rágás hatására hatékonyan beépülnek az állcsontba is.

Fontos, hogy túlzásba sem szabad esni, a szedett étrendkiegészítők tartalmazhatnak a fő összetevő mellett más vitamint vagy ásványi anyagot, így érdemes mindig alaposan tájékozódni, kérdés esetén pedig kikérni a kezelőorvos vagy gyógyszerész véleményét!

(x)

Nem elég a fizikális erőnlét, fejben is ott kell lenni – de hogyan?

Az élsport vitathatatlanul embert próbáló teljesítményt kíván nap, mint nap. Vajon mennyire fontos, hogy emellett a mentális egészséggel, a kudarcok feldolgozásával és a sikerek megélésével is foglalkozunk? A témáról Takáts-Rezsű Emesével sport coachal, sport mentál- és csapatépítő trénerrel beszélgettem.

Hogyan talált meg téged a hivatásod, hogy a sportolók mentális egészségével foglalkozz?

Alapvetően biológusként végeztem, aminek köszönhetően egy erős rendszerszemlélettel rendelkezem. Ezt fontosnak tartom, mivel egy sportoló felkészülése elképzelhetetlen anélkül, hogy ne rendszerben gondolkodnánk róla. Annak idején kacérokodtam a pszichológiával, de valahogy mégis biológus lettem, viszont a dolgok kiegyenlítődnek, jelenleg pszichológiát hallgatok, hogy még kompetensebben tudjam segíteni a sportolókat – összességében mindig a tudományosan megalapozott dolgok vonzottak. Mára ért össze minden: egészen a mentális segítőtől, a sporton keresztül, a rendszerszemléletű gondolkodáson és a tudományon át ötvöződött minden az életben, ami fontos számomra. A végső indítást, ami a sport felé terelt, azok a gyermekeink, akik mind a ketten versenysportolók. Az élsportban tapasztalt mentális támogatás hiánya sarkalt arra, hogy ezen az úton haladjak.

Miért tartod kiemelten fontosnak a sportolók mentális egészségét és az ezzel való foglalkozást?

Véleményem szerint a régi módszereken már túlnőttünk. Az, hogy mennyire tudjuk kihasználni a testünk fizikális erejét és képességeit, azt már tudjuk, idáig már eljutott a sporttudomány. Amivel folyamatosan találkozom a versenyeken, meccseken, edzéseken, hogy azok a sportolók tudnak hosszútávon és fenntarthatóan jól teljesíteni, akik fejben is ott vannak. Azok, akik megtanultak küzdeni, kudarc helyzetekből felállni, fóku-



száltak tudnak maradni és ki tudják zárni azokat az eseményeket, amelyekre a verseny ideje alatt semmi szükségük. Enélkül ma már élsport nem létezik. Hozzáteszem szerintem ez nem csak a sportban fontos, hanem az élet bármely területén. Emiatt is egyik kiemelt célom, hogy már gyerekkortól (jellemzően 12 éves kortól) támogassam az utánpótlás korosztály versenyzőit és átadjam ezt a szemléletmódot nekik. A sportolók mellett dolgozó mentális segítő szakember egy plusz lehetőség a fejlődésre, de nem helyettesíti a sportági felkészülést, az edzőmunkát. A legjobb eredmények akkor születnek, amikor felismeri a sportoló és az edző is, hogy ez egy lehetőség arra, hogy a sportoló kihozza magából a maximumot úgy, hogy mellette mentálisan erős és egészséges tud maradni.

Mit tapasztalsz, 2024-ben mi a legnagyobb kihívás az élsportolók életében?

Tapasztalatom szerint ez sportáganként változik, viszont jelenleg az élsportolók, akik ma tizenhét évesek vagy afeletti korosztály, ők sajnos nem gyerekkortól kezdve kapták meg ezt a támogatást, így ez mindenképp hátrány. Ettől függetlenül, ha valamit most nagyon ki kell emelnem, akkor az a kudarc helyzetből való felállás és a megküzdés az, ami a legnagyobb kihívás a sportolók körében. Ezen felül nagyon fontos, hogy megtanulják kezelni a közösségi médiában való jelenlétüket és azt, hogy ez mivel jár. Nagyon sokaknak elmegegy akár tétmeccs is azon, hogy olvassák a kommenteket. Befordulnak, szétcsúsznak, elvesztik a fókusz pont egy téthelyzet előtt. Ez ma 2024-ben egy élő probléma.

Ezekben óriási segítség a sport coach és sport mentál- és csapatépítő tréner, aki kompetencia határain belül dolgozva tud segíteni és fejleszteni ezeken a területeken, de felismeri az esetlegesen ezen határokon túlmutató problémákat és javaslatokat tesz sportpszichológus vagy sportpszichiáter igénybevételére. A sportolók részéről is szükség van egy szemléletváltásra, hogy lássák nem az eredmény-cél a legjobb célkitűzés, hanem a fejlődés. Ha nem a dobogó az elsőszámú cél, hanem az, hogy megfejlődjön a sportoló egy komoly szintet önmagához képest, akkor előbb vagy utóbb a dobogó legtejtéjén ünnepelheti eredményeit.

Hogyan lehet veled közösen együttműködni?

A Facebookon és az Instagramon is jelen vagyok, illetve most készült el a weboldalam. Lehetőség van online és személyes konzultációkra is, ezt úgy alakítjuk, hogy kinek mi a kényelmesebb. Csapat-sportágak esetében csapattréningeket is tartok. Ez esetben az edzővel átbeszélem, milyen kompetenciákat szeretne fejleszteni a csapaton belül, vagy éppen a csapat építése a cél, akár a fókusz fejlesztése és ehhez mérten állapotodunk meg a közös munka hosszában, gyakoriságában. Csapatok esetében a tréning minden esetben személyesen zajlik.

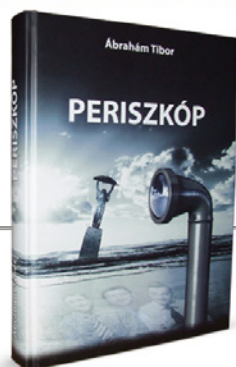
A közös munkáról bővebben a linkre kattintva a weboldalamon lehet olvasni:

<https://www.instagram.com/sportmentalbazis/>

Telefon: +36 30 8332 333

(x)





KÖNYVEK TELJESKÖRŰ ELKÉSZÍTÉSÉT VÁLLALJUK
BORÍTÓ TERVEZÉSTŐL - NYOMDAI ELŐKÉSZÍTÉSIG,
GYORS HATÁRIDŐVEL, TELJES ÜGYINTÉZÉSSSEL.
MAGÁNKIADÁS TÁMOGATÁS.



INFORMÁCIÓ, ÁRAJÁNLAT KÉRÉS:

MOBIL: 70/3210-420

MAIL: CSAKPOZITIVANMAGAZIN@GMAIL.COM



Mozgás, életmód, egészség!



Gerincjóga
Hatha jóga
Astanga jóga
Vinyasa Flow
Power jóga
Szenior jóga
Dinamikus jóga
Mellkas- és
csípőnyitó jóga

Aktuális
tanfolyamaink
a honlapon!

+36 30-270-3940
<https://szattvajoga.hu>
info@szattvajoga.hu
1173 Budapest, Pesti út 41/C



Nem minden nap lehet jó, de minden napban lehet valami jó!
Tóthné Bak Szilvia Viktória coach és független tanácsadó
06308840525 | harmoniamentor@gmail.com

MAYA TRIÓ

Adjuk a hangulatot! - Operett, retro és olasz táncdal műsorok rendezvényekre

info@mayatrio.hu | www.mayatrio.hu | +36 20 942 45 72



A mentes élet nem büntetés. Segítek, hogy teljes életet élj ételérzékenyként is!

Chetanyee csodaszépek
csodaszépek
étel

Hock Zsuzsi
+36 30 4802806
hock.zsu@gmail.com



Nyugodtabb anyaság?
Lehetséges! Mutatom az utat!

tudatosanyaklub.hu @anya.is.ember



MÁLNA CRYSTAL

info@malnacrystal.hu
www.malnacrystal.hu
+36 70 3433 066



NINCS SOK IDŐD KIFÚJNI MAGAD?
PIHENNÉL 1 ÓRA ALATT
EGY EGÉSZ NYARALÁSNI IDŐT?

>> TOVÁBB



„Játssz a gondolatokkal, arra valók.
Ne azok játszanak veled.”

A kávészünet az elmének
című könyv
megvásárolható:

<https://www.ekonyv.hu/kaveszunenet-az-elmenek>

Megvannak az idei Év Mentés Séfjei!



2024.02.13-án, kedden a METRO Gasztroakadémián idén 6. alkalommal rendezték meg a Magyarországon, de talán a világszerte is egyedülálló, az Év Mentés Séfje versenyt.

A döntőt élő selejtezők előzték meg, és a múlt évi nagy sikerre való tekintettel amatőr és profi kategóriában is összemérhették a versenyzők tudásukat.

A versenyen készített ételek és desszertek mindegyike glutén-, cukor-, tejmentes és vegán. A résztvevők alternatív alapanyagok felhasználásával készítették el mentes fogásaikat, így az alkotás igazi kreatív élmény volt számukra.

A mostani versenyen a szervezők kiemelten figyeltek a zero waste irány betartására, azaz minimális szinten történt alapanyag pazarlás a főzés során.

Idén számos versenyző ismerős volt a zsűrinek. Sokan az előző évi verseny eredményhirdetése óta készülnek, tanulnak, hiszen az Év Mentés Séfje zsűrije minden résztvevőt igyekszik tanácsokkal ellátni, így a versenyzőknek a fejlődés és tanulás is fontos szempont a jelentkezéskor.

A verseny célja, hogy felhívja a figyelmet az allergénmentes, egészséges táplálkozás fontosságára, valamint bemutassa, hogy így is lehet finoman és sokszínűen étkezni.

A jótékonyág is helyet kapott az Év Mentés Séfje versenyen, ugyanis a főzés közben használt Russell Hobbs gépeket a Dobos C. József Vendéglátóipari Szakképző Iskola diákjai használják tovább.

Az Év Mentés Séfje egy évig viselheti a címet és közel félmillió forint értékű ajándékkal tért haza a szakmai elismerés mellett.

Átadásra került két különdíj is. A **Gréta Főzőiskola** százezer forint értékű vegán online főzőtanfolyamát **Luterán Fanni**, a mezőny legfiatalabb versenyzője kapta **Stóhr Gréta** jóvoltából, a MindenMentes Főzősuli utalványát pedig **Kuti Szelenge** vehette át Tanács Attilától.



Az ételeket profi szakemberekből álló zsűri pontozta és értékelte: **Dr. Árvai Anita**, a **Veganeeta Home** vegán étterem alapítója és tulajdonosa, **Tanács Attila**, a **Mindenmentes Főzősuli** alapítója, szakmai vezetője, mesterszakács, fejlesztő-séf, többszörös Európa-, világ- és olimpiai bajnok, **Stóhr Gréta** egészséges életmód-szakértő, Magyarország első és egyetlen növényi főzőműsorának háziasszonya, első vegán séf- és főzőiskolájának tulajdonosa, író, **Zsolnay Gergely** séf, kertészmérnök, táplálkozástudományi szakértő, a 2023-as Az Év Mentés Séfje verseny profi kategóriájának nyertese, **Steiner Kristóf** író, újságíró, színész és vegán séf, **Molnár György**, a **Dobos C. József Iskola** tanára, **Ádám Csaba** az egykori **Olimpia Étterem** tulajdonos-séfje és **Blendea Károly** a **Violife Professional Kulináris Tanácsadója**.

A verseny háziasszonya **Szinetár Dóra** énekesnő, színésznő volt.

Mindkét kategóriában elképesztő ételkölteményeket készítettek a versenyzők, ezzel megizasztva a zsűritagokat.

Amatőr kategóriában első helyezést ért el **Dömös Fanni**, aki eredeti szakmáját tekintve agrár-mérnök és lótenyésztő szakmérnök- a zsűri ízlelőbimbóit egyértelműen meghódította különleges étel alkotásaival; főétele a Keleti harmónia-kínai pho leves gazdagon, a desszertje pedig polenta alapon narancskrém céklazselével a tetején.

Második helyezést ért el **Kuti Szelenge**. Az ő főétele Napsütés Olaszországban - sütőtökös gnocchi, rozmaringos, kakukkfűves tökmártással, aszalt paradicsommal, chilis csimicsurival, dió-



val, **Violife** "fetasajttal", rizschipsszel, a desszertje pedig **Gesztenyés derű** - narancsos, gesztenyés mascarpone krém, aszalt meggyes mandulás morzsával, fahéjas meggy mártással a tetején.

A dobogó harmadik fokát **Kovács Vivien** foglalta el, aki sült karfiolt gránátalmás quinoa tabuolával és póréhagymás burgonyás alapú petrezselyemzósszal készített, amit kókusztejjel, citrusokkal és gyömbérrel ízesített, fűszeres, pirított napraforgómaggal a tetején. A desszertje pedig csokoládés korong "brownie", csokis mascarpone-val csokiropogóssal, illetve posírozott almával és gránátalmával.



Profi kategóriában diadalmaskodott **Molnár Dávid**, aki a **Rézkakas Bistro** séfje. Levette a zsűri tagjait a lábáról, ugyanis gesztenyés langyos babsalátát készített, vietnámi palacsintával, illetve banánfagylaltot, magvas crumbléval, narancsos-olívaolajos dresszingsel.

Második helyen végzett **Angeli Mátyás**, a **Natura Hill** séfje két kreációja: Május kert - cékla, karfiol- és lencsevariációk bazsalikommal, illetve

Kasmír körte - körte szezámmaggal, kardamommal és fahéjjal.

Ételfotók: Kriskó Anett
Eseményfotós: Seiner Krisztián



A dobogó harmadik fokát pedig **Paál Béla, a Kis Padlizsán Vegán Bisztró séfje** foglalta el. Béla főétele volt a 4 évszak a tányéron - humusz, sült zöldségekkel, salátával, házi magkenyérrel zero waste módon elkészítve. A desszert pedig mangós édesburgonya humusz mandulamorzssával és mandula grillázzsal.

Az Év Mentés Séfje versenyzőkkel a 2024. április 20-án és 21-én megrendezésre kerülő Csak a Mentés Tavaszi Fesztiválon személyesen találkozhat a MoM Sportban.



Néhány fotó a győztes ételekről



Az étkezési kultúra megváltoztatása segítheti a fenntarthatóságot



Az étkezési kultúra megváltoztatása segítheti a fenntarthatóságot a WWF legfrissebb, Közép-Európában végzett felmérése szerint. A Tányérunkon a változás - a WWF jelentése a fenntartható táplálkozásról Közép-Európában című tanulmány azokra a legfontosabb adatokra hívja fel a figyelmet, amelyekből kiderül, hogy az étkezési kultúra megváltoztatásával nemcsak a bolygó védelméért, de az emberek egyéni testi-lelki egészségéért is komoly lépéseket lehetne tenni.

Sipos Katalin biológus, a WWF Magyarország igazgatója előadásában kifejtette, hogy az óriási területi igénye miatt a mezőgazdaság jelenleg a természet legnagyobb versenytársa, mivel minden hektár szántó valamilyen egykori élőhely, erdő, ősgyep vagy mocsár helyén jött létre. Világszinten az ember számára lakható területek fele áll mezőgazdasági művelés alatt. Ezeknek mintegy húsz százalékán termelnek közvetlen emberi fogyasztásra szánt növényi alapanyagokat, a többi, csaknem nyolcvan százalékán pedig a haszonállatoknak szánt takarmányt termesztik.

Miközben hatalmas területeket vesz igénybe az ember a hústermeléshez, Európában fokozatosan visszaszorul a gyepek szabadtéri legeltetésén alapuló állattartás, amely többek között a nemzeti örökséget képező magyar háziállatok fenntartásához és értékes őshonos gyepek védelméhez is szükséges lenne. A fogyasztásra kerülő hús döntő

része zárt rendszerű, nagyüzemi termelésből származik, amelynek már nincs köze a termőföldek és gyepek fenntartható hasznosításához.



Sipos Katalin felhívta a figyelmet arra is, hogy világszinten a termőterületek kisebb részét használó növényi

élelmiszertermelés biztosítja a globális kalóriaigény több mint nyolcvan százalékát, és a fehérjeellátás több mint hatvan százalékát.

A biológus kiemelte, hogy a klímaváltozás elleni küzdelem miatt fontos lenne minél több erdő és vízjárta élőhely újbóli kialakítása, hogy ezek megkössék a légköri szén-dioxidot, megakadályozzák a talajok erózióját, csökkentsék a villámárvizek és az aszályok káros hatásait. A WWF Élő Bolygó Indexe szerint 1970 és 2022 között átlagosan csaknem hetven százalékkal csökkent a vadon élő gerinces állatfajok állománymérete, amely arra is utal, hogy az élővilág pusztulása folyamatosan zajlik.



Ugyan az emberiség nyolc milliárd főre gyarapodott, azonban a fejlett országok fogyasztási szokásai is átalakultak - emelte ki, hozzátéve, hogy 1961 és 2020 között az egy főre jutó globális húsfogyasztás csaknem megduplázódott, 22 kilogrammról több mint 42 kilogrammra nőtt. Hasonló a helyzet a répacukor és a liszt esetében is.



Az arányok eltolódása mellett problémát jelent, hogy az élelmiszerek egyenlőtlenül oszlanak szét a világban, hiszen a Föld népességének majdnem 40 százaléka túlsúlyos vagy elhízott, míg csaknem 10 százaléka éhezik.

A szakértő kiemelte, hogy nemcsak a húsfogyasztás mértéke és jellege jelent problémát, hanem az élelmiszerek ökológiai lábnyoma, termelési módja is, például az előállításához felhasznált energia és a vegyi anyagok mennyisége, a szállítás és tárolás hossza vagy az élelmiszer-pazarlás mértéke is.

Sipos Katalin hangsúlyozta, hogy a döntően növényi alapú, változatos étrendnek összességében előnyösebb környezeti hatása van, mint a húsalapú táplálkozásnak, de kiemelte, hogy azok is csökkenthetik az étkezésükből adódó ökológiai lábnyomukat, akik nem szeretnék teljesen lemondani a húsevésről. „Ne becsüljük alá a kis lé-



péseket és a fokozatosságot a fenntarthatóbb étrend felé vezető úton”.

A szakértők szerint a bolygóbarát étrend kialakításához elsődleges lépés megkeresni a személyes adottságokhoz és lehetőségekhez legjobban illeszkedő étrendet, fontos utánanézni a megvásárolt élelmiszerek összetevőinek, származási helyének, előállítási körülményeinek. Emellett ideális egy gyümölcs- és zöldségdúsabb étrend kialakítása, a húsfogyasztás csökkentése, a vörös húsok helyett a halak vagy szárnyasok választása, valamint az ökológiai gazdálkodásból származó termékek vásárlása. Ideális lehet még a tej és tejtermékek, valamint a só és a cukor mérséklése az étkezésekben, a minősítéssel rendelkező, valamint a szezonális és helyben termelt élelmiszerek előnyben részesítése vásárláskor, valamint a pazarlás mérséklése.

VEGÁN TURNÉ 2024

ANGOLSZÁSZ ÍZEK NYOMÁBAN



Farsangi üdvözetem küldöm a Magazin minden Olvasójának, valamint azoknak is, akik követik írásaim. Lassan itt a tél vége, sőt mire ez a számunk megjelenik, már fél lábbal a márciusban vagyunk, amely ráadásul a naptári tavasz első hónapja. Végre elérhető közelségbe kerülnek hamarosan a kerti partik, a jó levegőn töltött értékes és tartalmas délutánok és esték, amikor elővesszük a grill felszerelést és jobbnál jobb ételek készülnek kint a szabadban. Lelki szemeim előtt már látom is a kis vegán grill kolbászkák tucatjait, a sült köretek és zöldségek megnyugtató kíséretében, a garmadányi friss salátát és arra gondolok, bárcsak egész évben olyan meleg lenne, hogy minden egyes nap kint lehessen hódolni az ételkészítés csodálatos művészetének, maradandó ízeket varázsolvá elsőként a tányérokra és ezt követően az éhes szájakba is. Órákig tartó megnyugvást okozni a gasztronómia egyik fő emberi szervének, amelynek gyomor a neve. De nem szeretnék ennyire előreszaladni. Mielőtt ugyanis kiköltöznénk tavaszra és nyárra a házból, valamint kitennénk a komplett "eszcajgos" szekrényt, még van egy utolsó állomás. Mondhatni ezzel még tartozunk, tartozom az Olvasónak és magamnak is. Nem beszélve Tisztelt Főszerkesztőmnek, aki - hogy stílusos legyek - keresztbe nyelne le, ha a leadás előtt megírandó cikkemen hirtelen témát váltanék (mosoly). Így nem marad más hátra, mint előre és elbúcsúztatom a telet egy nagyon jó kis vegán gasztró cikkel, amelynek hangulatát igyekeztem a tél végére hangolni. Találós kérdés jön.

Már nem hó, de még nem hőség, mégis csapadék. Igen, ez az eső. És mi jut eszünkbe arról, ha valahol állandóan esik? Természetesen az Európa nyugati szélén elterülő szép nagy szigetország, amely több nemzetet is magában foglal. Innen szeretnék most bemutatni négyet és bár gondolom, szinte minden ételüket ismerjük már, de remélem, a vegán verziókkal egy kis kedvet teremtek ahhoz, hogy egyiket-másikat szívesen kipróbálják. Ha segít, egy kis plusz "fűszert" hozzátettem, ebből is kettőt, a szívem és a lelkem. Az alábbi írásban szeretnék bekukkantani Angliába, Írországba, Skóciába, valamint Walesbe és megtisztel eme sorok olvasója, ha velem tart. Én személy szerint mind a 4 helyet szeretem, valamint sok-sok szimpatikus dolog, személy és minden más van, amelyek miatt szép emlékeket őrzök ezekről a gyönyörű tájakról.



A VEGÁN HENTES LONDONBAN

Az angolok étkezési szokásaira, leginkább a fiatalabb korosztályra egyre jellemzőbb a gyorséttermi és a már előre elkészített ételek fogyasztása. Az egyik legkedveltebb étel a "fish and chips". Az angol konyha leginkább bárányt és marhát dolgoz fel. Sütésnél az "angolosan" átsült húsok a jellemzőek, például a vastag marhahús szelet. A húsételekhez leginkább burgonyát fogyasztanak. Igen sok halétellel találkozhatunk az éttermek étlapjain. Rengeteg új íz és étel jelent meg, valamint megnőtt a rizsfogyasztás mértéke is. A klasszikus délutáni teázás egyre inkább megy ki a divatból, és inkább csak az elitebb réteg folytatja ezt a hagyományt. A britek igen jelentős sörfogyasztók, a leghíresebb söröket Észak-Írországból állítják elő. Ezek leginkább barna sörök, amelyek igen ízletesek. Skóciában elsősorban Glasgowban állítanak elő sört. A harmadik fontos ital a whisky. Invernessben és Glasgowban készítik a legjobb italokat, amelyek az ír whiskyvel vetélkednek. Európa sok gasztronómiai különlegességet köszönhet Angliának. Ezek közé tartoznak a szendvicsekészítés, amellyel Sandwich gróf próbálkozott meg először, az eredmény jól ismert, vagy a tea kultúra - melynek európai útja, a XVII. századi Angliából indult el, de ide sorolhatjuk a különböző pudingok, a pie-ok megszületését is. Az angoloknál kialakult egy sajátos étkezési rend, amely a fogalommal vált "angol-reggelivel" indul. Gyümölcslel kezdnek, melyet a porridge (zabkása; ejtsd: poridzs) követ - vagy inkább követett. Napjainkban már inkább a divatosabb és talán egészségesebb müzlit választják. Majd a pirított következik, melyet vajjal, mézzel, dzsemmel kennek meg, ki-ki a maga ízlése szerint. A legkedveltebb dzsem a narancsdzsem, de asztra kerül még eper- és sárgabarackdzsem is. Világszerte ismert reggelijük a sült sonka tojással, illetve a húsos sült szalonna tojással. Reggeli után jön az elmaradhatatlan fekete tea, amelyet tejjel, tejszínnel vagy önmagában, de semmiképpen sem cukorral fogyasztanak. Érdekes, hogy míg Angliában már 1652-ben voltak kávéházak, a reggelt mégsem kávéval indítják. Az ebéd általában szendviczből, könnyű levesekből, vagy kalóriaszegény salátákból áll. Leveseik főleg csirke- és marhahúsból készülnek. Ezt követi a mindennapi, szigorúan betartott ötórás tea, melyhez kíséreként kekszet, kétszersültet fogyasztanak. Az angoloknál a vacsora számít a nap legfontosabb étkezésének. A sülteken kívül igen közkedvelt még a yorki sonka, a gesztenyés

pulyka, a vadhús, ezeket mind-mind különféle mártással tálalják. A legismertebb mártások közé tartoznak a Cumberland-, a menta-, az alma- és egresmártás, valamint a nálunk is jól ismert Worcester-szós. "Breakfast All Day!" Nem szabad addig Londonból hazamenni, amíg nem ettünk egy igazán kiadós, hagyományos angol reggelit. Ezen most csavarunk egyet, nézzük a vegán verziót.

VEGÁN ANGOL REGGELI, RIZS-BACONNEL



A nem véletlenül világhíres reggelijük, amit ők nemes egyszerűséggel csak full breakfast nével illetnek. Azt jelenti: teljes reggeli. A vegán angol reggeli elkészítése pedig pontosan ugyanannyi időt vesz igénybe, mint a hagyományos változaté.

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

A tofu rántottához:

- 360 g natúr vagy füstölt tofu
- 2 kisebb fej hagyma
- 1 teáskanál kurkuma
- 1 teáskanál fekete só
- 1 teáskanál fokhagymapor
- kevés só és bors
- petrezselyem (díszítésnek)

A „baconhoz”:

- 8 db rizspapír
- 3 evőkanál olaj
- 6 evőkanál szójaszós
- 3 evőkanál sörélesztőpehely
- 2 teáskanál folyékony füst (5 ml)
- 2 teáskanál agavé szirup/datolyaszirup (5 ml)
- 1 teáskanál (füstölt) pirospaprika
- 1 teáskanál fokhagymapor
- só és bors

A bagetthez:

- 16 szelet bagett
- 12 db koktélparadicsom
- 2 evőkanál mustár
- 2 evőkanál agavé szirup
- 2 evőkanál olívaolaj

További összetevők:

- 2 konzerv paradicsomos bab
- 8 szál szójavirslí/gabonakolbász

ELKÉSZÍTÉSE:

A „bacon”:

1. A ropogós elemhez először készítsük el a pácot. Ehhez egy kis tálban keverjük össze három evőkanál szójaszószt, másfél evőkanál olajat, másfél evőkanál sörélesztő pelyhet, egy teáskanál folyékony füstöt, fél teáskanál pirospaprikát, fél teáskanál fokhagymaport, sót és borsot.

2. A rizspapírokat vágjuk fel kb. 3 cm-es csíkokra, majd áztassuk vízben, amíg el nem színtelenedik és ruganyos nem lesz az állaga (kb. fél perc). Ezután illesszünk össze két darabot és tegyük félre kicsit száradni.

3. A pácot kenjük rá egy ecset segítségével a rizspapír csíkok mindkét oldalára, majd előmelegített sütőben 175 °C-on süssük 15-20 percig, amíg ropogós nem lesz a külseje.

A tofu rántotta:

1. Törjük össze a tofut egy villával és kockázzuk fel a hagymát.

2. Hevítsünk serpenyőben egy evőkanál olajat és pirítsuk a hagymát öt percig, majd adjuk hozzá az összetört tofut és szinte folyamatos kavargatás mellett pirítsuk még kb. 8 percen keresztül.

3. Adjunk hozzá 50 ml vizet, sózzuk, borsozzuk és szórjuk meg fél teáskanál sóval és fokhagymaporral. Süssük még két percig, majd zárjuk el a sütőt.

A bagett:

1. A koktélparadicsomokat vágjuk félbe, a bagettet pedig szeleteljük fel rézsútosan, és halmozzuk őket egy sütőpapírral bélelt tepsibe.

2. Egy kisebb tálban keverjük össze egy evőkanál mustárt, egy evőkanál agavé szirupot és egy evőkanál olajat, majd kenjük le vele a bagetteket és a koktélparadicsomokat.

3. Süssük 180°C-on 15 percig, amíg a bagett meg nem pirul.

Tálalás:

1. A gabonakolbászt vagy szójavirslit egy serpenyőben egy kevés olajon pirítsuk körbe.
2. Egy lábasban a tűzhelyen vagy a mikróban melegítsük fel a paradicsomos babot.
3. Helyezzük a képen látható módon vagy tetszés szerint az elkészült elemeket egy lapos tányérra és a tofurántottát szórjuk meg friss petrezselyemmel.

Jó étvágyat kívánok ehhez a fantasztikus reggelihez. Bár a titka pont az, hogy igazából bármely napszakban fogyasztható.

Írország gasztronómiája

Az ír konyha tükrözi a történelmi előzményeket - a szegénységet, ezért egyszerű ételeik vannak. Leggyakoribb étel a héjában főtt burgonya, amit főtt káposztával, illetve vajjal keverték össze. Sok

sajtot készítettek-ettek és az ír stew-t, a birkaragut, vagy az igazán finom házi levest - a zöldségkrémlevest, vajmagvas kenyérral. A turisták leginkább a "Full Irish Breakfast"-et tekintik hagyományosnak, ami sült szalonna, hurka, tükörtojás, burgonyakroket, -tócsni vagy rántott burgonya, sült paradicsom, pirítóssal tálalva. Az írek is ötórai teáznak, az erős teát tejjel isszák és vajmagvas zsömlét (scone) esznek mellé. Kedvenc süteményük az almás-,



**NÖVÉNYI ALAPÚ SÜTIK
ÍRORSZÁGBÓL**

epres-, áfonyás pite. Az íreknél igen kedvelt a sör. A fekete sörök (Guinness, Murphy's, Beamish), vörös sörök (Kilkenny, Smithwick's) mellett számtalan helyi főzésű sör fogy. A nők inkább a cider-t (almapezsgőt) isszák. A whiskey elődjét a kolostorokban orvosságként főzték, innen ered a neve: az élet vize. A nagy ír whiskey-üzemek a 18. században kezdték meg működésüket. A nemes ír italt háromszor párolják, szemben a skóciai két lepárlással. Az ír kávé a Shannon reptér mixerje készítette az 50-es években, a vihar miatt veszteglő amerikai gépek aggódó utasainak. A kávé sok whiskey-vel, kevés cukorral és tejszínnel szervírozta. Az írek fontos találkozóhelye

a pub/kocsmá. Az ír konyha fontos alapanyaga a hús, különösen a marha, a bárány és a sertés-karaj. Isteni a tradicionális ír kenyér. Vannak hagyományos ételek, amelyekben bacon szalonna és káposzta van. Híres termékük a fekete arany, a Guinness, valamint válogathatunk rengeteg féle világos sör közül is, ha azt jobban szeretjük. Az egymillió lakosú fővárosban nem kevesebb, mint 900 pub működik, úgyhogy arra a kérdésre, hogy hova menjünk sörözni, számos választ kapunk. A Temple Bar-ban található a pubok Kánaánja, az egy négyzetméterre eső kocsmák száma a világon itt a legmagasabb.

ÍR KRUMPLIS PALACSINTA



A "dobozos" ír palacsinta egy hihetetlenül egyszerű és sokoldalú burgonyaétel, amit sokféleképpen lehet tálalni. Ez a palacsinta tökéletes módja annak, hogy átalakítsuk, felhasználjuk a maradék burgonyapürét. Tálalhatjuk simán vagy különféle feltétekkel, mint pl. szalonna, kolbász és tojás egy kielégítő ír reggelihez, vagy akár köretként ebédre, illetve vacsorára! Természetesen végünként sem kell lemondani erről a finomságról, csak kicsit alakítani rajta, mert egyébként magában is tartalmaz és laktató fogás.

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

- 30 dkg burgonya (főtt, 1 dl sós főzőlevével összetört)
- 50 dkg burgonya (nyers, reszelt)
- 30 dkg tönkölybúza liszt
- 5 dkg növényi vaj (szobahőmérsékletű)
- 1.5 dl növényi joghurt
- 1 teáskanál szóda-bikarbóna
- só és bors ízlés szerint
- kakukkfű és rozmaring ízlés szerint
- őrölt szerecsendió ízlés szerint
- 2 evőkanál napraforgó olaj (a sütéshez)

ELKÉSZÍTÉSE:

1. A 30 dkg felkockázott krumplit sós vízben megfőzzük és hagyjuk benne kihűlni.
2. Leöntjük róla a vizet, csak 1 dl-nyit hagyunk rajta, amit botmixerrel összetörünk.
3. Fél kg burgonyát meghámozunk, megmosunk, lereszelünk finomlyukú reszelőn és alaposan kicsavarjuk belőle a nedvességet.
4. Hozzákeverjük a krumplipüréhez és a többi alapanyagot is hozzákeverjük. Nokedli sűrűségű tésztát kapunk.
5. Egy nagy serpenyőben felforrósítunk egy kanálnyi olajat és 3-4 adag púpozott evőkanálnyi masszát teszünk bele.
6. Ellapogatjuk kb. 1 cm vastagságúra és mindkét oldalát 3-4 percig sütjük, míg aranybarna lesz.

Tálaljuk növényi tejjel és reszelt növényi sajttal, én egy kis lilahagymát és petrezselymet is szoktam az ilyen jellegű étkekre tenni, isteni a végeredmény. Kedves egészségükre válják!

Skócia gasztronómiája



ISTENI SKÓT NÖVÉNYI SAJTOK

Az angolokhoz hasonlóan a skótok sem mulasztják el az ötórás teát, amelyet tejjel isznak, hozzá vajas kenyeret, uborkás szendvicset és süteményt esznek. A "high tea" ennek egy változata, csak kicsit később fogyasztják. Ez egy, a vacsorát pótló késői, bőséges uzsonna. Tehát ne lepődjünk meg, ha egy skót anyuka azt mondja gyermekének: eat your tea (edd meg a teádat)! A tea mellé pirítós, scone-kenyér, azaz árpalisztból sült lángos jár. Melegen a legjobb, sok vajjal és házi gyümölcslekvárral, mézzel vagy nádcukor sziruppal. Sütemény is kerül a tea mellé, de esznek hozzá halat és sült krumplit is. A jellegzetesen skót fogások közt rengeteg, egyszerűen elkészített hal- és húsetelt találunk. A skót partoknál igen tiszta a tenger, de édesvizei is Európa legtisztább

vizei közé tartoznak. Skócia erdeiből kiváló vadhúsok kerülnek ki. A gabonafélék közül leginkább a zab termesztésének kedvez az ország éghajlata, fogyasztják is számtalan formában. A zabkása (porridge) a skót reggeli szerves része, a zablepény (oatcake) pedig kenyérpótló. A másik kedvelt alapanyaguk a burgonya, amit Skóciában is a legkülönbözőbb módokon használnak fel. A haggis a legtipikusabb skót étel, amely a disznósajtra emlékeztet. A skótok imádják, nemzeti identitásuk egyik jelképének tartják. Tűzforrón, fehérrepa pürével és tört burgonyával szervírozzák.

SKÓT ZÖLDSÉGLEVES



A scotch broth a skót konyha egyik leghíresebb étel. Hagyományosan birkahússal készül. A következő verzió azonban húsmentes, mégis kiadós, így a skót zöldség leves ideális őszi, téli estékre.

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

- 6 dkg szárított vadgomba
- 4 evőkanál olaj vagy vaj
- 60 dkg vajrépa
- 60 dkg rutabaga (karórépa)
- 60 dkg krumpli (nem szétfővő)
- 2 db póréhagyma
- 2 db zellergumó
- 4 db sárgarépa
- 20 dkg árpagyöngy
- 2 babérlevél
- 3 liter zöldség leves
- 2 csokor petrezselyemzöld, aprítva

ELKÉSZÍTÉSE:

1. A gombát fél liter forró vízzel leöntjük, 20 percig áztatjuk. Közben a zöldségeket megpucol-

juk, nagyjából 1-2 cm nagyságú kockákra felaprítjuk. A répát és póréhagymát felszeleteljük.

2. A gombákat leszűrjük, az áztató vizet megtartjuk, a gombákat durván felaprítjuk.

3. Olajat vagy vaját melegítünk egy nagy lábasban. Beleöntjük az aprított zöldségeket, 2-3 percig átforgatjuk a zsiradékban. Hozzáadjuk az árpagyöngyöket és a gomba darabokat, babérlevelet. Felöntjük a gomba vizével és a zöldséglevessel. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk.

4. Felforraljuk, majd alacsony hőfokon, fedő alatt 1 órán keresztül rotyogtatjuk.

5. Tálalás előtt petrezselyem zölddel megszórjuk.

PRO TIPPEK:

1. Tálaljuk friss zsemlével, kenyérrrel.

2. A leves nagyon kiadós, így főétel lehet, követheti valamilyen egyszerű sütemény vagy desszert. A skótok kedvence a morzsasüti vagy zabpehely szelet.

3. A skót zöldségleves nagyon egészséges, ideális immunerősítő ősszel és télen. Mivel végán (olajjal, nem vajjal készítve), így őszi méregtelenítés alatt is fogyasztható. Remekül passzol a legtöbb diétás, karcsúsító és egészségtudatos étrendbe is.

Testet-lelket-szívet melengető, egészséges ételkültemény. Mi kell még ahhoz, hogy egy tél végi napon kicsit kényeztessük magunkat?

Wales gasztronómiája

Március elseje a tavasz első napja, egyre kisebb eséllyel fagyunk meg az utcán sétálva. De



VEGÁN FESZTIVÁL, ÉSZAK-WALES, 2024. JÚNIUS 15.

van egy kis nép, amelyet Arany János is Walesbe, jobban mondva versbe foglalt: március elsején ünneplik a walesiek védőszentjüket, Szent Dávidot. És ennek gasztronómiai kötődése is van. Szent Dávid walesi szerzetes és hittérítő volt, ké-

sőbb püspökké választották. Böjt idején hősünk állítólag kizárólag póréhagymát evett – javasoljuk, hogy ezt inkább senki ne csinálja utána. Egy másik történet szerint ő volt az, aki egy csatában azt tanácsolta a walesi katonáknak, hogy tűzzenek egy-egy szál póréhagymát a sisakjukra, hogy jobban meg lehessen őket különböztetni az ugyanolyan öltözetet viselő ellenséges angolszász katonáktól. Természetesen a tanácsot megfogadva a walesi sereg megnyerte a csatát, a póréhagyma pedig Wales nemzeti zöldségévé és jelképévé vált. Március elsején Walesben könnyen találkozhatunk póréhagymás kitézővel, az ünnepi asztalra is szinte mindenhol kerül póréhagymaleves és egyéb hagyományos walesi étel. És 15 éve a walesiek már saját viszkít is kortyolhatnak: 2004-ben a nemzeti ünnep napján dobták piacra a Penderyn nevű gabonapárlatot. Ez azóta is az ország egyetlen viszkimárkája, vagy ahogy ők írják: whisky. Az írásmód a skótokéval megegyező, köszönhető a földrajzi közelségnek, de ízre sokkal inkább gyümölcsösebb, sokkal kevésbé füstösebb, mint egy átlag skót társa. A céget 2000-ben alapították, előtte több mint száz évig nem termeltek viszkít ezen a mesebeli vidéken: több évszázad desztillálás után 1894-ben zárták be az utolsó régi gyárat. Jó viszkít készíteni sok-sok év befektetése, ki kell várni az érés végét. Befektetés ez, mint ahogy egy dióültetvény is 6-8 év alatt fogja csak termőre. A Penderyn single malt viszkít csak malátázott árpából készíthetik, és minimum 3 év és 1 napig kell érlelni tölgyfahordóban. Viszkikóstolás közben természetesen könnyen elkalandozik az ember, akár meg is éhezik. A következő recepttel könnyen megidézhetjük Anthony Hopkinst, vagy Tom Jonest a konyhában.

KRÉMES PÓRÉHAGYMA LEVES BURGONYÁVAL



Ez a burgonyás póréhagymaleves nemcsak előételként, hanem önálló fogásként is megállja

a helyét. Tartalmas, ráadásul mennyeien bársonyos. A póréhagymaleves tökéletes választás lehet, amikor kevés időnk van és nem szeretnénk órákig a konyhában állni. Ráadásul egyszerűen elkészíthető és előételként, de akár önálló ebédként vagy vacsoraként is tálalható. A fokhagymakrémleveshez hasonlóan ehhez a leveshez is egyszerű alapanyagokra van szükség, ami jobb esetben minden háztartásban fellelhető. A póréhagyma mellett a leves egyik fő alapanyaga a burgonya. Ez teszi tartalmasabbá a levest, de semleges íze miatt mégis hagyja érvényesülni a póréhagyma aromáit. Végeredményben egy isteni krémes és laktató fogást kapunk. A burgonyás póréhagymalevest tálalhatjuk krutonnal, friss fűszernövényekkel, sült póréhagymával vagy apró kockákra vágott sült tofuuval is. Sokféleképpen variálhatjuk, fantáziánk vagy a rendelkezésre álló konyhai alapanyagok szerint, hogy megtaláljuk a kedvenc változatot.

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

- 2 póréhagyma karikára vágva
- 4 közepes burgonya apró kockára vágva
- 400 ml rizs- vagy zabtejszín
- 2 evőkanál olívaolaj
- 16 dl zöldségalaplé vagy víz
- kevés frissen őrölt bors
- 2 teáskanál só
- friss petrezselyem aprítva (opcionális a tálaláshoz)

ELKÉSZÍTÉSE:

1. Egy edényben hevítjük fel az olajat, majd vegyük a lángot közepesen alacsonyra, és kezdjük el rajta pirítani a póréhagymát.
2. Kb. 8-10 perc pirítás után adjuk hozzá a felkockázott burgonyát, majd öntsük fel a zöldség alaplével, sózzuk, borsozzuk.

3. Ha megpuhult a burgonya, vegyük le a tűzről, és botmixerrel krémesítsük el.

4. Tegyük vissza a tűzre, majd adjuk hozzá a növényi tejszínt és forraljuk össze. Kóstoljuk és ha szükséges, tegyünk még bele ízlés szerint sót, borsot, majd zárjuk el.

5. Tálaljuk krutonnal vagy tofu ropogóssal és friss petrezselyemmel.

Nem mondom, még leírni is csodás volt és azt hiszem, meg is van, hogy mit fogok készíteni március elsején. És veszek egy póréhagymás kütűzöt is.

Ezzel végére is értünk e havi vegán gasztro túránknak. Nagyon remélem, hogy találnak kedvükre valót a fentiek közül és el is készítik valamelyik finomságot. Bevallom őszintén, amikor az egyes országok receptjei előtt írok pár bemutató sort és azokban megemlítek húsokat és húsételeket, az nem azért van, mert megbolondultam és nem tudom, éppen milyen cikket írok, vagy esetleg provokálni szeretném húsfogyasztó embertársaimat. Az egyenlőség jegyében teszem ezt, hiszen egyrészt jó, ha az ember tudja, honnan indult és hová tart, másrészt pedig így sokkal nagyobb kontúrt kap az alternatíva. De a választás mindig a miénk. És főleg az egyéné. Az Öné, Kedves Olvasó. Én semmi mást nem teszek és szeretnék - ha már lehetőséget kaptam rá -, hogy megmutassak itt a lapban egy olyan lehetőséget, amellyel élni lehet, de nem muszáj. A következő állomáson, egy hónap múlva olyan helyekre látogatunk el, ahol tényleg élnek-halnak a finom húsokért, de úgy gondolom, ott is lehet finom, ízletes, növényi verziókat elővarázsolni a sütőből és a serpenyőből. Várom Önöket, köszönöm szépen figyelmüket, kellemes tavasz várást kívánok.

FOTÓK: All Events, Bake It With Love, BBC, Elle, Justin Plus Lauren, Prove, Vegan Family Adventures, Zest.

NINCS SOK IDŐD KIFÚJNI MAGAD?
PIHENNÉL 1 ÓRA ALATT
EGY EGÉSZ NYARALÁSNYI IDŐT?

>> TOVÁBB



Itt jó helyen vagy!

Csatlakozz a **Csak POZITÍVAN** közösséghez a Facebookon!

Köztünk biztonságban vagy!
Nálunk szeretve vagy!
Itt otthon vagy!



"Csak Pozitívan - A tudatos ember magazinja" csoport



VEGÁN KALENDÁRIUM

2024 - Február



Megint eltelt egy hónap, újra itt vagyok, hogy friss vegán, mentes és fenntartható híreket írjak meg eme cikk hasábjain. Üdvözlöm a Kedves Olvasót, ez itt a Csak Pozitívan Magazin, Vegán Kalendárium rovata és máris a második rész a sorozatban. Amikor ezt olvassák, február vége - március eleje van. Vége a farsangi időszaknak és az iskolában is már a második félévet tapossák a nebulók. A környezetemben is rengetegen várják a tavaszt és a nyarat. Az ember ilyenkor már kissé kimerült vitamin raktárait is a szabadban töltené. Ebben a hónapban szintén elég sok minden történt. Úgy kellett válogatnom a jobbnál jobb hírek és események között, sajnos nem lehet végtelen terjedelmű az írásom, de szép sorban mindenről hírt adok, ami érdeklődésre tarthat számot. Tartsanak velem most is.

VEGANUÁR, PROVE

Egyik kedvenc vegán oldalam összesítette a Veganuárral telt hónap adatait. A következőket tudtuk meg tőlük: januárban minden eddiginél nagyobb érdeklődéssel keresték fel az olvasók a Prove cikkeit. Írásaik több mint 942 ezer oldalleltöltést értek el és 342 ezer egyedi olvasót vonzottak egy hónap alatt, melyek között vegán receptek és hírek, tartalmas interjúk, valamint hasznos életmód útmutatók egyaránt megjelentek. Egyre növekvő sikerüket mutatja, hogy munkájukat nemcsak egyre több mikro adománnyal hálálják meg olvasóik, hanem értékes figyelmükkel is:

2023-ban szinte minden hónapban stabilan átlépték a 200 ezer összesített oldallátogatást, ez az érték kúszott fel a Veganuár 2024 ideje alatt 508 ezer oldallátogatásra és 942 ezer egyedi oldalleltöltésre. Lapjukat Magyarországon túl Németországból, Ausztriából, Romániából és az Egyesült Államokból követik a legtöbben. Magyar városok tekintetében Budapest, Debrecen, Pécs és Szeged szerepelnek kiemelkedő helyen. Elsődleges olvasóik a 35-54 közötti, nagyvárosi, közép- és felsőfokú végzettségű nők, akik érdeklődési köreiket tekintve tudatos hírfogyasztók és egyaránt nyitottak a növényi alapú táplálkozásra, az állatvédelemre, a fenntarthatóságra, a zöld életmód-

ra és a szórakoztató, könnyed tartalmakra. Új rekord is született: a Veganuár kihívás először lépte át a 30.000 főt - soha ennyien még nem kezdtek bele a vegán életmódba! Az egyre népszerűbb program ismét elérte a célját:



pozitív üzenete bejárta a sajtót, kiváló hazai vegán úttörőkkel működtek együtt, magasabb szintre emelték az ingyenes, 30 napos, komplex program minőségét és minden eddiginél több embert vontak be a közös változásba egy etikusabb, fenntarthatóbb bolygó reményében. A Veganuár támogató csoportba számtalan pozitív sikertörténet érkezett. Várják a végső kérdőív eredményeit, melynek főbb pontjairól hamarosan egy Prove cikkben számolnak be, erről mi is írunk majd. De addig is emlékezzünk kicsit a februári Valentin napra, vegán módon.

<https://prove.hu/valentin-nap-kornyezetbaratajandek-fenntarthatosag-tudatossag/>

NAPFÉNYES ÉTTEREM, CUKRÁSZDA ÉS RENDEZVÉNYTEREM

A Napfényes étterem Magyarország egyik legrangosabb és legrégebben, 2008 óta működő "à la carte" vegán étterme. Küldetésüket átláthatóan és pár pontban megfogalmazták már, a magyar vegán közösség nagy örömére. A Napfényes Étterem küldetése a tisztán növényi étrend népszerűsítése. Ételeik még nyomokban sem tartalmaznak hús- tojás- és tejterméket. Így vegánok, vegetáriánusok és ételérzékenységgel élők is bátran fogyaszthatnak náluk. Minőségi alapanya-

gokból, szívbeli odaadással a világ valamennyi ízét a tányérra varázsolják úgy, hogy étrendtől függetlenül mindenki kedvében járjanak. Egyik fő beszállítójuk a Biorganik Kft., ahonnan prémium minőségű és sok esetben bio alapanyagok érkeznek. Ételeik tartósítószer-, ízfokozó-, GMO- és adalékanyag mentesek. A bőséges "à la carte" étlap mellett napi leves és kétféle főétel menüt is kínálnak, hétköznapokon 17 óráig, vagy amíg el nem fogy. Hétfvégén Séfük ajánlatával is bővítik étlapjukat. Kedvencek növényi alapon, a babgulyástól és töltött káposztától a somlói galuskáig, a hagyományos magyar ételek a megtévesztésig ugyanolyanok, mint a nem vegán változataik. Emellett 7 féle olasz pizza, pad thai, alkalmanként vegán sushi kerül étlapjukra. Pita, pizza tészta, pesztó, kovászos kenyér, "joghurt", pogácsa, croissant, friss gyömbéres limonádé: ezeket és még sok minden más finomságot kézműves technikával, házilag készítik Vendégeiknek. 12-70 főig a Napfényes Rendezvényteremben, igény szerint kép- és hangtechnikával, vagy műsorral, ültetett vagy svédasztalos formában, személyre szabott menüsorral várják a családi, baráti, céges társaságokat. Vegán szakácskönyvek és a Napfényes Élet Alapítvány egyéb kiadványai is megvá-



sárolhatóak náluk. Ha csak egy sütit, alkoholmentes koktélt vagy gabonakávét kívánunk meg: több mint 20 féle házi és cukrász sütivel várnak "a Pepitában", a Napfényes Étterem cukrászda részlegében. Májustól szeptemberig árnyas fák alatt fogyaszthatjuk el a kedvenc napfényes menünket és vegán fagyalattal koronázhatjuk meg azt. Ráadásul már titkaikat is elárulják, mert főzőesteket, közös vacsorákat rendeznek és receptfüzeteket is kiadnak. Aktuális infókért és asztalfoglalásért ezt az oldalukat érdemes meglátogatni, sok szép képet láthatunk itt, amelynek hatására máris repülnék oda: <https://www.facebook.com/NapfenyesEtterem>

MILYEN VOLT A MARKETING FESZTIVÁL?

A legújabb Üzleti-és Marketing trendekkel ismerkedhettünk meg 2024. január 25-én Budapesten a Lurdy Konferencia-központban, a Magyar Marketing Fesztiválon. Közel 1500 dön-



téshozó a KKV szektorból, 50 kiállító és 30 előadó volt jelen az egyik legnagyobb évindító marketing rendezvényen. Az idei Fesztivál fő témái közé tartozott a mesterséges intelligencia, a meggyőző és hatékony marketing módszerek kialakítása az online térben és olyan népszerű platformokon, mint a LinkedIn, Facebook, Youtube vagy a TikTok. A Magyar Marketing Fesztivál, Magyarország egyik legnagyobb évindító KKV-marketing rendezvénye, ahol a várható marketing és üzleti trendekről, kihívásokról tájékozódhatnak a látogatók. A szakmai konferenciákon való részvétel kiemelt szerepet kap náluk, mert lehetőséget nyújtanak az új trendek és változások megismerésére. Az idei év fő témái: a Mesterséges Intelligencia nyújtotta lehetőségek, kihívások és megoldások, a külföldi webáruházak hatása a hazai piacra, a várható marketing trendek 2024-ben (rövid videók, neuromarketing és hatékonyság növelés), valamint az új Cookie korlátozások hatása a marketingre és az értékesítésre. A közösségi médiában visszatér az eredeti cél. Olyan tartalmat érdemes készíteni, ami inspiráló, megható, vagy valamilyen új dolgot tanít meg a néző számára. Fontos megismerni (és megkérdezni), mit akarnak látni/hallani a követőink, és ennek megfelelő tartalmakat készíteni a számukra. Továbbra is a rövid videók a legkedveltebb tartalmak mindegyik platformon. (YouTube Shorts, Instagram Reels és Tiktok). Az influencers marketing átalakulóban van, idén biztosan előtérbe kerülnek a nano influencers, akik 5000-nél kevesebb követővel rendelkeznek, mivel hitelesebbek a célcsoport számára. Magazinunk is kint járt, sőt támogatóként is erőteljesen jelen volt a rendezvényen. Találkozzunk 2025. januárban a következő eseményen!

<https://www.facebook.com/marketingfesztival>

CSAK A MENTES SÉF VERSENY

Lezárult a Csak a Mentés Séf Versenye is, megvolt a döntő, nézzük a helyezetteket és a döntős fogásokat.

Amatőr kategória

I. helyezett Dömös Fanni

Főétel: Keleti harmónia - Kínai pho leves gazdagon

Desszert:

Polenta alapon narancskrém cékla zselével a tetején

II. helyezett Kuti Szelenge

Főétel: Napsütés Olaszországban - sütőtökös gnocchi, rozmaringos, kakukkfűves tökmártással, aszalt paradicsommal, chilis csimicsurival, dióval, Violife "fetasajttal", rizschipssal

Desszert: Gesztenyés derű - narancsos, gesztenyés mascarpone krém, aszalt meggyes mandulás morzsával, fahéjas meggyemártással a tetején

III. helyezett Kovács Vivien

Főétel: Sült karfiol gránátalmás quinoa tabulával és póréhagymás burgonyás alapú petrezselyem szósszal, kókusztejjel, citrusokkal, gyömbérrel ízesítve, fűszeres, pirított napraforgómaggal a tetején

Desszert: Csokoládés korong "brownie", csokis mascarpone-val csoki ropogóssal, illetve posírozott almával és gránátalmával

Profi kategória

I. helyezett Molnár Dávid (Rézkakas Bistro)

Főétel: Gesztenyés langyos babsaláta, vietnámi palacsintával

Desszert: Banánfagylalt, magvas crumble, narancsos-olívaolajos dresszingsel

II. helyezett Angeli Mátyás (Natura Hill Zebe-gény)

Főétel: Májusi kert - cékla, karfiol- és lencse va-riációk bazsalikommal

Desszert: Kasmír körte - körte szezámmaggal, kardamommal és fahéjjal

III. helyezett Paál Béla (Kis Padlizsán)

Főétel: 4 évszak a tányéron - humusz, sült zöldségekkel, salátával, házi magkenyérrel, zero waste módon elkészítve

Desszert: mangós édesburgonya humusz mandula morzsával és mandula grillázzsal

A nyál összefut az ember szájában, komolyan. És mindezek az ételek egészségesek is.

A Csak a Mentés Facebook oldalán rengeteg szép és színes képben gyönyörködhetünk: <https://www.facebook.com/csakamentes>

A PÁPAI HÚS VEGÁN TERMÉKEI

És igen. A "Napi Ledöbrentő" sorozat tényleg folytatódik. Múlt hónapban a LIDL vegán termékeiről írtam, most egy kicsit más vizekre evezünk. Mi történik akkor, ha egy hústermékeket gyártó



vállalat elkezdi vegán termékeket is gyártani? Innováció? Tudatos fejlődés? Hajsza a profit után? Bármilyen válasz erre, a célkitűzés becsülendő.

Az élelmiszeripar új korszakába lépett a Pápai Hús Kft. A különösen a sonkáiról híres cég kizárólag növényi alapanyagokból álló vegán termékeket fejlesztett ki. A Pápai Ízek néven for-

galomba kerülő burger pogácsája és szendvics feltétje után már újabb magas fehérjetartalmú vegán termékeken is dolgozik. Az évszázados élelmiszeripari tradíciót tovább vivő társaságnak az a célja, hogy mindenki számára elérhetővé váljanak a Pápai ízei, amelyekkel a húsevők sokszínűbbé tudják tenni az étrendjüket és mostantól akár a vegánok és vegetáriánusok is élvezhetik. Szappanos Péter ügyvezető szerint a pápai céget a több mint száz évre visszanyúló élelmiszer előállítási tapasztalata, szakemberei nem csak arra teszik alkalmassá, hogy kiváló hústermékeket készítsen, hanem fajsúlyos tevékenységet folytasson a növényi termékek területén, piacán is. Mindehhez ugyanis olyan magas szintű élelmiszerbiztonsági, minőségirányítási színvonalra, gyártási kultúrára és fejlesztési képességre van szükség, amit más termékek előállítására is lehet hasznosítani. Egyre több húsfogyasztó törekszik sokszínűbb étrendre, amelyben nagyobb szerepet kapnak a növényi alapanyagok. Már a legnagyobb gyorséttermi láncok kínálatában is megtalálhatók például a vegán burgerek. Ismert befektetők villámgyorsan növekedő új cégei mellett az élelmiszeripar nemzetközi óriásai is fantáziát látnak a növényi alapanyagú, mégis húsos ízű és jellegű termékekben. Ezt felismerve fejlesztették ki a vállalatnál a kizárólag növényi összetevőkből álló vegán termékeiket, a Pápai Ízek néven forgalomba kerülő kétféle szendvics feltétet és a burger pogácsát. Ezek amellet, hogy nem tartalmaznak állati fehérjét (ebből fakadóan laktózmentesek), egyben szója- és gluténmentesek is. A Pápai vegán termékeinek borsó az alapanyaga, ezért magas a rosttartalmuk, sok bennük a vitamin és az ásványi anyag, viszont kevés a telített zsírsav. Cégüknek az a célja, hogy a húsfogyasztók, flexitariánusok (a szokásos hal-, hús- és tojásfogyasztás mellett az átlagosnál több növényi táplálékot evők), alternatív étrenden élők, vegetáriánusok és vegánok egyaránt élvezhessék a minőségi Pápai termékek ízeit. A Pápai Ízekkel új vásárlókat nyerhetnek meg és az eddigi vevőik étrendjét is változatosabbá teszik. A termékcsalád a már zajló fejlesztések eredményeként újabakkal bővíthet. A közel 700 munkatársat foglalkoztató és az alapanyag-ellátásával további 1800-2000 környékbelinek megélhetést nyújtó Pápai Hús Kft. a látványos termékfejlesztéseken túl a gyártását is korszerűsíti. Ha kedvet kaptunk, hogy kipróbáljuk ezeket a finomságokat, itt lehet megnézni, mit érdemes megkóstolni: https://www.papaihus.hu/vegan_termekeink

KÖTELEZŐ HÚSMENTES ÉTEL A FREIBURGI GYERMEKEKNEK

Tessék, elég volt csak megemlíteni a német példát, máris többen jelezték, hogy szeretnék, ha írnék róla.



Nemrég a freiburgi városi óvodákban és általános iskolákban kizárólag vegetáriánus ételeket szolgálnak fel a gyerekeknek – erről döntött a város önkormányzata. A város vezetése úgy gondolta, hogy a húsmentes étrenddel sokkal kevesebb pénzt kell majd költeni étkeztetésre. Az intézkedés óriási vitát váltott ki, a tartományi mezőgazdasági minisztérium is egyértelműen elhatárolódott és kijelentette, hogy a kiegyensúlyozott étrendhez a hús is hozzátartozik. A gyerekeknek fejlődésük során lehetőséget kell adni arra, hogy kialakítsák saját ízlésüket és kipróbáljanak dolgokat. Ez a hús fogyasztást is magában foglalja – szögezték le. Az is nagy port kavart, hogy bár spórolásra hivatkoznak, jövőre az iskolai ebédek majdnem egy euróval többbe kerülnek majd. Baden-Württemberg szülői tanácsa élesen bírálta a döntést. Mégis mi indokolja, hogy a vegetáriánus ételek többbe kerüljenek, mint a húst tartalmazók? Neveltséges – panasolta a tanács elnöke. Teljesen meglepőnek mégsem mondható az intézkedés, hiszen a mezőgazdasági miniszter korábban egy lap interjúban felszólította honfitársait, hogy törekedjenek a vegetáriánus étkezésre. A brémai parlament zöldpárti politikusi pedig felszólították a lakosságot, hogy drasztikusan csökkentsék a hús-, tejtermék- és tojás fogyasztást. Azt gondolták,

hogy mindenkinek kötelezően legalább 75 százalékkal kevesebb állati eredetű ételt vagy italt kellene fogyasztania, ennek érdekében pedig egy törvényjavaslatot is kidolgoznak a közeljövőben. Ennek értelmében például kvótát írnának elő a város egyes gasztronómiai létesítményeire – többek között éttermekre, büfékre és karácsonyi vásárokra. A jövőben az elképzelések szerint a kínálat felének vegánnak kellene lennie. Az állásfoglalás emellett arra is kitért, hogy a vegán étrend a klímavédelmet is elősegíti, hiszen szerintük az a legkörnyezetbarátabb táplálkozási mód. Nem Németország az egyetlen állam, ahol önkényesen meg akarják határozni, hogy mit lehet és mit nem. Hollandiában nemrég egy projekt keretében lisztférgekkel etettek iskolás gyereket. A kampány célja az volt, hogy bemutassák a „fenntartható” élelmiszereket. Én azt gondolom, hogy ha nem esnek túlzásokba és nem túl szélsőséges eszközökkel kommunikálják a változást, akkor még többen láthatják meg a dolog pozitív és haladó oldalát. Aki közösséget is keres a témában, annak tényleg jó szívvel ajánlom a Vegán Gyermeknevelés Facebook Csoportot: <https://www.facebook.com/groups/172372733336384>

A SWEET GORILLA TOVÁBB MENETEL

Izgatottan figyelem a Napfényes Cukrászda melletti másik kedvenc édesség készítő csapa-



tom jobbnál jobb akcióit és megjelenéseit. Nem csak Valentin nap alkalmából kedveskedtek akciókkal az édesszájú tortaimádók számára, de a Gorilla Team-nek arra is volt energiája, hogy a Csak a Mentés Séf Verseny Döntője alkalmából jelenlétükkel még édesebbé tegyék az eseményt. Egyre több helyen vannak jelen és egyre többen

ismerik meg őket és ezeket a csodálatos tortákat, amelyek továbbra is szeretettel készülnek. A vásárlói visszajelzések is nagyon pozitívak: Nikolett véleménye rövid és tömör volt "Isteni íz, állag és esztétikum, különösen kedves csapat" - jellemezte az élményt. Magdolnának szerintem az életét mentette meg a Gorilla, legalábbis idegeskednie már nem kell egy kedves családtagja miatt: "Végre találtunk olyan tortát, amit a sok mindenre allergiás vejem nemcsak ehet, hanem ízlik is neki". Dórinak nem lehetett túl sok ideje véleményt írni, de amit írt, éppen elég volt, tūpontos és sokatmondó így is: "Finom mentes torta, pontos, profi szállítás". Erzsébet már akkurátusabb volt, nézzük mit írt: "Tiramisu szeletet kóstoltam eddig, finom volt. Nagy előnye a fagyasztott állapot. Ünnepek előtt nem kell kapkodni, ha vegán vendéget várok. Időben megrendelem és csak elő kell venni a fagyasztóból. A Gorilla box azért tetszik, mert kétféle ízt is ki lehet próbálni". Diána egy bátor hölgy és sikere volt: "Isteni finom volt a málna torta. A nem vegán barátaink is rákérdeztek honnan rendeltem, annyira ízlett nekik is". Julcsi pedig a fellegekbe vitte az amúgy is magas értékelést: "Vegetáriánus, glutén-és cukormentes étrendet követünk, nagy kincs ezért számomra egy olyan tortaműhely, mint a Sweet Gorilla! Itt tényleg nem kell kompromisszumot kötni az édességek terén, mert teljes mértékben beilleszthető a tudatos táplálkozásba. Nem utolsósorban pedig közel s távol a legfinomabb mentes alternatíva, amit eddig kóstoltunk". Azt hiszem, jár a taps és a gratuláció a Gorillának és a Csapatnak.

Tessék, csak tessék, Hölgyek és Urak, vegyék, vigyék: <https://sweetgorilla.hu/webshop/>

VEGÁN MŰVÉSZ - JOAQUIN PHOENIX ÚJRA APA LESZ

Rooney Mara második gyermekét várja a Joker színésztől, Joaquin Phoenixtól. A tetovált lány 38 éves színésznője a 74. Berlini Nemzetközi Filmfesztiválon mutatta meg a szépen kerekedő babapocakját a fotósoknak. Rooney új filmje, a The Kitchen premierjére érkezett egy fekete, pánt nélküli, bő Givenchy ruhában. A színésznőnek és a 49 éves Phoenixnek ő lesz a második gyermeke. Mara 2020 májusában jelentette be, hogy első gyermekével várandós. A színésznő még az év augusztusában életet adott kisfiúknak, Rivernek, akit Phoenix néhai testvére, River Phoenix után neveztek el. River Phoenix 1993-ban, 23 évesen halt meg kábítószer-túladagolásban. A pár "A nő"

forgatásán ismerkedett meg egymással 2013-ban, de kapcsolatuk csak öt évvel később vett romantikus fordulatot, amikor ismét együtt dolgoztak a "Mária Magdolna" című filmen. A pár 2019 júliusában jegyezte el egymást. A "Joker" és nem-



rég a "Napóleon" című filmekben sikerrel szereplő színész és szintén vegán párja már gyakorlott szülőkként nevelhetik a hamarosan érkező kis- és nagytesót. Gratulálunk és problémamentes hónapokat kívánunk Nekik! És Kedves Olvasók, ha ma már csak egy videót néznének meg vegán témában, akkor legyen ez, egy bátor és csodálatos beszéd a színésztől: <https://www.youtube.com/watch?v=4CLPM2YHYTg>

VEGÁN SZAKEMBER - KORPÁDI PÉTER, A VEGÁN MENTOR

Cikkem zárásaként egy fiatal és kiváló vegán szakembert szeretnék bemutatni. Ő Korpádi Péter, azaz a Vegán Mentor. Nem olyan régen a TEDx Udvarhely vendége volt, ahol előadást tartott a vegán életmódról, beszédében saját tapasztalatait is elmesélve. "Minden vegán mögött van egy csalódott nagymama" - viccelődött azzal kapcsolatban, hogy még a közvetlen környezete számára is furcsa volt eleinte, amikor évekkal ezelőtt áttért a növényi étrendre. Kitartásának köszönhetően azóta persze sokat „javult” a helyzet: ma már az étkezés szempontjából konzervatívabb családtagjai is látják, hogy a vegán életmód nem jelent egyenes utat az éhenhaláshoz. Éppen ellenkezőleg. Dániában végzett felsőoktatási tanulmányai során Péter rájött, hogy a világ megváltoztatása önmagunk megváltoztatásával kezdődik. Ezért teljes mértékben növényi alapú étrendbe kezdett és feladta álmait a nagyvárosi életről, valamint a szállodaiiparban való munkáról. Monor végén egy kis tanyára költözött, majd más-

fél évre Nógrád megyébe, a határ mellé. Digitális nomád is lett, online táplálkozási szakértőként dolgozott, hogy segítsen másoknak is elsajátítani az egészségesebb élet és a sokkal fenntarthatóbb világ, forradalmi növényi alapú megközelítését. Jelenleg is Vegán Mentorként, tevékenyen segít a már növényi étrenden élőknek, valamint az életmód iránt érdeklődőknek. Sikeresen vezeti a Fitt Vegán Közösséget, amelynek létszáma egyre növekszik. Aki szívesen megismerné Pétert és tevékenységét, valamint segítséget szeretne Tőle a témában, itt tud Veled kapcsolatba lépni: <https://veganmentor.hu/>

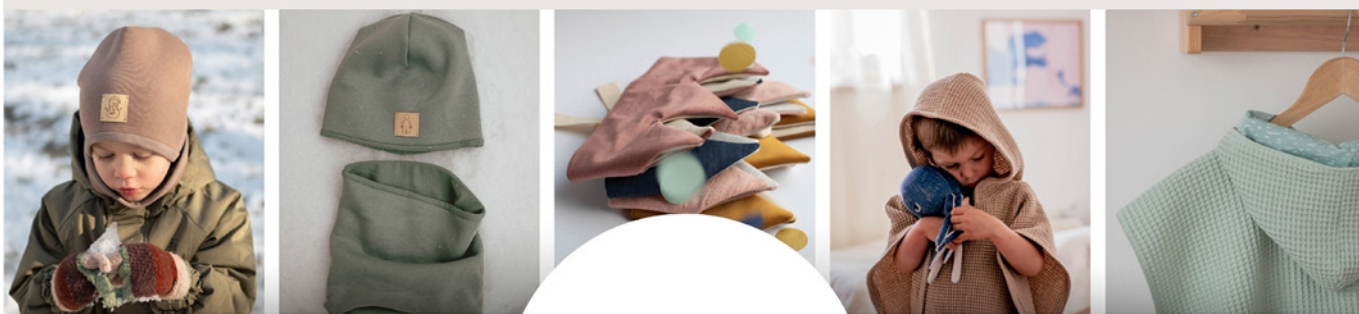
Nagyon szépen köszönöm Olvasóim ismételt és odaadó figyelmét. Találkozunk ugyanitt, egy hónap múlva, remélhetőleg már egy szép tavaszi napon. A Hölgyeknek nagyon boldog Nemzetközi Nőnapot kívánok, az Uraknak pedig elégedett és mosolygós Hölgyeket!

FOTÓK: Csak a Mentés, Elle, Korpádi Péter Vegán Mentor, Marketing Fesztivál, Napfényes Étterem, Pápai Hús, Prove, Rainbow Plant Life, Sweet Gorilla

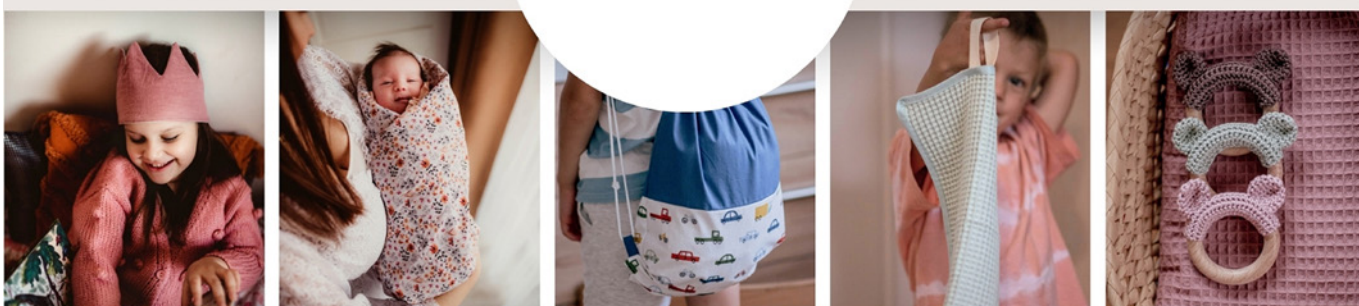


HappyContour abból az ötletből született, hogy tervezzünk és készítsünk fenntartható, tartós, ugyanakkor egyszerű és stílusos mindennapi termékeket babáknak, gyerekeknek és felnőtteknek. Minden darabunk Magyarországon készül és a fenntarthatóság mellett tesszük le voksunkat.

email: happycontourofficial@gmail.com



**Happy
Contour**
HANDMADE PRODUCTS



Az immunterápia mellékhatásait vizsgálják

Nagy adathalmazok bioinformatikai elemzésével Kerepesi Csaba (HUN-REN SZTAKI) és Bakács Tibor (HUN-REN RI) amerikai partnerekkel együttműködve kimutatták, hogy minél inkább különböznek a ráksejtek az egészséges sejtektől, annál erősebbek a rák-immunterápia autoimmun mellékhatásai.

Az Amerikai Onkológiai Társaság (American Society of Clinical Oncology - ASCO) tudományos folyóiratában, a Journal of Clinical Oncology (JCO) Precision Oncology-ban megjelent tanulmány - melynek első szerzője Kerepesi Csaba, a HUN-REN Számítástechnikai és Automatizálási Kutatóintézet Mesterséges Intelligencia Kutatólaboratóriumának tudományos munkatársa - kimutatta, hogy a rák-immunterápia során fellépő autoimmun mellékhatások előfordulása összefügg a tumor immun-mikrokörnyezetével, különösen a tumormutációk során keletkező új antigének, illetve a tumorba behatoló CD8+ T-sejtek számával.

A T-sejtek egyik fontos feladata, hogy felismerjék és elpusztítsák az idegen (azaz daganatosan mutált vagy fertőzött) sejteket. Az idegen sejteket pedig az új antigének különböztetik meg a saját sejtektől. Ezért az eredmények azt mutatják, hogy minél inkább különböznek a ráksejtek az egészséges sejtektől, annál erősebbek a rák-immunterápia autoimmun mellékhatásai, azaz annál inkább támadja az immunrendszer az egészséges sejteket is.

A rák elleni küzdelemben az immunterápia az egyik legsikeresebb gyógymód, amelynek felfedezéséért James P. Allison és Tasuku Honjo 2018-ban Nobel-díjat kapott. Az úgynevezett immun-ellenőrzőpontokat gátló gyógyszerek forradalmasították az onkológiát. Ezek a gyógyszerek stimulálják az immunrendszert, mert a rendszer fékeket kapcsolnak ki. Így viszont olyan előrehaladott daganatos betegeken is segítenek, akik a hagyományos terápiákra már rezisztenssé váltak.

A fékek kikapcsolása azonban kiterjedt autoimmun mellékhatásokkal is jár. Az ellenőrző pontok



blokádja nemcsak a daganatokra, de a létfontosságú egészséges szervekre is rászabadíthatja az immunrendszert. Az autoimmun mellékhatások a páciens életminőségének romlásához vezetnek, amelyek miatt a kezelést gyakran meg is kell szakítani. A mellékhatások mechanizmusának jobb megértése nagyban segíthet a terápia biztonságosabbá és hatékonyabbá tételében.

Egy korábbi tanulmányban Kerepesi Csaba, Bakács Tibor (HUN-REN Rényi Intézet) és munkatársai kimutatták, hogy az immunterápia mellékhatásai gyakoribbak azokban a tumorokban, amelyekben több a mutáció. A jelen tanulmányban a két kutató amerikai partnerekkel együttműködve tovább vizsgálta a tumor mikrokörnyezete és az immunterápia mellékhatásai közötti összefüggést.

Kerepesi Csaba az Amerikai Élelmiszer és Gyógyszerellenőrző Hivatal által működtetett Mellékhatásokat Bejelentő Rendszerben (FDA Adverse Event Reporting System - FAERS) több mint 10 millió bejelentésből 58 961 olyan beteget választott ki, akiket ellenőrzőpont gátló gyógyszerrel kezeltek. Ezeket a betegeket, továbbá az úgynevezett Rák Genom Atlasz (The Cancer Genome Atlas - TCGA) adatait bioinformatikai módszerekkel dolgozta fel, 33 fajta rákon végzett korrelációs elemzéseket. Autoimmun mellékhatások előfordulása a melanomában és a tüdőrákban volt a leggyakoribb. Ezekben a tumorokban található a legtöbb mutáció által indukált új antigén.

Ezek az eredmények igazolták a Bakács Tibor és munkatársai által, 2007-ben kidolgozott, új immunelméletet. Az addigi konszenzus szerint az immunrendszer a fertőzések leküzdésére alakult ki az evolúció során. Ezzel szemben a magyar immunelmélet azt mondta ki, hogy az evolúciós nyomás a rákos sejteket indukáló mutációk ellenőrzése volt. Az elmélet szerint az immunrendszernek elég csak a saját sejtjeit ismernie ahhoz, hogy az idegen (daganatosan mutált vagy fertőzött) sejteket megtámadja. Az idegen sejteket pedig az új antigének különböztetik meg a saját sejtektől.

Ezért a jelen tanulmány eredményei Bakács Tibor és munkatársai elméletének legfontosabb hipotézisét is alátámasztják, hogy az immunrendszer a saját sejtjeit folyamatosan ellenőrzi. Ezért a fékek gyógyszeres kikapcsolása nemcsak a tumorsejtek pusztítását fokozza, de közben az egészséges szöveteket is károsítja. „Az orvosi feladat ezért nem az, hogy a tumorok pusztításáért felelős autoimmun reakciót szteroid gyógysze-



rekkel elnyomják, hanem hogy egy alacsony dózisu terápia alkalmazásával megszelídítsék" - foglalták össze a kutatók.

A tanulmányban közreműködtek - többek között - a Semmelweis Egyetem, az amerikai Nemzeti Rákkutató Intézet (National Cancer Institute; NCI), a Harvard, a Yale és az Oklahoma egyetem kutatói is.

Egészség - betegség, s mit üzen a lélektükör...



Mi az egészség? - így szólt az egyik vizsgakérdésünk úgy két évtizede a természetgyógyászat vizsgán.

A helyes válasz így hangzott az Egészségügyi Világszervezet (WHO) meghatározása szerint: „Az egészség a teljes testi, lelki, szellemi és szociális jóllét állapota, és nem csupán a betegség vagy fogyatékoság hiánya.” 1946-48.

A világ pedig változik, vele a társadalmak és a trendek is, a későbbi egészség fogalmi meghatározások már a szellemit nem is említették, leszűkült a biológiai (testi), mentális és társadalmi (szociális) jóllétre, majd a holisztikus szemléletmód hatására, újra teret nyert a testi-lelki-szellemi (spirituális) és szociális (társadalmi) jóllét, mint fogalom.

Mert az, sajnos fogalom, átvitt és tényleges értelemben is. Miért?

Nos, a kérdésem így hangzik: - van ma, létezik ember a földkerekségen, aki a fenti meghatározások bármelyike szerint maradéktalanul, vagyis a teljes egészség birtokában van?

A betegség a lélek üzenete

Mára azért már eljutottunk oda, hogy nagyjából elfogadott tény, hogy *a fizikai, testi elváltozások mögött lelki-érzelmi okok rejlenek*, de ez is inkább gát, mint katapult, ami egyből az egészség csúcsára repítene bennünket. Persze, ha megoldjuk, az is lehet.

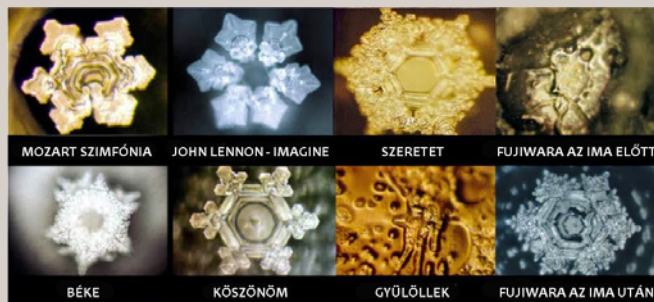
Ugyanis ez a bár érezhető, ma már mérhető is, de a kézzel foghatatlan tartomány, ha pedig a gyökere a tudatalattiban rejtőzik, nos, igencsak sziszifuszi meló kibányászni és amúgy kinek van erre ideje, energiája, pénze?

Pedig e nélkül csak a jéghegy csúcsát lehelgetjük.

De továbbmegyek.

Kevésbé elfogadott, bár nem új, épp úgy, mint a WHO állásfoglalás, hogy a fizikai test (az anyag), az érzelmek, még a gondolatok is az energia rezonanciái, csak különböző frekvenciákon. Mégpedig egy intelligens végtelen energiáé, amiben úszunk, mint hal a vízben vagy, hogy képileg stílusos legyek, mint egy apró jégtábla a Jeges-tengeren. Ugyanaz, csak most épp sűrűségében, ettől formájában, funkciójában más, de ugyanaz a víz az alkotóeleme.

És hogy a víz intelligens-e? Nézz csak meg egy metszetet egy tó vizéből, amit megáldottak Masaru Emoto japán professzor kísérleteinek képei közül, vagy egy másikat, amire azt írták: gyűlöllek.



<https://youtu.be/R7WblnmBntw?si=cveC5kR-Nek6A4Vho>

Az energia táncát látod, a harmonikust vagy a diszharmonikust. Mert az energia önmagában tiszta, mi tesszük azzá, ami.

A kineziológiában tanultam **„a dolgok, csak dolgok, tartalommal mi töltjük meg”**, tehát van választásunk és hatalmunk is hozzá, a kulcsa pedig a tudatosság.

Ez azért felelősség, nem?

És az ember nem vállalhat másokért felelősséget, csak önmagáért, de az Istenért(!), nem kellene már elkezdenni végre?

Azt is szeretném még hozzátenni, hogy a gondolataink, érzelmeink hatnak a külvilágra, másokra, de elsősorban bennünk munkálnak, s ha ezek rombolóak, vajon megéri, hogy engedjük lenni?

De ki az, aki sosem érez haragot, dühöt?

Én például a Terézanya-i, Harcos és Istennő szárnyakkal megáldott karakteremből adódóan, amit a leszületésemmel eszköztárként hoztam, az igazságtalanságtól látok vöröset. Bár a belső békém a gyengém és sosem lehetett látni rajtam (na jó, néha igen) ha dühös voltam, hajlamos voltam ezt a negatív energiát évtizedeken át befelé fordítani, az *igazságtalanság* miatt érzett keserőséget is eltárolni. Sok epeköves roham volt az üzenet, a fájdalom, a kín a postás, mígnem megértettem és sikerült feldolgoznom. Azóta többé-kevésbé béke van.

Nagy segítségemre volt és ma is az a mindennapi munkám során **Jacques Martell: Lelki eredetű betegségek lexikona**, a „J.M. bibliám”, amit ajánlok szeretettel mindenkinek, akinek fontos megértenia betegsége hátterét, a valódi gyógyulásért. Minden nem szerepel benne, lehetetlen is lenne, de a gondolkodásmód elsajátítása + a józan logika teret enged a megértésnek.

Példaként idézem az idevonatkozó passzust:

„**EPEKŐ** (lásd még: MÁJ, LÉP) Az epe a májban termelődik, de az epehólyagban raktározódik, feladata a zsírbontás. Epekő a rosszul működő, teljes kiürülésre képtelen epehólyagban keletkezik. Görcsöket, hasi puffadást, nehéz emésztést, súlyosabb esetben az epehólyag elzáródását vagy gyulladását okozhatja. Az epe enyhén keserű, ragadós állagú anyag. Belső keserőséget, kint, agresszivitást, érzéketlenséget, ellenérzést, frusztrációt és elégedetlenséget takarhat, amelyet önmagammal, de másokkal szemben is



érezhetek. A kövek mindig mélyebb fájdalomról árulkodnak, mint a lép, a máj vagy az epehólyag egyszerű tünetei. Kikristályosodott, kő formájában megjelenő energiák, hosszú évekig táplált és fel-

halmozódott nagyon kemény gondolatok és érzések. Sokszor a kövek nem okoznak panaszt, és egy hirtelen, heves érzélem - intenzív fájdalmak kíséretében - tudatosan felszínre hozza őket. Elhatározom, hogy előre haladok, gyorsítok, azonban van valami, ami megállásra kényszerít, korlátoz és fojtogat engem. Cselekedeteimet gyakran a félelem irányítja. Ilyenkor úgy érzem, szorongok az élettől, keserűen és irritálóan viselkedek az emberekkel, nem vagyok képes elhatározni magamat, mert nincs meg a bátorságom hozzá, és rosszul irányítom belső erőimet. Nem vagyok a magam ura. Ezért vannak epeköveim. Mi befolyásolja az életemet? Túl gögös vagyok? Még akkor is, ha a kövek általában kemény életről tanúskodnak, ki kell szabadulnom a múlt fogságából, szelídebben kell viselkednem és gondolkodnom, nyitottabbá kell válnom. El kell engednem a múltat, a régi keserű érzelmeket, hogy végre megismerhessem a valódi szeretetet. Az elfogadási folyamat segítségemre lesz abban, hogy tisztán átlássam életem dolgait, és könnyebb legyen rátalálnom arra az útra, amely nekem adatott."

Ma, ha felhergel az igazságtalanság és társadalmi szinten van belőle bőven, eszembe nem jutna leplezni, befelé irányítani, hanem tudatosan valami építő cselekvésbe fordítom az energiáját. Még jobb, ha valami olyasmibe, ami szolgálhat, segíthet másokat, ellenpólusként.

Őszintén mondom, nem keresem az ilyen kihívásokat, nem nézek tv-t és botrány(os) oldalakat se olvasok épp ezért, de vannak dolgok, amik így is a látóterembe kerülnek. Azokat orvosolom.

Nem ítélek, mert sosem látni a teljes egészet, csak egy nézőpontból megfogalmazott részletét. Véleményem persze van, de az érzelemmentes, tényszerű. Szerintem ez a különbség az ítékezés és a vélemény közt. Másrészt pedig, semmi nincs ok nélkül, érzésem szerint minden jó okkal történik.

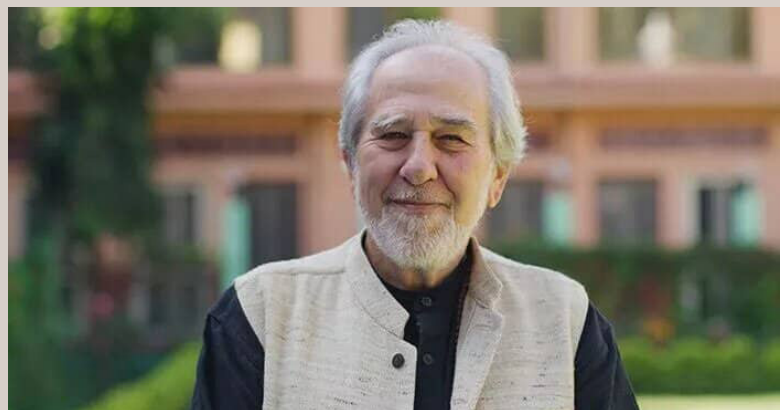
Sok ember egészségesnek érzi magát és maradunk a biológiainál, bár ez is csak részleges, időleges és illuzórikus, fel sem merül benne a gondolat, hogy foglalkozzon ezzel, mivel ezt természetes állapotának érzi, (normál körülmények közt az is kellene legyen) ellentétben azzal, aki már egy kialakult betegséggel küzd. Számára az egészség vágyott cél, amiért jó esetben mindent megtesz, hogy el is érje.

A legjobb esetben, ha elérte, onnantól figyelmet fordít rá, hogy meg is őrizze?

Sajnos nem, az ember nem így működik.

A mi nyugati szemléletünk sem és a mai társadalmak sem.

A mai társadalmak túlnyomó többsége beteg, eltorzult, funkcióját veszítette. Hatalom és nyereségorientált, zsarnoki, irányító, kizsákmányoló kisebbség és a kihasznált többség alkotja, aminek persze vannak fokozatai és mélységei, fel- és lefelé egyaránt, de a lényeg, hogy az egészség irányelvét, ami velünk született (és nem melleleg) törvénybe foglalt jogunk is, már semmilyen szinten sem képviselik, a feltételeit nem biztosítják. A lebomlás ezért szükség- és törvényszerű és a folyamat már zajlik egy ideje.



Nem különös, ha ilyen környezetben az egyén sem képes egészségessé válni.

Bruce Lipton epigenetikai kutatása világított rá a tényre, hogy a környezet hatása határozza meg egy sejt funkcióját, szerepét a nagy egészben. Röviden a lényeg: a kísérlet során azonos sejteket osztott szét több Petricsészében, ám más és más táptalajt adott hozzá, ami azután meghatározta, melyik sejtcsoport fejlődött ideg, bőr, vagy épp izomsejtté.

De ennél jóval többet is elmond a mai életformánk és a környezetünk hatásairól, konkrétan, hogy miért leszünk betegek.

<https://youtu.be/2MXxZ-voM7XQ?si=3Kk-y32OBUJHQ-yE>

Milyen út vezet az egészséghez?

A fentiek szerint a tudatosság, ami feltételezi az önmagunkért való felelősségvállalást.

„Segíts magadon és Isten is megsegít” tartja a mondás és igaz, mert nem vagy magadra hagyva, azt egy percig se hidd el. A saját tapasztalásom mondatja velem, mert mindig megkaptam a megfelelő útmutatást, segítséget akkor és ott, amikor szükségem volt rá. És nem, amikor arra volt szükségem, hogy előszedjem a tudományom.

Egy régi vágyam vált valóra, amikor hozzájutottam egy szuper intelligens quantum technológias berendezéshez, amivel fel tudom mérni és képekben tudom megmutatni a test, a szervek, a sejtek, sőt sejtmetszetek energetikai és az ettől függő biológiai állapotát, sőt korrigálni is lehetséges az egészségestől eltérő rezgéseket.

A rendszer nem önjáró, vagyis hosszú heteken át tanulmányoztam, gyakoroltam a közös kommunikációnk módját, tudnom kell mit, hol és hogyan keressek, hogyan vizsgálódjak, hogyan értelmezzem és mentsem az eredményeket, elsősorban magamon kipróbálva és hálás vagyok a családom tagjainak, a barátaimnak, akik vállalták velem a közös munkát, aminek persze volt eredménye számukra is, a jó közérzetükön túl is.

A felmérések során nemcsak az energetikai állapottól függő biológiai képeket láttuk, hanem választ kaptunk az adott környezeti háttérre, mint pl. allergén anyagok, a kerülni javasolt vagy épp támogató élelmiszerekre vonatkozóan és ami nagyon fontos, az *érzelmi háttérre is*.

Tehát jelezte, mi az, amire figyelmet kell fordítani, hogy a harmonikus energiaáramlás, s ezzel a jó működés biztosított legyen.



Csak egy példát említenék a sok közül, egyikük egy ifjú hölgy erős görcsökről számolt be, ami havonta nemcsak a női részeit, hanem alkalmanként az emésztőrendszerét és az izomzatát is érintette. Mindenhol voltak kisebb - nagyobb energetikai eltérések, kisebb gyulladásokat és parazitákat is jelzett a rendszer.

Az érzelmi háttérnél pl. családi konfliktust, túlzott ragaszkodást, félelmet a változásoktól, elengedés és megbocsátás hiányát mutatta, ami csak néhány a felsorolásból.

És itt felütöttem a másik laptopon a korábban említett J.M.bibliámat. Ezt írja:

„GÖRCS - IZOMGÖRCS (általában) Valamit visszatartok, nem akarom elengedni. A belső fe-

szültség izmot érintő energiablokkolás révén fejeződik ki. Az izom az energiát, az életet, az erőt szimbolizálja. Így az életnek állok útjába, ha nem hagyom a megváltozó, már feleslegessé vált gondolataimat elmenni. Bizonyos elveket fel kellene már adnom, mégis átítatják mindennapjaim cselekedeteit. Fontos megvizsgálni, hogy a görcs melyik testrészt érinti. Mostantól megtanulom, hogy a szívemmel gondolkodjak, hogy jobban kinyíljak az előrehaladásomat elősegítő új lehetőségekre. A múltat nem tudom megváltoztatni, de tudatában vagyok a jelen szépségeinek. A meditáció és egy, az egyensúlyom visszanyerését segítő energetikai módszer segít abban, hogy megszabaduljak a felesleges feszültségektől.” és

„GÖRCS - HASI GÖRCS (lásd még: HAS) A has az intuíció és a kreativitás csakrájához kapcsolódik. Így a hasgörcs arról árulkodik, hogy félek a megérzéseimre hallgatni, vagy nem hagyom kibontakozni a bennem lévő kreativitást. Blokkolom az isteni energiát a testem köldök alatti területén. Minden olyan folyamatot megállítok, amely lehetővé tenné számomra, hogy meglássam, mi az, ami az előrehaladásban segítene engem. Elfogadom és megnyílok, bízom az életben. Hagyom, hogy a megérzéseim vezessenek engem.”

Tehát az út, felismerni a probléma okát, tudatosan változni és változtatni gondolkodáson, beidegződéseken, megszokásokon, megtanulni kezelni a napi stresszt, hogy az immunrendszerünk is csúcsra járhasson és elfogadni a spirituális (szellemi) részünket a teljesség részeként, ami lássuk jól, azért feladat, mert ez kimaradt a neveltetésünkből generációkon keresztül. És engedjük beáramolni a pozitív változásokat.

„A 21. század az energiagyógyításé” - Bruce Lipton

Ugrásszerű az egészségügyi technológia fejlődése az utóbbi években, mert talán az emberiség



tudati szintjének emelkedése is lehetővé teszi, hogy újabb és újabb már a kvantumok szintjén ható eszközök birtokába kerülhessünk.



Addig is, amíg el nem érjük azt a szintet, ahol már nem is lesz szükségünk eszközökre.

Mivel Gregg Braden egyszerű megállapításával élve, **az elme nem tud olyan eszközt kreálni, ami természetben (az emberi testben) már ne lenne jelen**, mondja ezt a biotechnológia professzionális univerzális tudós-kutatójaként, igazolva kollégája és barátja meglátását.

Épp tegnap néztem ismét Bruce A Hit biológija című négy részes előadását, amiben elmagyarázza közérthetően, kutatási eredményekkel alátámasztva, hogyan teremtünk egészséget-betegséget a génjeink manipulálása által, a gondolatainkkal!

És arra gondoltam, a fókuszom hónapok óta a munkámon van, a QMR -el végzett elemzéseim, az összefüggések vizsgálata egyfajta szolgálat is, ez van a gondolataim középpontjában. Természetes, hogy az ezzel kapcsolatos új és/vagy régebbi információkat hívom be a térbe. Így megtalál a korábban felfedezett és használt redox molekulákat tartalmazó készítmény, egy új bioinformációs tapaszt, no meg egy a biológiai hatóanyagokon felül rezonanciákkal ellátott termékcsalád is. Én nem kereskedem, arra már se időm, se plusz energiám, de jó tudni kihez irányíthatom mindazokat, akiknek arra van szükségük.

Ám beérkezett egy olyan információ is, ami kicsit alapjaimban rázott meg, ugyanis megerősítette mindazt, amiről eddig beszéltem és ez egy kutatás, amelyben együttműködik a tudomány és a spiritualitás, amit sok évszázada erővel választottak szét. A kutatás témája pedig az, *hogyan lehet egészségesen élni, akár több száz éven keresztül, egy olyan anyag segítségével, amit a születésünktől magunkban hordozunk, intercelluláris mátrix-nak nevezik, de valamiért az agyunkhoz nem jut el, mert hermetikusan el van zárva a gerincoszlopunkban.*

Sci-finek tűnik, igaz? Nos, részemről marad a nyitottság a kérdésben és addig is, marad a cselekvés abban és úgy, amiben s ami épp előttem van.

(Az Alkotó Társadalom videóját szívesen közreadnám, de csak a Facebookon érhető el pillanatnyilag, a profilomon megosztottam, Biotechnológia 2030 a címe.)

Egy biztos, az egészségnél nincs semmi, ami fontosabb, ezt tudjuk, vállaljuk fel a felelősségét és tegyünk meg érte minden lehetségest, sőt azt is, ami nem annak látszik, mert megéri.

Jó egészséget kívánok!

QMR BioScan

felmérés,
helyreállítás

*Jelentkezz be
időpontért
az alábbi elérhetőségek
egyikén.*



A Religio Spirituális Műhelyben képezheted magad a vezetéssel és segítő közösségre is találhatsz. Ezek a:

- *Spirituális önfejlesztő tanfolyamok, amelyek önismerethez segítenek, ha fontos számodra a tisztánlátás, a belső béke, a harmónia, az egészség, ha kíváncsi vagy arra, ki is vagy valójában, mi a Te egyéni utad, feladatod az életben.*
- *Tradicionális Usui Reiki I.-II. fokozata, Reiki Mester és Mester/Tanári szintű tanfolyamok, ha szeretnél szert tenni a tudás mellé speciális eszközökre is ahhoz, hogy mind ezeket elérd és meg is tudd tartani.*
- *THREM, Tibeti Hang- Rezonancia- Energia masszázis a harmónia, az egészséges működés eszköze a test és a lélek számára egyaránt, amiben ha igényed van rá, részesíteni tudlak.*

Mindezekről bővebb információk a:
<http://religio-spirituális-muhely.webnode.hu/honlapon>.

Email: religiospirit@gmail.com

Facebook:
<https://www.facebook.com/groups/189496541070862>

Búza Judit
Telefonszám, sms: +36/20 997-3862

靈氣

„Nem az a Mester, aki megtanít valamire, hanem aki megihletli a tanítványt, hogy a legjobb tudását latba vetve felfedezze, amit már addig is tudott”

Paulo Coelho

靈氣

MEGJELENT!

AZ ORGAZMUS MŰVÉSZETE



SZERETNÉD, HOGY...

- megtapasztalhasd az orgazmus eddig ismeretlen formáit?
 - felszabadult és stabil élvezetben legyen részed?
 - a szexuális gyönyörhöz stabilan hozzáférj?
- bármikor elérhető legyen a szexiség és vágy érzése?
 - újra vonzalmat érezz a kedvesed felé?

KEKESREKA.COM



Változásban a szexpozitív szemlélet támogató erejével

Menopauza történet a miértektől a hogyanig



A női lét egyfajta ciklikusságra épülő misztérium, melynek egyes szakaszait, mint kislányból nagylánnyá cseperedés, a kamaszodás vagy anyává válás nyíltabban és elfogadóbban, másokat pedig úgy, mint a változókor, szégyenrel vagy tabusítva kezelünk.

Az alábbi bejegyzés egy menopauza témájú csoportban bukkant fel, de számtalan hasonló segélykiáltás olvasható ezeken a fórumokon.

„Elnézést, hogy névtelenül kérdezek, de van ismerősöm a csoportban és szégyellem. Az normális változókori tünet, hogy olyan, mintha nem is

lennék? Kicsit mintha meg lennék halva? Árnyéka vagyok önmagamnak, a nap 24 órájában hullafáradt vagyok, alig tudom ellátni a feladataimat, eltűnt a szememből az élet... a rosszulletektől és a hüvelyszárazságról nem is beszélve. Szexre gondolni sem esik jól. A férjem most van a csúcson én meg szépen elfonnyadok."

A tabuk árnyékában

Olyan mély szégyen és ezáltal a társadalomból és a saját életükből való kirekesztődés érzés övezi - sok más testi változáshoz kapcsolódó jelenség mellett ezt a témát is-, hogy még a kifejezetten a változókorba lépett nők számára létrejött önszolgáltató, megtartó fórumokon is nagyrészt anonim módon, a megosztásaikban gyakran hangot adva a megélt szégyennek, névtelenül teszik fel kérdéseiket vagy osztják meg a világgal tapasztalataikat a tagok. Egy olyan állapotról, mely a tejfogaink csontfogakra cserélődéséhez, vagy hajunk növekedéséhez hasonlóan a biológiai változásunk természetes folyamata során következik be minden nő életében.

Miért tabu? Miért választódnak le a nők ebben az időszakban az életük szerves részéről? Ki vonja vissza a teljesértékű élethez való felhatalmazásukat? Miért érzik magukat másodlagos szereplőnek a saját életükben és főleg az a kérdés merül fel, hogy sokan miért szenvednek csendben?

Számtalan oka lehet a bezáródásnak, de az egyik legalapvetőbb, amikor már gyerekkorban sem kapjuk meg a megfelelő információkat a ránk váró vagy már zajló biológiai változásokkal kapcsolatban, majd a beavatáskor, beavatódáskor a tabu elszigetel a társainktól, akikkel osztozhatnánk a megéléseinkben. Így amikor az bekövetkezik, az ismeretlentől való félelem jelentősen felnagyítja a megéléseinket. Egy olyan saját családi történet jut eszembe, aminek lényegi mondanivalója biztosan általános jelenség és ha egy családban lapul akárcsak egy hasonló történet, az a hitrendszereinkbe úgy épül be, hogy generációkon keresztül átívelve rávetheti árnyékát napjainkra.

Nagymama anno 13 éves korában egy napon észrevette, hogy véres az alsóneműje. Annnyira megijedt, hogy beszélni sem mert róla, nem tudta mi történik vele. Halálos betegnek gondolta magát. Úgy mesélte, hogy azt érezte, egyedül van a világon a bajával és szólni sem mer senkinek, mert akkor ki tudja... még nagyobb baj

lesz. Soha nem beszélt neki senki arról, hogy egy napon a kislányból nagylány válik és annak megvannak a testi jelei is, és ha majd ez eljön, miként viszonyuljon hozzá. Ez a lány egész életében prűd, szemérmes életet élt, olyannyira, hogy még önmaga előtt is szégyellte magát meztelesen. A női lét megélése számára soha nem volt gyönyörteli, mindvégig cipelendő teherként élte. Napjainkban ennyire elzárt, információmentes vákuum egy nő életében talán már nem alakul ki, de a hitrendszereink még várják a feloldozást és felkönnyülést, hogy szabadon megfogalmazhassuk a megéléseinket és szégyen nélkül adjunk neki kellő figyelmet.

Mi a változókor?

A változókor, azaz a menopauza egy olyan időszak a nők életében, amikor a petefészkekben a petesejt termelése csökken, majd leáll, és



a menstruációs ciklus megszűnik. Ebben az időszakban a nők teste számos változáson megy keresztül hormonális téren, amelyek között a legjelentősebb a szervezet ösztrogén szintjének csökkenése. Míg egyesek szinte észrevétlenül esnek át ezen az időszakon, mások rettenetes megélésekkel, jelentős életminőségbeli romlással is járó, a hétköznapi életre is ráülő tünetegyüttesekről számolnak be. Ez az időszak általánosan a 45 és 55 év közötti időszakban jelentkezik, bár egyénileg változó lehet az életkor, amikor ez bekövetkezik. Vannak olyan 30-as éveik végén, a 40-es éveik elején járó nők, akik már ekkor tapasztalják a beköszönő tüneteket. A megfigyelések

szerint minél korábban jelentkeznek a tünetek, annál tovább tart és annál komplexebb és nehezebben elviselhető tünetegyüttes jár.

Ha nem vagyunk érintettek, a menopauza szó hallatán az első gondolatunk a hőhullámok jelentkezése és a menstruáció elmaradása lehet, de ide tartoznak a kiszámíthatatlan hangulatingadozások, ok nélküli szorongások és alvászavarok, száraz bőr és nyálkahártya megjelenése, ízületi és izomfájdalmak, valamint a csontsűrűségi veszteség és még számos tünet, melyekről nem is sejtenénk, hogy összefügghetnek.

A változókor egy természetes életszakasz, amelyet minden nő átél, és amelyre különböző módon reagálhat. Fontos azonban megjegyezni, hogy bár vannak tünetei, és az életminőséget nagyban befolyásolhatja, a változókor nem egy



betegség, hanem egy természetes biológiai folyamat része. Sok nő számára az egészséges életmód, a táplálkozás és a testmozgás segít enyhíteni a változókori tüneteket és megkönnyíteni ezt az átmeneti időszakot, valamint jelentős támogatást nyújthat, ha nem beletörődve ebbe az állapotba szexuális önismeretbe, fejlesztésbe kezdünk. Aki komoly tüneteket tapasztal, annak elengedhetetlen, hogy a fentiekén túl forduljon orvoshoz, aki segít a megfelelő gyógynövényes vagy gyógyszeres kezelés megválasztásában és javaslatokat tesz az enyhítő módszerekre.

Sokszor, mire átlátjuk a tüneteink közötti összefüggést, majd az arra való megoldást, sok

csendben elszenvedett hónap vagy év áll már mögöttünk. Ezalatt a legtöbb nő apránként visszahúzódik a csigaházába, a megélt kellemetlenségek, a sérülékeny és kiszámíthatatlan állapota miatt inkább lemond a szexuális kapcsolódásokról. Ha partnerkapcsolatban él, bekövetkezhet az elhídegülés, melyet követ a kapcsolatvesztéstől való félelem, a bűntudat, az elszigetelődés, a magány.



Szexuális önismeret vagy lemondás? - azaz, hogyan támogathat minket a szexuális önismeret vagy fejlesztés a változókori folyamatainkban?

Minden életszakasznak megvan a maga ajándéka, ha kiépített tudatos kapcsolatunk van a testünkkel, azonban, ha életünk során szexuális önismeretre is szert teszünk, az a változókorban nagyban segíthet, hogy a hullámok ne csapjanak át a fejünk felett. A menopauza kezdetén azt tapasztaljuk, hogy az életre adott reakcióink, a testünkben tapasztalt ismert szomatikus megéléseink, mindaz, ami addig csak úgy magától megtörtént, összhangban volt, abban diszharmónia áll be. Nézzünk egy konkrét példát.

Egy jelenleg 46 éves nő 5 évvel korábban egy szép nyári napon, jelesül a násztűtján, szerelemtől és vágytól megrészegülve omlott a férje karjaiba. A teste minden sejtje vágyta a kapcsolódást, a befogadást, de figyelmen kívül hagyta, hogy a nyálkahártyája nem a szokott módon követte le a testében zajló érzeteket, azaz a vágy érzetét nem követte az a megfelelő szeméremtájéki viszkozitás, ami az örömteli behatoláshoz elegendő, azaz amit a vágy érzet megjelenése után eddig természetes jelenséggként megszokott. A behatolással járó szexuális aktusai nehézkesek voltak, azt követően pedig egyre sűrűbben érzett hüvelytájéki diszkomfortot. Olykor berepedt, vagy csak kidörzsölődött a nyálkahártyája, égett, csípett, viszke-

tett. Sűrű vendég lett a nőgyógyásznál, keresve a járulékos fertőzésekre a gyógymódot, majd egy célzott vérvétel kimutatta, hogy a hormonjai táncra perdültek, bizony a menopauza előszobájában áll. Szerencséjére jó kezekben volt és a megfelelő tájékoztatás mellett alternatívákat is kapott, így



az évek alatt a gyógynövényes készítményektől, a különféle krémeken át a hormonpótlásig mindenfélét kipróbált, ami részben, vagy csak ideig-óráig nyújtott megoldást. Így jutott el végül egy olyan biológiai terápiáig melyet nőgyógyászattal mellett, az ortopédia, bőrgyógyászat, plasztikai sebészet is használ az ott megjelenő eltérések kezelésére, mint például az ízületi felszín regenerálása, kopaszodás, rosszul gyógyuló hegerek regenerálása. Az úgynevezett PRP vagy hétköznapiabban nevén vámpírterápia-, amely során a nőgyógyász minimális beavatkozás mellett a saját vérből kinyert regenerációt segítő növekedési faktorokat juttatja vissza a szövetbe, segítve ezzel a szövet megújulását, azaz a szeméremtest szövetének újjászületését. Ez a terápia időnként ismétlést igényel, mégis hosszútávra ad megoldást és talán gondtalan mindennapokat.

Esetében ez a folyamat 5 év alatt ment végbe, míg az első jelektől a megfelelő tartós megoldás megszületett, mely idő alatt a száraz tények, a krémek, kezelések mögött fontos látnunk, hogy húzódik egy élet, egy párkapcsolat is, melynek hétköznapijaira rányomja a bélyegét egy folyton balanszírozásra szoruló hüvely és szeméremtest flóra. Ez idő alatt a pár kapcsolódása átrendeződött. Időben felismerték, hogy a menopauza bár biológiailag a nő testében zajlik, egy pár-

kapcsolatban mindkét félre kihat ezért keresték a megváltozott lehetőségekhez igazítható, mégis mindkét fél számára konszenzusos kapcsolódási módokat. Ragaszkodtak a vágyaik megéléséhez, a teljesértékű szexuális kapcsolódáshoz egymással, azonban a régi minta, a megszokott dinamikájuk már nem működött. Esetükben a megoldást a szomatikus önmunka, a szexuális önismeret hozta meg, melyben mindketten szuverén módon dolgozták meg önmagukat, majd ebből az átdolgozott szexuális önismeretből tudták újrafogalmazni a szexhez való viszonyukat, vágyaikat, határaikat és lehetőségeiket.

Van út a gyönyörhöz! - a változás nem lemondás

Szexuális fejlesztővel vagy szomatikus szexológussal történő munka során elsősorban biztonságos tér nyílik arra, hogy tabuk nélkül feltáródjanak a testi tünetek. Ebben a közegben kibonthatjuk a működésünket, az abban tapasztalt változásokat, majd információt, gyakorlatokat, eszközöket kapunk, összefüggéseket láthatunk meg és ebben a jól keretezett térben közösen tűzzük ki a célokat.

Ilyen cél lehet megismerni a saját testünkhöz való viszonyunkat, kapcsolatot építeni önmagunkkal olyan rétegekben és megközelítésben, ahogy azt korábban talán sosem tettük. Lehetőségünk van új nézőpontokat megismerni, újraértelmezni az intimitás, erotika vagy szex fogalmát, kiterjeszteni és gazdagon belakni ezeknek a terét. Számtalan játékos gyakorlat során ismerkedhetünk önmagunk és a partnerkapcsolatunk olyan rétegeivel, melyekre korábban nem volt rálátásunk, majd ezekkel az új ismeretekkel gazdagodva építkezhetünk tovább.

A menopauzába érve a szomatikus szexualitással való önmunka segít abban, hogy rálássunk önmagunkra, múltbéli működésünkre és jelenlegi állapotunkra, új alternatívákat és célokat találjunk, eszközöket kapjunk azok eléréséhez. Az így szerzett információk magabiztosabbá tesznek, mely által képesek leszünk elmozdulni a szuverén megoldásunk felé úgy, hogy tabumentesen, könnyedséggel tudunk az állapotukhoz viszonyulni.

Szexpozitív Egyesület
szexpozitiv.hu

Babahívogató Program - program a várandósságért

Ha Te is:

- régóta vársz már hiába a kisbabátok érkezésére
 - esetleg már túl vagy több sikertelen inszemináción vagy beültetésen
 - a környezeted szerint túlságosan "rágörccölsz" a gyermekvállalásra
 - úgy érzed, hogy már a párkapcsolatod is megsínyli a baba utáni vágyatokat
 - félsz, hogy kifutsz az időből
 - ha már szégyellsz bemenni a patikába egy újabb csomag terhességi tesztért
 - azt érzed, hogy nem érted, miért büntet a sors
 - rettegsz, hogy soha nem lesz már gyermeked
 - elveszítetted szinte a reményt, és azt sem tudod, mit akarsz már valójában...
- akkor bátran keress engem a **Babahívogató Program** keretében.

Rendelési idő:

Hétfő, szerda, péntek: **16 - 19 óráig** / Kedd, csütörtök: **9 - 14 óráig**

A konzultációk helye: Budapest, XI. kerület, Gellért tér

Amennyiben külföldön élsz, vagy vidéki vagy, lehetőség van skype konzultációra.
Bővebb információkat itt találsz: Babahívogató-skype

Szeghy Krisztina
pszichológiai mentor, családsegítő konzulens

Telefon: 06/20-255-62-69
Email: szeghykrisztina@gmail.com

Késhet-e lelki ok miatt a gölya?

Milyen feltételek teljesülése esetén „engedélyezi” a tudatalattid a teherbeesést?

Hogyan befolyásolhatják az anyukád pocakjában szerzett élményeid a saját kisbabád fogantatását?


Milyen tipikus személyiségjegyei vannak a termékenységi problémákkal küzdő nőknek?

Ezekre, és még számos hasonló kérdésre keres és ad választ ez a könyv.

Lapozz bele ebbe a könyvbe, amely végigvezet téged a fogantatásod időpontjától kezdve egészen a mai énedig. A 260 oldalon át tartó időutazás során pedig garantáltan számos olyan felismerés ér majd, amelyek segítségével hatalmas lépést tehetsz előre az áhított várandósság felé.

Rendelés: <http://www.szeghykrisztina.hu/konyvek.html>





„A politikai hatalom idejétmúlt intézmény. A formáit megtartotta, de az az egyetemes tisztelet, amely az értékét adta, eltűnt. Nem más, mint külső állványzat, az épület megszűnt létezni.”

Elisée Reclus

IDŐHÁZ - Minőségi IDŐ

beteg embereknek
és hozzátartozóiknak



IDŐHÁZ



Ez az összetett szó, ami szokatlan társítása az IDŐ-nek és a HÁZ-nak, tulajdonképpen egy karitatív szálláshálózatot takar. Viszont megalkotója szerint tökéletesen kifejezi azt, amit nyújt ez a kezdeményezés az érintetteknek. Vagyis minőségi IDŐ-t beteg embereknek és hozzátartozóiknak, egy erre alkalmas HÁZ-ban, pontosabban szálláson.

Az IDŐ azért került bele ebbe az összetett szóba, mert azok, akiknek szól ez az egész kezdeményezés, éppen az idővel „harcolnak”.

„Az IDŐHÁZ célja, hogy INGYENES vagy KEDVEZMÉNYES üdülőszállásokat biztosítson krónikus betegségben szenvedő felnőttek vagy gyerekek, és családtagjaik számára, együttműködve olyan szociálisan érzékeny szállásadókkal, akik önként felajánlják ingatlanukat pihenésre és kikapcsolódásra.”

„Az IDŐHÁZ egy magánkezdeményezés, amely közvetítő szerepet tölt be szociálisan érzékeny szállásadók és speciális szálláskeresők

között. Célcsoportja a krónikus betegségben szenvedő felnőttek, gyerekek és hozzátartozóik, akiket INGYENES vagy kiemelten KEDVEZMÉNYES szállással próbálunk támogatni, pihenés és kikapcsolódás céljából a szállásdonorok segítségével. Az IDŐHÁZ - ahogy a neve is mutatja - olyan vendégHÁZ, üdülő, nyaraló, szálláshely, ahol a beteg és családja eltölthet néhány közös napot, egy olyan egészségügyi helyzetben, amikor az IDŐ mindennél értékesebb.”

Az IDŐHÁZ megálmodója és alapítója DRÁVAI TAMÁS, aki Szolnokon született és ott is nőtt fel. Humanista gondolkodású és van egy elég erős szociális érzékenysége. Mivel Tamás inkább

vezető típus, ezért nem követett másokat, hanem már fiatal kora óta voltak saját közösségi kezdeményezései, illetve sok karitatív tevékenységben vett részt itthon és külföldön, továbbá egyéni- leg is sokszor támogatott rászorulókat. Alapelve, hogy mindenkiben meg lehet találni a pozitívumot, még akkor is, ha nem értünk vele egyet mindenben.



Tamás szervezés közben

Korábban webdesignerként dolgozott és munkájának köszönhetően került ki Új-Zélandra, ahol 2007 óta él. Ott is a kezdetektől támogat közösségeket anyagilag vagy a munkájával. Így találkozott egy olyan kezdeménnyel, ami az IDŐHÁZ alapötletét adta.

Tamás mindig is létre akart hozni valamit, de egy ilyen típusú szervezet létrehozása (legtöbbször alapítvány) a bürokrácia miatt nehézkes és rendszerint pénzre van szükség, sok pénzre. Ami neki egyrészt nem volt, másrészt zavarta, hogy utána is folyton „kéregessen” azért, hogy másokat tudjon támogatni. Már a covidos időszakban készíttetést érzett arra, hogy lépjen is ez ügyben és ekkor fogalmazódott meg benne az IdőHáz alapötlete, mint egy internetes felület, ahol beteg emberek kedvezményes, vagy ingyenes pihenését tudja támogatni.

A végső elhatározás azonban 2023 tavaszán született meg benne, amire erős hatással volt Tamás édesapjának gyorsan bekövetkezett halála is. Ekkor elkezdett utána nézni, hogy vannak-e hasonló kezdeményezések itthon és azt látta, hogy leginkább néhány alapítványon keresztül folyik táboroztatás, illetve hospisz szolgálatok működnek. Ezek azonban nem arról szólnak, mint amit ő álmodott meg. Így belevágott és 1 hónap alatt megtervezte a logót, a honlapot és létrehozott egy facebook csoportot is, ami számára nem okozott nehézséget, mert eredetileg webes területen dolgozott. Ezzel párhuzamosan pedig kidolgozta

a rendszer alapjait. A leendő szállásdonorokat ekkor már egy kész koncepcióval tudta megkeresni és így 2023 májusában elindulhatott az IdőHáz, melynek az alapja a következő:

Az általa készített weboldalon három felhívással fordul az olyan nagylelkű szállásadókhöz, akik bizonyos időközönként INGYEN vagy JELENTŐS KEDVEZMÉNNYEL felajánlják ingatlanukat néhány napra krónikus betegek és hozzátartozói számára:

- „Adományozz hétvégi házat, üdülőt, nyaralót”
- „Támogass krónikus betegeket egy jó cél érdekében”
- „Járulj hozzá a feltöltődéshez és a gyógyuláshoz”

Ezzel olyan értékes időt biztosít, amely alatt közös, mély és bensőséges pillanatok és élményeket élhetnek meg a betegek és hozzátartozói, amik szebbé és talán könnyebbé is teszik ezt az időszakot.



A helyi újság cikke

A KSH adatai szerint hazánkban több, mint **1 millióan szenvednek krónikus betegségben**, ami – mint köztudott – a halálozások fő oka. Ezek a betegségek egy része vagy nagyon nehezen, vagy egyáltalán nem gyógyítható, ami korlátozott időt biztosít minőségi idő eltöltésére a betegek számára, akár felnőttekről, akár gyermekekről legyen szó. Emiatt nagyon sokan érintettek ma Magyarországon ezen a területen. Így a Tamás által elindított kezdeményezés óriási lehetőséget biztosít ezeknek az embereknek, családoknak, hiszen az anyagi és lelki terhek közepette minőségi

időt tölthetnek el egymással. Közelebb kerülhetnek egymáshoz és a másik megértéséhez.

Ezek a beteg emberek és hozzátartozóik a honlapon (www.idohaz.org), egy „jelentkező űrlap” kitöltésével jelentkezhetnek az ingyenes



vagy kedvezményes pihenésre. A regisztrációt követően egy orvosi zárójelentést kérnek emailben, amivel a betegséget igazolják. Ezután az igénylő kiválasztja az általa megadott távolságon belüli szállások közül a számára legmegfelelőbbet. A további részletekről a honlapon vagy a facebook oldalon (facebook.com/idohaz.org) lehet tájékozódni.

Egyedülállónak tartom ezt a kezdeményezést, hiszen olyan lehetőséghez juttatja a beteg embereket és családjaikat, amit ők maguk a be-

tegség anyagi terhei miatt nem tudnának megoldani vagy rászorultságuknál fogva szégyenkezve tudnának csak segítséget kérni. Az ötlet azért is különleges, mert bár vannak már egyéni példák a szállásadóknál hasonló kezdeményezésre, de ilyen széles körben és ilyen szervezeten még senki nem oldotta ezt meg. Az ötlet nagyszerűségét az élet is visszaigazolta, mert az eltelt alig 9 hónap alatt a szállásadók száma már megközelelti a 80-at, a regisztrált betegek száma a 200-at és már több, mint 170 vendégéjszakát tölthettek el, országszerte. Ráadásul ezek a számok napról napra növekednek és a híre is gyorsan terjed, mivel nemcsak itthon, hanem Új-Zélandon is készült vele riport az egyik helyi lapban.

A fentiekén túl azt is különlegesnek tartom, hogy Tamás ezt a szolgálatot munka mellett, a szabadidejében, mindenféle ellenszolgáltatás nélkül végzi. Amikor beszélgettem vele erről a kezdeményezésről, akkor fantasztikus volt hallani azt a lelkesedést és azt az odaadást, ami áradt belőle, amikor kifejtette az IDŐHÁZ ötletének és megvalósításának részleteit. Tamás jelenleg fogyatékos gyermekeket szállít az otthonuk és az iskola között és emellett végzi a fenti karitatív tevékenységet.

Remélem több hasonló kezdeményezéssel fogunk még találkozni a közeljövőben, mert ha valaki 18000 km távolságból is képes volt egy ilyen társadalmi kezdeményezést megszervezni, akkor ez jó példa lehet az itt élők számára is.



ÉPÍT(N)Ő MENTOR PROGRAM A TUDATOSAN MEGÉLT NŐIESSÉGÉRT



Le szeretném tenni a harcos amazon vértzetemet!

NŐ szeretnék lenni...

Aki lehet **gyengéd** és lány...

Aki **vágyhat** és meg is kaphatja a **törődést** és gondoskodást...

Aki feltétel nélkül önmagáért **szerethető**...

Céltudatos nő vagy, aki tudatosan építi szakmai életét? Az "Építsd tudatosan pályafutásodat!" pillér kisajátította teljesen az életedet, nem hagyva helyet az "Építsd tudatosan önmagadat!" pillérnek, nőiességed, női szerepeid megélésének? **Jelen vagy nőként a saját életedben?**

A mentor program célja, hogy az „Építsd tudatosan önmagadat!” pillér is egyenrangú szerepet kapjon életedben, hogy nőként is egyenrangú társa legyél saját tudatosan felépített két pilléres életednek.

**KORLÁTOK HELYETT ÉPÍTÜNK ÚJ KERETRENDSZERT!
ÉPÍTÜNK FEL KITELJESEDETT NŐI ÉNEDET!**

WWW.PATRICIAPALI.COM



BRAND ÉPÍTŐ MENTOR PROGRAM A TUDATOSAN ÉPÍTETT SZAKMAI FÜGGETLENSÉGÉRT

Mi az? Reggel munkakezdés előtt biztonságban leteszed, majd munka után sietsz érte, hogy újra veled legyen és átélhesd a közelsége adta jóérzést?

A dédelgetett álmaid! Ezekről és az általa megvalósítható életről mondasz le nap, mint nap, amikor a megvalósításuk helyett inkább újra és újra beszállsz a mókuserékbe!


Saját szakmai utadat építed? Elég motivált vagy, hogy valóra váltsd szakmai függetlenségedet és egy stabilan működő rendszert építs fel köré? Van egy jól működő rendszered, ami átsegít a nehézségeken és elvezet terved kiteljesedéséhez?

A mentor program célja egy fenntartható rendszerszemléletű tervezés a sikeres célmegvalósításért, brandépítésért.

**KORLÁTOK HELYETT ÉPÍTÜNK ÚJ
KERETRENDSZERT! ÉPÍTÜNK FEL A SZAKMAI
FÜGGETLENSÉGEDET ÉS SZABADSÁGODAT
JELENTŐ SZAKMAI UTADAT!**

WWW.PATRICIAPALI.COM

Angliában a gyerekek elleni szexuális támadások büntetését szigorítják



A gyerekek elleni szexuális támadások büntetőjogi szankcionálásának szigorítására jelentett be tervek februárban a brit kormány.

A londoni belügyminisztérium tájékoztatása szerint az új törvénytervezet alapján hét évig terjedő börtönbüntetéssel sújthatók mindazok, akik tevőlegesen segítik a gyerekek elleni szexuális bűncselekmények elkövetőit.

A tervezett jogszabály szerint azoknak - például a tanároknak és az egészségügyi szakellátás dolgozóinak -, akik Angliában hatósági szabályozás alá tartozó munkakörökben foglalkoznak gyerekekkel, kötelező lesz bejelentést tenniük, ha a gondjaikra bízott gyerekek elleni szexuális bűncselekményekről szereznek tudomást.

Azokat, akik ilyen munkakörben dolgoznak és nem tesznek eleget bejelentési kötelezettségüknek, a szerdán előterjesztett törvénytervezet alapján eltilthatják attól, hogy hivatásszerűen fiatalokkal foglalkozzanak.

A brit kormány mindemellett a jelenleginél szélesebb jogkörökkel hatalmazza fel a rendőrséget annak megakadályozására, hogy a szexuális bűncselekmények miatt elítéltek hatósági listáján szereplők nevük megváltoztatásával próbáljanak kikerülni a hatóságok látóköréből, és más személyazonosság mögé rejtőzve újból bűncselekményeket kövessenek el.



A szerdán ismertetett szigorító intézkedések zöme szerepelt a gyermekek elleni szexuális visszaélések kivizsgálására 2014-ben létrehozott független bizottság (Independent Inquiry into Child Sexual Abuse, IICSA) ajánlásai között.

A testületet, amely 2022-ig működött és 19 jelentést állított össze, az újkori brit kriminalisztika legsúlyosabb gyermekbántalmazási bűncselekmény-sorozata, a Jimmy Savile-botrány hatására hívta életre Theresa May akkori belügyminiszter, későbbi kormányfő.

A BBC közszolgálati médiatársaság egykori legnépszerűbb könnyűzenei műsorvezetője, a 2011 októberében 84 évesen elhunyt Sir Jimmy Savile - aki rendszeresen gyermekműsorokat is vezetett - évtizedeken keresztül súlyos szexuális bűncselekmények sorát követte el gyermekkorú lányok és fiúk sérelmére.

A Savile-hoz köthető szexuális bűncselekményekről 1955-ben érkezett az első rendőrségi bejelentés, az utolsó feljelentés 2009-ben kelt, vagyis a néhai műsorvezető dokumentálható bűncselekményeinek sorozata 54 évet ívelt át.

Savile legfiatalabb áldozata egy 8 éves kislány volt.

Természetesen a büntetőjogi szabályozás, szigorítás csak egy részét teszi minden országban a probléma kezelésének. Hazánkban is felül

kell vizsgálni az intézményi rendszer állapotát, a személyi állomány kompetenciáját, a jogszabályi környezetet, a szociális háló hatékony és produktív, cselekvőképes és eredményeket elérni tudó egységességét. Fontos lenne a gyermekekkel foglalkozó személyek pszichés szűrése. A most kibontakozó botrány alapjául szolgáló személyek nem általánosak a rendszerben, nem lehet



rásütni egy szakmára billogokat. Nagyon sok gyermekvédelemben dolgozó teszi ki szívét-lelkét a rábizott gyermekekért. Ám a jelenlegi eset rávilágít a katasztrofális helyzetre, amely kialakult hosszú-hosszú évek alatt ezen a perifériára sodort területen. Anglia így lépett. Hazánkban sok-sok lépést kell tenni, ha gyermekeinket és a sokkal sérülékenyebb-kiszolgáltatottabb helyzetben lévő állami gondoskodásban élő gyermekeket biztonságban szeretnénk tudni.

Orosz Lóránt: a templomi esküvő nem egy varázsszer

Az egyházi házasságok felbonthatóságáról



Statisztikák szerint a szentségi házasságok stabilabb lábakon állnak és kisebb eséllyel futnak zátonyra. Ugyanakkor a templomi esküvő nem egy mágikus tableta, az alapos felkészülés, hitgyakorlás ellenére is előfordulhat, hogy nem működik a kapcsolat. A házasság hete után Orosz Lóránt ferences szerzetes, Mátraverebély-Szentkút kegyhelyigazgatója a Szentkút podcast legújabb részében arról beszél, hogy az egyházi bíróság mi alapján érvényteleníti a házasságot és mi a gyakorlat az egyházban válás esetén.

A világ rohanása és a sebzett kapcsolatok miatt egyre több a válások száma, és nehezebben tudnak a fiatalok hosszú távú, tartós kapcsolatot kialakítani Orosz Lóránt, Mátraverebély-Szentkút nemzeti kegyhelyünk vezetője szerint. A tévhitiek eloszlátása miatt az atya elmondta, mi az egyház gyakorlata a házasságok felbomlása esetén.

„Sajnos nincs abszolút biztosíték, hogy egy válásos párnál nem megy tönkre a házasság, de az biztos, hogy ott nagyobb erő tartalékok vannak” – állítja a ferences szerzetes. Szerinte ahhoz, hogy egy házasság jól megalapozott legyen, az 1-2 éves jegyesség és egy alaposan felkészítő jegyesoktatás nélkülözhetetlen. A templomi esküvőt pedig csak gyakorló katolikusoknak ajánlja, az ugyanis nem egy varázsszer. A hitgyakorlás az, amely összetartja a párt akkor is, amikor már az egyéb kötelek meglazulnak.

Mint mondja, elég gyakran előfordul, hogy válásban lévő házasságból az egyik fél megjelenik a gyóntatószékben. Ugyanakkor tapasztalja, hogy nincs kialakult kultúrája a segítségkérésnek, nem is tudják, hova lehetne fordulni a problémával. Sokszor az egyik fél, legtöbbször a férfi tiltakozik a terápia ellen, ami viszont segíthetne.

„Az is sokszor megesik, hogy akkor jönnek hozzánk, amikor a polgári válást már kimondták, a rokonok pedig, közlik, hogy kislányom, nem áldozhatsz. Ez egy tévhit. Mindaddig, amíg neki nincsen új, állandó kapcsolata, addig ő járulhat

szentségekhez. Létezik különélés, csak a kötelék fennmaradásával. Ilyenkor a házassága hibernált állapotba kerül.” – meséli az atya.

Ilyen esetben az egyházi bíróság vizsgálja meg a keresetet, de ha ők kimondják annak semmisségét, utána az illető már szabad állapotúnak számít. A házassághoz való jog, az egy erős jog. Azt korlátozni hosszabb távon, az egyházban sincs lehetőség. Ha az illető talál egy olyan másikat, aki szabadon beleegyezik, akkor újravezényelhet.



„Igaz az, hogy holtomiglan, holtodiglan, amit Isten egybekötött, ember szét ne váltsa, de, ha az Isten nem is kötötte egybe, azt ember ne akarja összetartani. Az egyházi házasságok érvénytelenítésekor ez történik. Nem a kötelék felbontását, nem a válást mondja ki a bíróság, hanem azt állapítja meg, hogy a házasság nem jött létre, ilyen és ilyen okból. Például, ha valaki nem tud leszakadni a szüleitől és olyan befolyás alatt áll, hogy a házasságát lehetetlenné teszi, a legnagyobb igazságtalanság lenne a jó Isten részéről, ha valakit benne tartana egy ilyen nem létező házasságban.” – részletezi Orosz Lóránt.

A statisztikák szerint a bírósághoz beadott keresetek 2/3 részét bírálják el pozitívan, egyharmadnál pedig nem bizonyosul be a házasság érvénytelensége.

Orosz Lóránt atya bővebben beszél a témáról a Szentkút podcast legújabb részében, amely a www.szentkut.hu oldalon érhető el.

Nyelvi kincseink 6. rész

Beszéd a testünkkel, beszéd a testünkről



Megannyi aktualitásra való reagálás után folytatódik a nyelvészeti cikksorozat, azon belül is a gendernyelvészeté - hiszen a férfi és a nő közti különbség témája kimeríthetetlen, még ebben a száraznak feltételezett tudományágban is. Miután tisztáztuk a biológiai és a társadalmi nem közti különbségeket, és miután pozicionáltuk a férfit és a nőt a szociális nevelés összefüggéseibe, most jöjjön egy olyan téma, ami szintén determinálja a két nemet: nevezetesen, a test. Ez a szempont messze túlmutat a nemekhez köthető testbeszéd elemzésén, hiszen testi, fizikai megjelenésünk más emberek között befolyásolja a rólunk való gondolkodást, a hozzánk való viszonyulást. Vagyis meg sem kell szólalnunk ahhoz, hogy megállapítható legyen rólunk, melyik nemhez tartozunk. Megjelenésünkkel elérünk egy bizonyos hatást, és ennek bizony következményei vannak. Izzalmasan hangzik?

Beszéd a testünkkel

Kezdjük az egyszerűbbel. A non-verbális kommunikáció, vagyis a testbeszéd mindannak a testünkkel kifejezhető jelrendszernek a megnyilvánulása, amit egy adott helyzetben gondolunk, érzünk, vagy ki akarunk fejezni. Ezeknek a jeleknek egy része szándékos és tudatos, pl., ha

bátorítón mosolyog a tanár egy minden ízében reszkető diákra feleléskor. A kibocsájtott jelek nagyobb része azonban a tudatalattinkból ered, pl. amikor önkéntelenül is elfintorítjuk a szánkat egy számunkra nem túl gusztusos étel felkínálása látán. Ezen kívül még sokféle szempont alapján lehetne besorolni a metakommunikációs elemeket, én maradnék a jelek testi megnyilvánulásainál.

Az arc nonverbális kifejezőeszközei, vagyis mimika:

- arcizmok: a szem, a szemöldök és a száj együttes mozgása, érzelmeink kifejezésének eszközei (csodálkozás, szomorúság stb.)

- szemöldök: összeráncolt szemöldök, felfelé futó szemöldök stb.

- szem: tágra nyílt tekintet, összeszűkült szem stb.

- száj: különféle ajakmozgás, pl. csücsörítés, mosoly stb.

A test nonverbális kifejezőeszközei, vagyis a gesztusok:

- fej: bólintás, fejrázás stb.

- kéz: felfelé tartott tenyér, kézfogás stb.

- ujjak: univerzális kézjelek, körömpiszkálás stb.

- kar és váll: váll megvonása, karok széttárása stb.

- láb: keresztbe tett láb, doboló lábak stb.

- testtartás: katonás, egyenes, görnyedt testtartás stb.

- csípő: két csípő távolsága öleléskor, kinek merre néz a csípője egy interakció során stb.

- térben elfoglalt társas helyzet: az ezt vizsgáló tudomány, a proxémika azzal foglalkozik, hogy az emberek mikor milyen közel mehetnek egymáshoz, pl. intim zóna, társadalmi zóna stb.



Külön kategóriát képez a vokális (paralingvisztikai), vagyis a nyelven túli kommunikáció, amelybe a hangnem, hanghordozás, a hanglejtés és a hangsúly mind beletartozik. Ezek alapján megállapítható a beszélő neme, kora (idős vagy fiatal), karaktere (halk vagy hangos), és a dialektusa is. De a könnyebb megértés érdekében másképp fogalmazok: ismerős az a mondat, hogy „Nem az zavar, amit mondtál, hanem ahogy mondtad!”? A vokális kommunikáció pont ezt vizsgálja. Egy hangosan és világosan kimondott „nem”-et sokkal komolyabban veszünk, mint egy dallamos, hangsúlyban felfelé ívelőt, vagy egy ironikus

hangsúllyal kimondottat. Ezúton üzenem a férfiaknak: egy határozottan elhangzott női „nem”-et tessék komolyan venni!



Ezen kívül az ezekre a résztudományokra szakosodott kutatók nemcsak mindezek miatt és hogyanját, a kulturálisan eltérő különbségeket vizsgálják, hanem azt is, hogy ezek a jelek mennyire univerzálisak. Általánosságban elmondható, hogy az arc mimika velünk született emberi tulajdonság, pl. még a vakok is ugyanúgy grimaszolnak, mint a látók. A térkihasználással kapcsolatban az a vélekedés, hogy a társadalmilag magasabb pozícióban lévő emberek több teret használnak ki, mint az alacsonyabb rangú társaik. A kézmozdulatokkal foglalkozó kinezika viszont óvatosságra int minket, mert itt nagyobbak a különbségek. Egy felfelé mutatott hüvelykujj pl. nálunk pozitív jelentéstartalommal bír, a görögöknél meg azt jelenti, hogy „kapd be”.

A mi szempontukból viszont az az érdekes, hogyan használja a két nem ezeket a regisztereket.

Nézzük először a mimikán belüli különbségeket! A nők gyakrabban és hosszabban néznek beszélgetőtársaik szemébe, különösen, ha baráti interakcióról van szó. Ellenséges vagy társadalmi fölényrel rendelkező partner esetében ezt inkább kerülik.

A nyílt tekintet felhívó jellegéről is érdemes annyit elmondani, hogy ezt az eszközt a férfiak bátrabban alkalmazzák, mint a nők. Férfiak esetében ez egy szimpátiakifejezés a nő felé, a nő részéről viszont kihívóan és ellenszenvesen („kurvásan”) hat, ha hosszan bámul egy férfit.

Nem újdonság, hogy a nők arcjátéka gazdagabb és kifejezőbb, mint a férfiaké. Ennek egy olyan egyszerű fiziológiai magyarázata van, hogy a nők bőre vékonyabb, kifejezőbbek a finom rán-

cok, jobban látszik az izgatottság okozta vérbőség, vagyis az elpirulás. Ezen kívül a lányokat eleve arra nevelik, hogy fejezzék ki az érzelmeiket, míg a fiúkat nem.

Ezért az sem lehet meglepő megállapítás, hogy a nők többet mosolyognak, mint a férfiak, amelynek oka szintén a szociális nevelésben keresendő („mindig legyél kedves”). Ám a túlzásba vitt mosolygás könnyen a visszájára fordulhat, mert akár az alárendelődés jeleként is értelmezhetnénk. Főleg nők körében figyelték meg, hogy stresszhelyzetben is mosolyognak, leplezve az idegességüket, ami inadekvát, nem indokolt helye ennek az arcjátéknak. Továbbá már az is tény, hogy a magasabb pozíciót birtokló nők kevesebbet mosolyognak, mint alacsonyabb beosztású társaik. Ugyanakkor az egyes foglalkozások szereprepertoárjainak is más a viszonyulása a mosolyhoz: a tanítónők, óvónők, ápolónők sokkal többet mosolyognak, mint egy bankigazgató.



A nők meg általában többet is sírnak, mint a férfiak, aminek szintén a nevelés az oka, olyan mondatokkal, mint „egy fiú nem sír”, vagy hogy „úgy bógsz, mint egy lány”. Sajnálatos dolog ez, mert így a társadalom megfosztja a férfiakat egy nagyon hatékony stresszlevezető eszköztől. Talán ezért van több férfi sorozatgyilkos, mint nő?

A testi, mozgásos kommunikáció, vagyis a gesztusok tekintetében is bőven akad nemenkénti eltérés. A nők változatosabban és gyakrabban gesztikulálnak, mint a férfiak, beszéd közben gyakran érintik meg magukat. A nyugati társadalmakban viszont a férfiak vezetnek mások megérintésével kapcsolatban. Nem kell rögtön szexuális zaklatásra gondolni, hanem pl. olyan ártatlan vállbökésre, mikor a férfi fel akarja hívni a nő figyelmét valamire. Hivatalos közegben természetesen az érintésnek sokkal szigorúbb sza-

bályai vannak, ahogyan a muszlim világban is: egy férfi az életével játszik, ha megérinti másnak a feleségét.

A gesztusokban való eltérésnek már az ókorban is mutatkoztak jelei, legalábbis a vázák, tálak és kőkoporsók vésetei alapján: a gyászt a nők sokkal erőteljesebb gesztusokkal fejezték ki, mint a férfiak. Míg a férfiak az egyik kezüket a fejükhöz érintették, addig a nők a hajukat és a ruhájukat tépték, csupasz mellüket verve követték férjük koporsóját, összekapart arcukon a könny kevere-



dett a vérrel. A római törvénykezés később megtiltotta ezeket a heves ábrázolásokat.

A térben való mozgás tekintetében nagyobbak a kulturális, mint a nemek közti különbségek. Az északi emberek nagyobb távolságot tartanak egymástól, mint pl. az Egyenlítő körül élők. Az egyik nemileg specifikus elem lehetne az, hogy a nők közelebb helyezkednek egymáshoz a térben, és gyakrabban ülnek vagy állnak ismerős mellé. A nyugati társadalmakban viszont a távolságtartás legfőbb mozgatórugója a szexuális tabu: testközelben leginkább a szereteteinkkel szeretünk lenni, egy idegen közeledése kellemetlenül hat számunkra.

A testtartás a szimpátia jele: a rokonszenves fél felé az egész törzsünkkel odafordulunk, a szemébe nézünk, néha-néha megérintjük, míg egy unszimpatikus egyén vagy egy kellemetlen helyzet ellen keresztbe zárt kézzel és keresztbe tett lábbal védekezünk.

Ezen kommunikációs esemény irányításában is ügyesebbnek bizonyulnak a nők: mind testtartással, mind mozgással, mind szemkontaktussal

jobban tudják közvetíteni az üzeneteket partnereik számára („figyelek rád”, „érdekel, amit mondasz”). Nagyon lejárt lemez, ha azt írom, ennek oka is a nevelésben keresendő?

És ha azt írom, hogy a nyelven túli kommunikációban is jobban teljesítenek a nők? Ez az eredmény kultúrafüggetlen, amit az ún. PONS-teszttel (Profile of Nonverbal Sensitivity) mértek. A teszt során két másodperces képi és hangfelvételeket játszottak le a résztvevőknek, amelyből meg kellett állapítani a színésznő érzelmeit. A nők a föld minden pontján lényegesen jobb eredményeket értek el.

Beszéd a testünkről

Vagyis inkább értekezés arról, hogyan jelenik meg a két nem a nyilvános térben, illetve, hogy megjelenik-e mindkettő egyáltalán. Költői kérdés, hát persze, hogy nem. A nők egészen a 20. századig nagyon alulmaradtak a társadalmi befolyás kérdésében, mert jogilag kevesebbet számítottak. Hiszen egy lány a férjhezmenetele előtt az apja gyámsága alá tartozott, férjhezmenetele után meg a férjéhez. A társadalmi helyzete mindig egy férfihoz képest határozódott meg. (Nem tudom, indokolt-e a múlt idő.)

A polgári házasság kötelezővé tételével a törvény megengedhette magának, hogy meghatározza a feleség jogait, amiből nem volt sok, a férjnek viszont annál több: ő rendelkezhetett a feleségének a szabadidejéről, megtilthatta neki a munkát és a ház elhagyását, megválaszthatta a barátait, vagyis minden eszköze megvolt ahhoz, hogy a feleség szabad mozgását és cselekvését korlátozza.

A magyar joghagyomány valamennyire megengedőbb, mert itt a nő majdhogynem egyenlő jogokkal rendelkezett férfitársaival. A fiúk és a lányok egyforma mértékben tartoztak apjuk uralma alá, mindkettőnek ő választott házaspartat. A nők feleségként is nagy cselekvési térrel rendelkeztek, részt vehettek a közéletben, élhettek a választójoggal, sőt még politikai tisztséget is betölthettek. De mielőtt azt hinnénk, hogy mindez túl szép, hogy igaz legyen, hozzá kell tennem, hogy ez az előjog csak a nemesi származású asszonyokra vonatkozott. Csupán az 1945-ben bevezetett általános választójog biztosította ezt a kiváltságot minden egyes nagykorú nőnek.

Ezzel az intézkedéssel párhuzamosan törölték el a házasságra vonatkozó joganyagból a férj és a feleség megkülönböztetésére szolgáló paragrafusokat. Így vált a polgári házasság két egyenjogú fél szerződésévé. Ám ahogyan megjelentek a nyilvánosság előtt, az tovább árnyalta társadalmi és magánéleti helyzetüket.

Az öltözködésre már az ókori kultúrákban (kínai, egyiptomi) is nagy hangsúlyt helyeztek. A drága anyagok, ékszerek és a testfestés mind a gazdagság jele volt. Ezzel szemben a kereszténység az egyszerűséget, a szerénységet és a visszafogottságot tartja követendő példának, főleg a nők esetében.

A feudális társadalmakban szó sem volt divatról, ott a ruhaviselés a társadalmi csoporthoz való tartozást jelentette. A viselet alapján meg lehetett állapítani az illető családi és vagyoni helyzetét. Erre szigorú előírások vonatkoztak, a római jog pl. csak a polgárosszonyoknak engedte meg a hosszú szoknya viselését, a prostituáltaknak rövid férfitógában kellett járniuk. A középkorban pedig a drága anyagok (bársony, selyem) és az ékszerek viselését is csak a nemességhez tartozó személyek engedhették meg maguknak, mindenféle értelemben.



A szabad öltözködéshez való jogot a polgári forradalmak után, a 19. században tette lehetővé a textilipar fejlődése, a szabásvonalak, új anyagok és új színek megjelenésével, vagyis megszületett a divat. Lehetőségünk van kifejezni az egyéniségünket, és senki sem írja elő, mit viselhetünk a szabadidőnkben. A munka szférájában persze be kell tartani bizonyos szabályokat, pl. sok helyen kötelező az egyenruha, és az irodában elvárás az öltöny. Otthon nem kisestélyiben tévüznünk a kanapén, és nem kosztümben alszunk.

Szándékosan női példákat hoztam, ugyanis a mai női divat a keresztény puritánság ellenke-

zójává vált: a sok ékszerrel, sminkkel és póthajjal mintha a társadalom követelné meg, hogy a nő erotikus tárgyá váljon. Még mindig csak az a ruhadarab csinos és szexi, aminek viselése kényelmetlen, már-már fájdalmas: a szoknya, a magas sarkú cipő, a szűk felsők, és a fűző utódja, a testformáló harisnyák vagy ruhák, amikben ugyanúgy nem lehet levegőt kapni. A covid és a home-office hiába hozta divatba a melegítőnadrág-szabású lounge-wear-t, a férfiak még mindig egy miniszoknyás nő után fordulnak meg. Őket könnyebb levetkőztetni... a szemükkel.

Amúgy is kit érdekel, milyen ruhákkal takargatjuk magunkat, amikor az alatta lévő terület sokkal izgalmasabb? Elvégre a testről beszélünk, vagy mi. Ám aki öncélú meztelenkedésre számított, neki csalódást kell, hogy okozzák, mert ezúttal a testképről vetek digitális papírra pár gondolatot.

Az ideális testről sokfajta emberábrázolás maradt meg különböző korokból. A görög és római kultúrák az arányos, kisportolt testet jelenítették meg a legtöbbször, a távolabbi kultúrák fennmaradt forrásai alapján meg elsősorban a női ábrázolás alapján arra következtethetünk, hogy a kerek formákkal megáldott női test volt a követendő példa, lásd a Willendorfi Vénusz nevű szobrot. A hangsúlyosan gömbölyded formák a termékenységre utalnak, de egyes vélekedések szerint a kövérség a jólét és a gazdagság jele is lehetett.

A szépségideál mégis inkább az arányos karcsúság irányába alakult ki, amelynek követésébe már az elmúlt századok óta betegszenek bele a nők. Régebben súlyos, gerincferdülést okozó lószőrparókával és légutakat nem kímélő, halcsontos fűzővel, a csípőt óriásinak láttató alszoknyákkal, ma meg... hát nem sporttal. De tettek kísérleteket rá, amikor a 20. század elején fellendült a tömegsport. Ezen kívül fürdő, masszázs és diétázás segítségével akartak karcsúak, szépek és fiatalosak maradni a nők.

A mai felgyorsult világban sem időnk, sem türelmünk nincs sportolni - tisztelet a kivételnek. Ma azonnali, gyors fogyást, egyik percről a másikra megjelenő eredményt akarunk látni. A sport hosszútávon fejti ki egészséges hatását, ám a cellulit-kezelés és a plasztika gyorsabb, nekünk „csak” feküdni kell hozzá. Az orvostudomány és a szépségipar mindent megengedhet magának, mindent lehetővé tesz, és egy-egy túlzásba vitt plasztikai eredmény láttán komolyan eltöprengnek

azon, hogy bizonyos beavatkozások előtt át kéne esnie a páciensnek néhány pszichológiai teszten.

A férfiakra nem annyira jellemző a kisportolt, kockahasú testkép utáni görcsös vágy, mert velük a társadalom sokkal megengedőbb. Kit érdekel a Kovács pókhása, ha ő egy bankigazgató? Kit za-



var a Szabó görbe orra, ha ő amúgy egy sikeres ügyvéd? A társadalom a férfiktól a hatalmat, a vezető pozíciót, a pénzt várja el, nem a tökéletes kinézetet. És a nők elvárásai is átalakultak az idők során: számukra a férfi belső értékei legalább annyit számítanak, mint az ápolts külső. Lehet, hogy Dezsőnek kicsit eláll a foga, de nagyon empatikus, bármit meg lehet vele beszélni, ezért kitűnő férj. A Lajosnak meg x-lába van, mégis ő a legtürelmesebb ember az egész világon, még a gyerekekkel is, ettől tökéletes apa.

De a férfiak nem ússzák meg ennyivel: a metroszexualitás és a kifinomult, minden szőrszálra kifejlesztett drogériai termékek létrehozták a már-már lányosan kinéző, „túlzottan” ápolts férfítípust, ám a nők többsége nem szereti, ha a párjuk több időt tölt a fürdőszobában, mint ők maguk. A férfiaknál a külsejükbe vetett túlzott törődés nem testképzavar, sokkal inkább a szexuális orientációt megkérdőjelezhető énképzavarrá alakulhat át, ami egyik magyarázata lehet a mai szivárványszínű világnak.

A testünkkel is beszélünk, a nemünkkel is kommunikálunk, a kinézetünkkel is üzenünk valamit. Az effajta kommunikációban az a szép, hogy a dekódolásához még nyelvtudás sem kell, elvégre egy kedves mosoly és egy ápolts külső a világ minden táján ugyanazt jelenti. Élünk hát vele bátran!

Több, mint 10 ezer tonna adomány

Magyar
Élelmiszerbank
Egyesület



Több mint tízezer tonna lejáratközeli és csomagolási hibás élelmiszert mentett meg a megsemmisítéstől tavaly a Magyar Élelmiszerbank Egyesület áruházakból és gyártóktól, hogy rászorulóknak adományozza azokat.

A 15 milliárd forint értékű támogatást túlnyomórészt önkéntes munkára és egy 500 karitatív szervezetből álló élelmiszermentő hálózatra építve juttatták el a nélkülözőkhöz.

A csomagokból elsősorban családsegítő szolgálatok ellátottjai, idősgondozásban élők, nagycsaládosok és egyszülős háztartások, hajléktalanok, fogyatékkal élő emberek valamint gyermekotthonok lakói részesültek.

Az élelmiszerek legnagyobb része pékáru, valamint zöldség és gyümölcs volt, de zöldségkonzervekből és tejtermékekből is jelentős mennyiséget adtak át. A szezonális és promócióból visszamaradt termékek is szerepeltek a támogatási listán, csak a kereskedőknél megmaradt cso-

kimikulásokból, csokinyuszikból, tojásokból és egyéb édességekből 30 ezer csomagot tudtak összeállítani rászoruló gyerekeknek.

Legutóbb a koronavírus-járványt megelőzően sikerült egy naptári évben ilyen nagyságrendű adományt kiosztani, de akkoriban még lényegesen több volt az összegyűjthető felesleg. Az egyesület önkéntesei és partnerei ma már több mint 700 boltba látogatnak el napi rendszerességgel, ami duplája a 2020 előtt felkeresett egységeknek. A kereskedők élelmiszerkészletezési gyakorlata sokat fejlődött az elmúlt években, ami a pazarlás visszaszorítása szempontjából fontos, a rászorulók számát látva azonban kihívást jelent. Az Élelmiszerbank éppen ezért folyamatosan keresi a kapcsolatot további gyártókhöz, forgalma-

zókhoz és újabb élelmiszermentési módokat is tesztek. Tavaly a vendéglátói szektorban is számos partnerséget indítottak, például már érintetlenül maradt készételeket is átvesznek nagyobb céges rendezvényekről és iskolai menzákról.

A készétel mentése és adományozása új távlatokat nyit a nélkülözők ellátásában, magasabb tápértékű, változatos ételeket tudnak így biztosítani számukra. Terveik szerint idén már ezeket az adagokat is száz- ezres nagyságrendben gyűjtik majd. A vendéglátóhelyek és rendezvényszervezők is érdekeltek lehetnek az ilyen együttműködésekben, hiszen jelentősen csökkenthetik a maradékok kezelésével kapcsolatos költségeiket.

Magyarországon több mint egymillió tonna élelmiszerfelesleg keletkezik évente, amelyért a háztartások, a feldolgozóipar, a kereskedelem, a vendéglátó szektor és a mezőgazdasági termelés is felelős. Ezekkel egyrészt sok ember ételmezési problémáját lehetne megoldani, másrészt az el nem fogyasztott élelmiszerek a környezetet is jelentősen terhelik. Az ENSZ felmérése

szerint a klímaváltozást okozó üvegházhatású gázok tíz százaléka az élelmiszerpazarlással hozható összefüggésbe.

A Magyar Élelmiszerbank Egyesület célja, hogy felkutassa a kereskedelmi forgalomba már nem kerülő, lejáratközeli, csomagolási hibás vagy más okból feleslegessé vált, de fogyasztásra még



tökéletesen alkalmas termékeket. A megalakulásuk óta eltelt csaknem húsz évben több mint tíz millió tonna élelmiszert gyűjtöttek össze áruházakból és gyártóktól, hogy azok nélkülözők asztalára kerüljenek.

fotók: elelmiszerbank.hu



Keresse weboldalunkat, Facebook, LinkedIn, Pinterest és Instagram profilunkat a magazinnal kapcsolatos friss információkért!

<https://cspm.hu>

<https://www.facebook.com/csakpozitivanmagazin>

https://www.instagram.com/csak_pozitivan_magazin

www.linkedin.com/company/CSAK-POZITIVAN-MAGAZIN

www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin

„**M**inden segítségnyújtással a szolidaritás üzenetét is küldjük, ez diplomáciai küldetésünk”

- Interjú Dr. Jackovics Péter tűzoltó ezredessel,
a HUNOR Mentőszervezet parancsnokával

A HUNOR Hivatásos Katasztrófavédelmi Mentőszervezet tagjai a legextrémebb katasztrófavédelmi helyszíneken akár 10 napon keresztül, teljesen önfenntartó módon képesek a ma ismert legmodernebb eszközöket, technikákat és magas szintű szakértelmüket bevetve menteni a sérülteket.

A Dr. Jackovics Péter, tűzoltó ezredessel, az Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság Veszélyhelyzet-kezelési Főosztály vezetőjével, a Hunor Hivatásos Katasztrófavédelmi Mentőszervezet parancsnokával készült **interjú első részében** az egy éve történt törökországi földrengés helyszínén való munkájukról, kihívásairól, a testi és lelki megpróbáltatásokról beszélgettem. Megismerhettük speciális mentési technikáikat és azt az elképesztő helyzetet, ami őket fogadta.

Az interjú második részében a HUNOR elmúlt éveiről, felkészüléseiről, bevetettségéről lesz szó, illetve a katasztrófavédelem média megjelenéseinek fontosságáról is beszélünk.

Parancsnok úr, hogyan értékelné röviden a tavalyi évet?

Ennél jobb eredményt nem kívánhatnék parancsnokként. Ha a statisztikát nézzük, Törökországban kimentettünk 17 embert. Mi a harmadikok voltunk a török és az izraeli csapat után. De nem ez számít. Ha egyetlen embert mentettünk volna meg, az is sikeres statisztikának számítana. A kollégáim épek, egészségesek. A kitűzött terveket, feladatainkat, gyakorlatainkat, kiképzéseinket végrehajtottuk. A kormányzattól pedig a megfelelő pénzügyi forrást megkaptuk, tehát lehetőség van arra, hogy a fejlesztésünket végezzük. Számos olyan gyakorlaton, versenyen vettünk részt

- kötéltechnikai verseny, helikopteres mentés, vagy együttműködés társ- és rendvédelmi szervekkel - ami a példás együttműködést mutatja.

Példaértékű volt a tavalyi év, de az elmúlt 10 év is növekedést mutatott, hiszen egy közös cél volt: ha honfitársunk, vagy külföldi személy bajban van, akkor bármikor tudjon ránk számítani.

Mindig van igényünk arra, hogy fejlesszünk. Meg is fogalmaztuk a stratégiai céljainkat, amiket teljesítünk. Idén tervezzük megújítani a 3. ENSZ akkreditációt, ez nagyon fontos mérföldkő számunkra. Mindig arra készülünk, hogy másnap akár bekövetkezhet egy katasztrófa.

Magánemberként is elégedett vagyok, hiszen olyan helyekre jutottam el a HUNOR révén és olyan eredményeket, sikereket érhettem el szakmailag, amikről álmodni sem mertem volna. Olyan helyeken megfordultunk, olyan magas beosztású személyek ismerték el a HUNOR-t, hasz-



nálták a HUNOR nevet, posztolták, amiről álmodni sem mertünk volna. Csapatászlónkon vannak különböző csapatászló szalagok, ami szintén egy fontos eredmény. Csak egy virtuális csapatászlóra fölkötött szalag, ami jelzi, hogy miniszterelnök úrtól, köztársasági elnök úrtól, belügyminiszter úrtól, főigazgató úrtól számos elismerést, méltatást kaptunk. Törökországtól, Erdogan elnök úrtól személyesen vehettem át a HUNOR számára átadott kitüntetést és emléklapot, amelyet most a katasztrófavédelmi központi múzeum őriz Budapesten.

A megalakulása utáni évektől a mai napig milyen változások, fejlődések történtek a HUNOR életében?

2012-ben újítottuk meg az **ENSZ akkreditációt**, azt követően 2017-ben és most, 2024-ben harmadszor fogjuk szintén megújítani. Ezen mérföldkövek mentén halad a HUNOR.

Nem csupán létrejött, de azóta már meg is újult, mert számos szakmai kihívás elé néztünk: dunai, tiszai árvíz, vörösiszap katasztrófa, rendkívüli hóhelyzet követték egymást. Budapesten nagyon nagy érdeklődést váltott ki az a bizonyos Tímár utcai, óbudai házrobbanás, ahol szintén részt vettünk, és a sajtó figyelemmel kísérte a mentést. Tavaly pedig történt a törökországi földrengés, amely szintén egy példátlan esemény volt.

Ezek és a tapasztalatok alapján megújítjuk a felszerelésünket, újraképezzük az állományt, a feldolgozott ismereteket újra áttekintjük. Épp a

héten van egy vezetői képzésünk, azt követően a kötéltechnikai alegységünk vesz részt képzésen. Felgyorsultak az események. Rájöttünk, hogy **mindig lehet tanulni**, mindig lehet új technikai felszerelésekkel az eszközparkunkat gazdagítani. Ha csak egy okostelefonra, okos eszközre gondolunk, szinte félévente új eszközök jönnek ki, és ezeknek a használatát meg kell újítani. Új raktár-csarnokba költözünk, tehát **minden folyamatosan fejlődik**.

Ebben a rendszerben már több, mint 10 éves a HUNOR Mentőszervezet. 160 fő az állandó létszámunk és vannak civil szakértőink, önkénteseink, például a kutyavezetőink. Az Országos Mentőszolgálattal stratégiaiul dolgozunk



együtt. Tőlük a bajtársak, orvosok, pszichológusok, szakápolók, mentőtisztek jönnek, de akár a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem mérnökeit is be szoktuk esetenként vonni, vagy a Fővárosi Vízművektől víztisztító egységet. Ők is szervezettel átalakulnak, megújulnak, tehát **ez egy élő szervezet, amely dinamikusan alkalmazkodik a környezeti kihívásokhoz**. Mint tudom és ismerem, az élet mindig átírja a stratégiai terveinket, forgatókönyveinket és folyamatosan változnunk kell tudásban, felszereltségben, készségünkben.

Nagyon örülünk, hogy egy ilyen magazin keretében megismertethetjük a lakossággal, az olvasókkal azt, hogy Magyarországnak van egy olyan hivatásos csapata, amely elit csapat, úgynevezett nemzeti válogatott, amely a címeres mezt fölveszi és képviseli Magyarországot külföldön, belföldön pedig az első számú kormányzati mentőcsapat, amely a legkritikusabb helyzetekben ott van, a lakosságot segíti. **Mi oda megyünk, ahonnan mások elmennek, ott mutatunk példát, ahol számukra szükség van.** A legkritikusabb helyze-

teknél, árvíznél, hóhelyzetben, bármilyen természeti, civilizációs katasztrófánál ott tudunk lenni és tudjuk a bajba jutott lakosságot, az anyagi javakat, bajba jutott állatokat menteni és segíteni. A szomszédainkat, környező országokat is.

Voltunk Szerbiában az árvíznél, ahol elsőként tudott Magyarország a HUNOR révén megjeleni, ahogyan Törökországban is magyar felajánlás elsőként volt és a több évszázada visszatérő baráti kapcsolat révén is ott voltunk török barátainknak segíteni.

A Mentőcsapat hol vethető be világviszonylatban?

A nemzetközi terminológia azt mondja, hogy oda megyünk, ahol nemzetközi segítséget kérnek. Ezt az ottani kormányzat, vagy hatóság kinyilvánítja és az üzenetet eljuttatja annak a nemzetközi szervezetnek, aki mandátum alapján ennek a koordinációjáért felelhet. Tehát elsősorban az ENSZ Genfi központjának.



Az ENSZ tagállamok - több, mint 180 ország - várhatják ezt a rendszert, hogy az Európai Unió révén az Uniós tagállamok - ami 28 állam - valamint Európán kívüli tagállamok is aktiválhatják az úgynevezett Uniós polgári védelmi mechanizmust. Ennek révén az Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság budapesti központjába - mint nemze-

ti kapcsolati pontjába - eljuttatott kérést az ENSZ, vagy az Európai Unió által küldött jelentés alapján feldolgozzuk. A katasztrófavédelmi főigazgató útján belügyminiszter úr felterjeszti a kormányzat számára a kérést és a felajánlás a kormányzati döntésnek megfelelően fogalmazódik meg.



Hiába ajánljuk fel a döntést, a segítségkérő országnak el kell azt fogadnia, és amennyiben ez elfogadásra kerül, akkor azonnal, soron kívül a segítségnyújtás elindul akár mentőcsapat keretében, akár szakértői, vagy humanitárius felajánlásban. Tehát a **HUNOR a világon bárhol bevethető**: itthon és külföldön egyaránt, bármilyen természeti, civilizációs katasztrófánál, erdőtűznél, akár olyan helyzetben, mint a szökőár és az általa okozott másodlagos károk, mint épület romosodás helyszínénél is. De lehet ennek a komponense elsősorban egészségügyi és a poszttraumás sérültek ellátásában való részvétel. Tehát mindig az adott segítségkérésnek megfelelően.

Mindig azt szorgalmaztuk, hogy elsőként ott legyünk, azonnali és rugalmas reagálással válaszoljunk a segítségkérésre. Mindent megtettünk annak érdekében, hogy a segítséget teljes mértékben letakarjuk. Nekünk vannak normáidőink is: 12 óra, 24 óra. **Mi egy nehéz kategóriájú csapat vagyunk**, ami azt jelenti, hogy a legnagyobb felszereltségű, legnagyobb olyan csapat, amely akár két kárterületen is tud párhuzamosan dolgozni egymástól függetlenül. 80 fő a bevethető létszám, amely általában kiutazik, ez közel 20 tonna felszerelést jelent, tehát ez is úgymond nehéz, de a képesség az ENSZ akkreditáció szerint nehéz kategóriájú. Van közepes kategória és van könnyű. Magyarország a legmagasabb szintű kategóriát vállalta, és ennek az a bevetési elvárása, hogy 24 órán belül kint kell lennie a helyszínen, ahogyan ez történt Törökországban is. Ezen per-

sze egy csapat dolgozott, a Magyar Honvédség szállító gépeit be kellett vonni. Ez egy kormányzati gépezet. **Összkormányzati együttműködést kíván meg az, hogy a csapat eljusson a célhoz.** Ott volt velünk a Terrorelhárítási Központ szakértői csapata és segített minket a kinti magyar nagykövetség is Törökországban. Tehát ez egy olyan összehangolt működés, amiben mindenkinek fontos szerepe van. Voltak velünk újságírók, akik a tudósítást végezték, a lakosság tájékoztatását. Bevetéseink hírei Magyarországra is eljutottak, de a nemzetközi sajtóban például a New York Times is keresett minket, valamint a török sajtóban is lejtünk, hogy Magyarisztán itt van és a baj órájában is baráti segítséget nyújt.



Nem csak a bajba jutottakon segítünk, hanem ezt egyfajta szolidaritásnak az üzeneteként diplomáciai küldetésnek is tekintjük. Amikor kint vagyunk egy ilyen eseménynél, **mi a legrosszabb forgatókönyvre készülünk**, a legnagyobb kihívást célozzuk meg. A kollégáim vállvetve küzdenek és mindent megtesznek azért, hogy a bajba jutottakat kimentsék. Így történt Törökországban is. A legmélyebb, összeomlott területen jutottak be az épületbe, nem kímélve önmagukat és ezeken a kis járatokon lekúszva 20-30 méteren át, dacolva az utóregésekkel küzdöttek az ottmaradtak életéért és mentették ki az áldozatokat, bevonva a mentőkutyákat és a különböző technikai keresőeszközöket.

A 10 éves munka eredménye az, hogy **17 áldozatot tudtunk megmenteni ezen törökországi bevetés során.** Lehet, hogy ritka egy ilyen segítségnyújtás, de amikor ott vagyunk, akkor tulajdonképpen a több éves felkészülésnek, gyakorlásnak, képzésnek az eredménye itt fordul gyümölcscsé. Mert balesetmentesen hajtottuk végre a küldetést, ott tudtunk több napon át lenni a bajba jutott országban, mégpedig önfenntartóan. **Az, hogy mindent magunkkal viszünk - ivóvizet, élelmet, elhelyezési felszereléseket, kommunikációs eszközöket -garancia arra, hogy a**

világon bárhová bevethető legyen a HUNOR Mentőszervezet. Mint egy család, együtt vagyunk, egy kis Magyarországot hozunk létre az adott magyar táborban és ott csillagtúraszerűen jutunk el a kárterületre. Készek vagyunk akár 10 napon át is önállóan dolgozni idegen helyszínen.



Úgy tudom, hogy ez világviszonylatban is egyedinek számít

Nem minden ENSZ tagállam rendelkezik mentőcsapattal. Magyarországnak két minősített csapata van, a HUNOR és a HUSZÁR. A HUSZÁR önkéntesekből áll és közepes kategóriájú kutató-mentő csapat. Közel 68 minősített csapat van a világon. Magyarország indította el az ENSZ akkreditációt 2005-ben és mi újítottuk meg először a világon másodszor is. Európában mi fogjuk harmadszor is megújítani ezt az akkreditációt, amit 5 évre adnak ki. Európában számos ilyen mentőcsapat van, de a HUNOR olyan, amely ott volt árvíznel, hóhelyzetnél, házrobbanásnál, földrengésnél annak ellenére, hogy inkább földrengés kutató mentőcsapat és bevethető a legkritikusabb helyszínre itthon Magyarországon.

Arra készülünk, hogy az uniós soros elnökség során a HUNOR bemutatkozik egy árvízi-vízi mentéssel.

Technikai eszközeink alkalmasak arra, hogy bármilyen feladatot végrehajtsunk. A hierarchikus struktúra pedig - hogy van csapatvezetés és különböző komponensek, mint kutatás, mentés, egészségi, logisztika és menedzsment - lehetővé teszi azt, hogy a komponenseket váltogathassuk és akár erdőtűzhez is tudjunk reagálni, vagy ha kell, földcsuszamláshoz oda tudunk menni.

A kollégáim is különleges kollégák: az év tisztjei voltak akár miniszteri kategóriában is, vagy főigazgató úrtól kaptak számos elismerést és a magánéletükben is példás munkát végeznek. Bármikor, bárhol életet mentenek. Egy olyan elit csapat jött létre, amely számos szűrőn át lett vá-

logatva mentálisan, fizikálisan, egészségügyileg. Technikai tudásban pedig ugyan tűzoltók, de annál többek. Mondhatnám McGyverek, vagy Supermanek, akik tudásban, felszereltségben, élettapasztalatban különlegesek. Volt, hogy fogatékkal élő iskolásokat kerestünk meg egy gyakorlat során, hogy megmutassuk, nekünk itt is helyt kell állnunk. Vannak olyan kollégáink, akik Mikulás nap alkalmával kötéltechnikával ereszkednek le a gyermekkórház ablakába, hogy örömet adjanak. **Tehát békeidőben, normál időben is egyfajta küldetésünk, hivatásunk az, hogy a bajba jutottakat így is segítsük.**



Minden évben részt veszünk nemzetközi gyakorlatokon. Legutóbb éppen Romániában, Bukarestben voltunk egy úgynevezett metrógyakorlaton, pedig ez nem a profilunk. Normál helyzetben a tűzoltók vonulnak ki metróbalesetekhez, vagy vasúti szerelvények baleseteihez. Az ilyen metróbaleseteknél, ahol NATO gyakorlat keretében az Észak-Atlanti Tanács országai között Magyarország kiemelt szerepet kap és a legkritikusabb metróalagutas gyakorlatnál a bemutatót megtartja, ez óriási elismerése Magyarországnak. Hasonló történt 2016-ban Londonban is, amikor a waterlooi metróállomást felépítették az angolok, majd a teljes védelmi igazgatási rendszert 2000 fős gyakorlat keretében gyakorlatoztatták és Magyarország volt a legnagyobb létszámú mentőcsapat kint Angliában. Az, hogy velünk így számolnak, a kollégák és Magyarország elismerését jelenti. Jelenleg készülünk az idejű újraminősítésünkre. Ugyanazokat a technikai fogásokat gyakoroljuk be, ismételjük át elméletben és gyakorlatban, amelyek fontosak, hogy egy olyan

eseménynél, amikor az idő számít, vagy fáradtság és nem alvás mellett teljesítünk, akkor is magabiztosan, balesetmentesen tudjunk dolgozni. Hiszen viseljük ezt a címeres mezt, amelyet nem mindenki húzhat magára, akár a sportban.

Hogyan készül a csapat a kihívásokra, milyen gyakorlatokon vettek részt az elmúlt időszakban?

Részt vettünk számos kötéltechnikai versenyen a világban. Kínában dobogós helyezést értünk el. Itt sport pszichológusokat vontunk be, hiszen, ha ebben a nagy létszámú csapatban egy valaki hibázik, akkor az egész csapat küldetését veszélyezteteti és bajba sodorhatja a többieket. **Tehát fejben mindenkinek ott kellett lennie, a szak tudás legmagasabb szintjét kellett képviselnie az eszközhasználatban.**



A 20 tonna felszerelés állt műszaki mentőfelszerelésből, fűrógépből, vágógépből. Ezek nagyon speciális eszközök, amelyek vasbeton szerkezetek darabolására, emelésére szolgálnak. Vannak optikai, akusztikus eszközeink, hogy a bajba jutott hangját, rezgését föl tudjuk kutatni, van endoszkópos kamera. Vannak kötéltechnikai felszereléseink, hogy magasból, mélyből tudjunk hordágyat emelni, húzni, a mentőkutyát engedni több száz méter magasan. Erre például a kollégák úgy trenírozódtak, hogy a budapesti Mol Központ mellett épült toronydaruból nem leereszkedtek, hanem önerejükből fölmásztak 100 méter magasságba vékony, 14 mm-es átmérőjű kötélre. Tehát olyan állóképességgel, fizikai erővel rendelkeznek, ami fontos.

Amit Törökországban nehéz volt kivitelezni, az az épület állékonyság. Hogy ne omoljon ránk utóregységkor. Ezt úgy szoktuk gyakorolni, hogy fenyő fűrészáruból, gerendából ácsolunk szerkezetet, állványzatot, amivel megtámasztjuk az épületet. Viszont a megfelelő famennyiség nem volt ott, hiszen ez egy sziklás hegység volt, ahol legfeljebb pálmafa nőtt, így a technikai felszerelésünket kellett használni.

A Védelem Tudomány online szakmai, tudományos folyóiratnál Ön jelenleg milyen feladatokat lát el?

A magazin most újult meg, jelenleg az Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság működteti. Én a szerkesztő bizottság tagja vagyok, mint tudományos fokozattal rendelkező szakember.

Kik számára íródik ez a folyóirat? Nagyon jónak, rendkívül hasznosnak tartom.

Azoknak szól, akik a katasztrófavédelem igazgatás rendszerében tudományos kutatásokat végeznek, doktori hallgatók. Mint az Önök magazinja, online elérhető. Átala olyan ismeretanyagok válnak közérthetővé, elérhetővé, amelyet adott témában az adott kutató eredményként publikál. Én jómagam a HUNOR-ról, az eredményéről, különleges mentések vizsgálatáról kutattam. Fontos, hogy ezek a kutatások le legyenek írva, hogy a jövő, a következő generáció számára is mutathatóvá váljanak. Évente több száma jelenik meg, és mindenképpen az egyik tudományos platformja a katasztrófavédelemnek ez a folyóirat.

A Facebook oldalon is rengeteg információt osztanak meg nagyon érdekes, közérthető, laza stílusban. Hasznos az embereket informálni a munkájukról és hogy mik történnek nap mint nap a környezetünkben?

A lakosság tájékoztatása kiemelt fontosságú a katasztrófavédelem számára, minden ilyen platformot felhasználnak: televízió, rádió és a 21. századi közösségi felületek. Hiszen ma már semmi sem marad titokban, mindenki készít az okos eszközzel fotót, és számos szakmai eredmény, fontos közérdekű információ közzé van téve.

Emögött egy csapat áll, ez egy tudatos munka. Számunkra is fontos amikor mentést végzünk, hogy kép és hanganyag készüljön, betartva a megfelelő előírásokat. Fontos, hogy lássa a közvélemény, mit is jelent ez.

Részt vettünk tavaly májusban a rendőr és tűzoltó napi majálison, ahol a HUNOR bemutatkozott a lakosság számára. Ez egy nyílt nap volt a Városligetben. Egy mini mentést mutattunk be, óriás érdeklődés volt, és rengeteg gyerek!

Emlékszem, amikor gyerekként, óvodásként láttam egy tűzoltó versenyt. Ki gondolta volna, hogy én is tűzoltó leszek? Engem rendkívül megfogott, hogy célba kellett spriccelni a tűzoltó bá-

csiknak és a gyorsaság számított, a csapatmunka, meg a szervezethez. Ki tudja, hogy ezek a bemutatók, képanyagok, kiírások megfertőznek -e valakit, vagy elindítanak egy további kutatást.

Publikálni akár angol nyelven is lehet. A média kapcsolatokhoz a HUNOR révén van egy külön szakemberünk.

Van olyan konkrét lakossági esemény, amelyen a HUNOR is részt fog venni a közeljövőben?

Mi egy készenlétben álló csapat vagyunk, eseti jelleggel tartunk központi bemutatót. A HUNOR mozgósítását a főigazgató úr rendelheti el és ő tesz javaslatot a kormányzat felől, hogy vegyünk részt egy nemzetközi bevetésen. Általában a hazai, nemzetközi, NATO, EU-s, ENSZ-es kormányzati gyakorlatokon szoktunk közreműködni. Részt vettünk például az augusztus 20-i tűzijáték dunai vízi biztosításában, illetve a covid kivételével rendszeresen részt veszünk a tűzoltó majálison. Kollégáim helyben egy-egy rendezvényen meg szoktak jelenni. Említettem a Mikulás bemutatót Debrecenben. Egy-egy iskolai bemutatón, rendvédelmi gimnáziumban én is voltam már.

Lakossági szintű bemutató gyakorlatot - tekintettel arra, hogy készenlétben álló egység vagyunk - az ország minden pontján tervezünk, de erre nincs naptári beütemezésünk. Azt helyben az önkénteseink, hivatásos kollégáink végzik.

Hetente vannak felkészítéseink, gyakorlataink. Érdeklődő egyetemi hallgatók eljöhetnek, megnézhetik. Illetve együttműködünk más civil szervezetekkel is.

Parancsnok Úr, köszönöm magazinunk nevében is ezt a rendkívül részletes és az olvasók számára nagyon különleges interjút!

A következő lapszámban a HUNOR egyik szakemberével fogok beszélgetni speciális munkájáról, érintve a törökországi eseményeket is. Hogy melyik területről lesz szó, maradjon titok!



Aquafitt órák a Dagály fürdőben!



Aktívan és fitten 40 felett!

*Csatlakozz, ha egy aktív
női közösség tagja
szeretnél lenni!*

Csatlakozz, ha:

- jobb kondit szeretnél
- fogyni szeretnél
- aktívabb és fittebb szeretnél lenni
- ízületi kímélő edzést keresel
- megelőznéd a csonttrikulást
- izomerőt fejlesztenél
- szeretnél megőrizni a fittséged
- szereted a reggeli edzéseket
- szeretnél izmosabb, formásabb lenni
- szeretnél csajos edzéseket
- szeretnél egy szuper női közösséghez tartozni

Aquafitt órák

Kedd: 7-8 h-ig

Csütörtök: 7-8 h-ig

Szombat: 8-9 h-ig

Pető Csilla

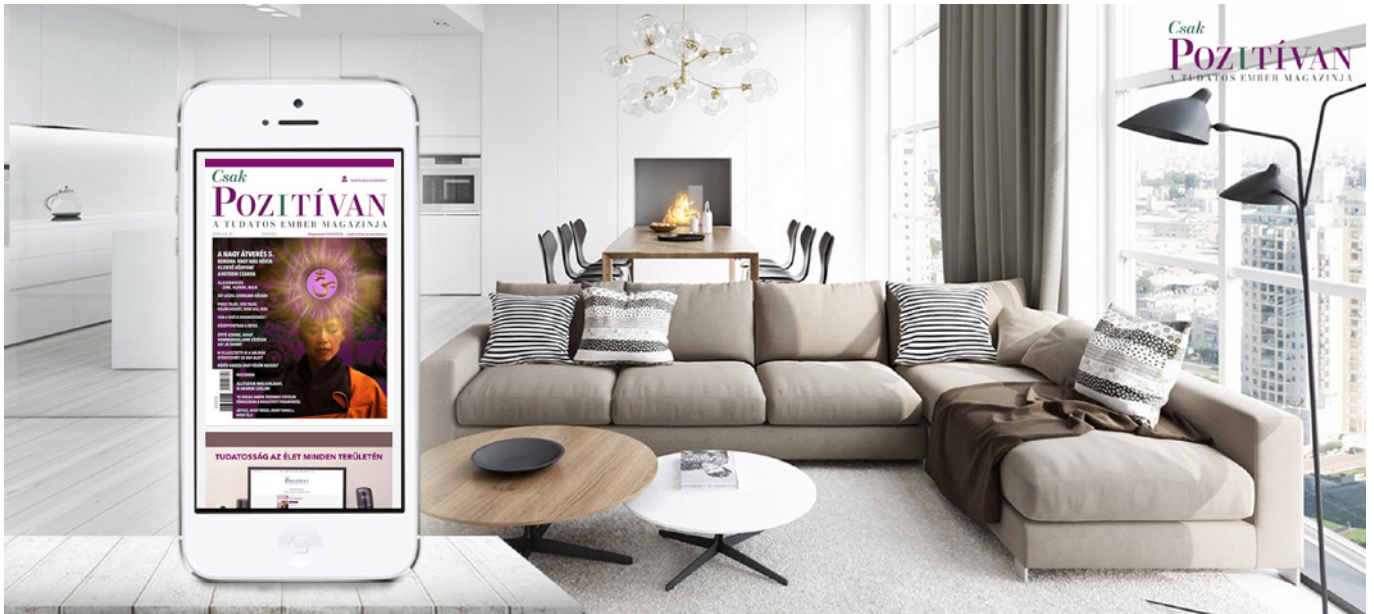
diplomás Bowen alkalmazó
Aquafitt tréner

Kapcsolat:

csillagcsilla69@gmail.com
+36 30 6395966

Facebook csoport: Aquafitt Pető Csillával







A kávészünet az elmének
című könyv megrendelhető:

<https://kaveszUNET-az-elmének.webnode.hu/>
https://www.ekönyv.hu/kaveszUNET_az_elmének



LINA ROEDGER
THE SOUL ALCHEMIST

LINA ROEDGER

integrál tanácsadó,
asztrofókus, lélekmentor



- Ha krízisben vagy elakadásban van az életed.
- Ha párkapcsolati nehézséged van, változtatnál.
- Ha ismétlődő élethelyzetekben találsz magad.
- Ha valamiért nem jön össze amire már nagyon rég vársz és nem tudod min kéne változtatni hogy elérd.
- Ha épp elvesztettél valamit vagy valakit, aki fontos volt és nem tudod, hogyan dolgozd fel.
- Ha nem találsz a „sorsfeladatodat”.
- Ha a spirituális fejlődés a célod, de elakadtál benne.

Keress bizalommal! Sok éves tapasztalattal és szakmai képzettséggel segítek rálátni a helyzetedre, fogom a kezéd és segítek megtalálni belső rejtett erőforrásaidat.

Telefon: 0670/3815769 | E-mail: info@lina-roedger.de | Weboldal: www.lina-roedger.de

Az Élet Bizonytalansága: Hogyan teremthetünk stabilitást nehéz időkben?



Az elmúlt években a szomszédunkban dúló háború kapcsán, majd a számos régióban világszerte kirobbanó konfliktusok okán a bizonytalanság és a veszély érzése hatotta és hatja át a mindennapokat. A környező országok közötti feszültségek, a háborúk és az áruforgalom akadályozása - akadályoztatása (már a covid óta) jelentős kihívásokat jelentenek mind az egyének, mind a családok számára. Az áremelkedések és az infláció tovább súlyosbítja a helyzetet, és sokakban felveti a kérdést: Hogyan teremthetünk stabil jövőt magunknak és családjainknak ezekben a bizonytalan időkben? Hogyan lehet biztonságos alapot teremteni a fiataloknak, hogy családot alapíthassanak?

1. Pénzügyi Megfontolások:

Az egyik legfontosabb lépés a stabilizáció felé az, hogy megfontoltan és tudatosan kezeljük pénzügyeinket. Fontos, hogy készítsünk költségvetést és tartsuk magunkat hozzá, valamint tartólékoljunk váratlan kiadásokra. Továbbá, érdemes befektetni a pénzügyi ismeretekbe és eszközökbe, hogy jobban megértsük és kezeljük a pénzügyi kihívásokat.

2. Rugalmasság és Változásokhoz Való Alkalmazkodás:

Az életben való sikeres navigáláshoz elengedhetetlen a rugalmasság és az alkalmazkodóképesség. A bizonytalanság időszakában gyakran váratlan változásokra kell felkészülni, és fontos, hogy képesek legyünk alkalmazkodni a körülményekhez. Ez magában foglalhatja a karriertervezés rugalmasságát, az alternatív megélhetési források keresését vagy akár az átmeneti lakóhelyváltást is.

3. Közösségi Háló és Támogatás:

A bizonytalanság és a nehézségek idején a közösség és a támogató kapcsolatok kulcsfontosságúak lehetnek. Fontos, hogy kihasználjuk a család, barátok és szomszédok közösségének erejét, és segítséget kérjünk, ha szükség van rá. Emellett csatlakozhatunk olyan helyi vagy online közösségekhez, amelyek segítséget és támogatást nyújtanak egymásnak.

4. Tudatosság és Felkészültség:

Az életbizonytalanságban való túlélés egyik kulcsfontosságú eleme a tudatosság és a felkészültség. Fontos, hogy tisztában legyünk a környező kockázatokkal és veszélyekkel, és megfelelő intézkedéseket tegyünk a felkészülés érdekében. Ez magában foglalhatja az egészségügyi és biztonsági intézkedések betartását, a válságkészlet kialakítását vagy akár a sürgősségi terv kidolgozását is.

5. Fiatalok és Családalapítás:

A fiatalok számára a családalapítás döntése különösen fontos lehet a bizonytalanság idején. Fontos, hogy a párkapcsolatokban és családalapításban résztvevők tisztában legyenek a kihívásokkal és a kockázatokkal, és megfelelően

felkészüljenek ezek kezelésére. A párkapcsolati kommunikáció és az együttműködés, valamint a pénzügyi tervezés és a kölcsönös támogatás kulcsfontosságú a stabil családi élet megteremtéséhez.

Bár a bizonytalanság és a veszélyek kihívásokat jelenthetnek, a stabilizáció és a biztonság megteremtése nem lehetetlen. Az állampolgárok számára fontos, hogy tudatosan és proaktívan kezeljék a helyzetet, és kihasználják a rendelkezésre álló erőforrásokat és támogatást. A tudatosság, az alkalmazkodóképesség és a közösségi támogatás kulcsfontosságúak az életbizonytalanságban való túléléshez és a stabil mindennapok megteremtéséhez.

Az év folyamán több szakértőt is megszólaltattunk a téma több aspektusából, hogy olvasóinknak támpontokat, konkrétumokat tudjunk adni arra vonatkozólag, hogy mire számíthatunk az elkövetkező években és hogyan készüljünk fel mindarra, ami jobban kizökkenhet komfortzónánkból. Értve itt a geopolitikai, gazdasági egyensúly felbomlását, az erőviszonyok átrendeződését és mindazt, ami nem teszi békeidővé a közeli jövőt.





Hogyan böjtöljünk? A böjt és a biztonság

Sorban állok, előttem és mögöttem lelkészek. A sor elején velünk szemben a lelkész, kezében tál, a tálban hamu. Az előttem állók felhúzzák az ingük ujját, hogy a lelkész odarajzolhassa a hamuból formált keresztet. Én következem. A homlokomat tartom. A lelkész hamuból keresztet rajzol rá, hallom közben a szavakat: "Emlékezzél ember, hogy porból vagy és porrá leszel".

Érzem ott marad a hamu egy ideig a homlokomon, aztán lassan lehullik a ruhámra, a lábamra, a földre. Szerettem volna megőrizni azt a hamut, a jelet, hogy 40 napig emlékezzem, de csak a mozdulat marad. A homlokomra írt kereszt. A hamu állaga, szürke színe. A mondat beleivódik a lelkembe, mégsem fáj most. Kimondhatatlan békeséggel fogadom. Biztonságban vagyok, a legnagyobb biztonságban.

Böjt van. A 40 napos böjt első napján február 14-én, hamvazószerdán történt ez velem. Hamvazószerdá számomra eddig csak egy kifejezés volt. Még sosem vettem részt hamvazószerdai misén, és nem is tudtam mit jelent az. Nálunk nem gyakorlat. De most azon a szerdán a lelkészgyűlésen a lelkész egy angol nyelvű liturgia alapján vitte az istentiszteletet, és egyszer csak ott álltam a sorban én is, hogy a hamvazás részese legyek.

Hamvazószerdá katolikus hagyomány, vagy inkább ősi keresztény hagyomány, amit a katolikusok gyakorolnak. Ezen a napon a templomban a pap hamvaz, vagyis jelképesen hamuval jelöli meg a hívek fejét. A hamuval hintés ősi jelképe a bűnbánatnak, mivel a hamu az elmúlásra, a halálra figyelmezteti az embert. A legrégebbi idők óta a nyilvános bűnbánók zsákruhába öltözve hamut hintettek fejükre. A hamu sem akármilyen hamu, amit a cserépkályhából vesznek ki, hanem az előző évi húsvéti barka elégetéséből származik.

Bár maga az időszak keresztény hagyomány, mégis azok is fontosnak tartják a böjtöt, akik nem gyakorló keresztények, sőt semmi kapcsolatuk nincs az egyházzal, gyülekezetekkel, a kereszténységgel. Úgy látom, hogy az egészséges élet egyik meghatározója, lehetősége lett a böjt. Ebben sokféle lehetőséget kínálnak különböző fő-

rumok. Az interneten való böngészés közben ilyen címeket találok: "A böjt fajtái és élettani hatásai", "Minden, amit a böjtről tudni érdemes", "A böjt, mint a méregtelenítés csúcsa", "Ez történik a szervezettel a böjt alatt". Elolvasva a cikkeket azt találom bennük, hogy elsősorban a testi megújulásra, megtisztulásra teszik a hangsúlyt vagy a böjt lényegét a lemondásban nevesítik.



A lemondással minden évben, minden böjtben én is próbálkozom. Legfőképpen az édes-séggel vagyok hadilábon. A mai korban lehetne másfajta böjtöt is tartani, nemcsak ételböjtöt. Melyikünk mond le könnyen negyven napra valamelyik kedvenc telefonos játékról, vagy a kedves sorozatáról, az autóhasználatról, arról a kényelemről, amiben élünk, ami már megszokottá, az életünk szerves részévé vált.

Nehéz lenne csak 40 napra is valami "pusztai" életet élni.

A pusztát nem hiába említem, éppen ezzel a képpel foghatjuk meg, érthetjük meg, élhetjük meg a böjti idő lényegét.

Jézus nyilvános működésének megkezdése előtt kivonult a pusztába. Amikor 2013-ban Izraelben jártam, és az volt a célom, hogy egy 10 napos hátizsákos zárándoklatban gyalogoljak Izraelben Jeruzsálemtől Dél felé, a Vörös-tenger irányába. Összesen csak két napig bírtam, még csak meg sem tapasztaltam mi az a pusztá, de így is elég volt, feladtam. A tájból is csak valamicskét érzékeltem. Az én tapasztalatom inkább a kiskunsági pusztá, ahol a legelőket, szántóföldeket erdő-sávok szegélyezik, a sík vidéken messzire látok, a tanyákról az állatok hangja hallatszik, a mezőn őzcsorda száguld át. Az izraeli táj nem ilyen. A táj köves, kietlen, apró növények kapaszkodnak a száraz talajba, messze elnyúlik az út, a nap tűz, települések mintha nem is léteznének, a látszólag sík terepen lévő ösvény lankás lejtőkre és magas-

latokba visz, amiken emberpróbáló haladni a 16 kg-os zsákkal. Bokrok, és mindent kibíró szik-kadt fák mérséklék a lehangoló élettelen, kopár, sivár képet.

A pusztá a kiszolgáltatottság helye, ahol nincs meg az a kényelem, amit a civilizáció ad, nincs víz, étel, biztonság. Negyven évig vándorolt a pusztában Isten népe miután kiszabadította őket Isten az egyiptomi szolgaságból és mielőtt bevitte volna őket az ígért földjére. Igazi tanulási idő volt ez. Nem volt felhalmozott élelem, húsos-fazekak, mindig elérhető friss víz a kútból, az élelem a naponként Istentől kapott mannára, az időnként arra szálló fűjcsapatból állt. A víz sem volt természetes, megszokott és nem állt korlátlan mennyiségben a rendelkezésükre. Negyven évig úgy éltek ott, hogy ráhagyatkoztak Isten szeretetére, gondoskodására, és megtanulták mit jelent ez.

Amikor letelepedtek Kánaánban, és termeltek, és raktároztak, házakban laktak, megfeledeztek arról, hogy ki gondoskodik róluk, mert úgy érezték, magukképesek fenntartani magukat. Nem volt szükségük Istenre. Pedig Isten figyelmeztette őket: 5Móz 6,10kk - „Amikor bevisz téged Istened, az Úr arra a földre, amelyet esküvel ígért atyáidnak, Ábrahámnak, Izsáknak és Jákóbnak,



hogy neked adja majd - nagy és szép városokba, amelyeket nem te építettél, minden jóval telt házakba, amelyeket nem te töltöttél meg, ásott kutakhoz, amelyeket nem te ástál, szőlőkhöz és olajfákhoz, amelyeket nem te ültettél, és mégis ehetsz róluk jóllakásig -, akkor vigyázz: ne feledkezz meg az Úrról, aki kihozott téged Egyiptom földjéről, a szolgaság házából!"

A pusztá az Istennel való találkozás helye, az Istennel töltött idő ideje, ahol, és amikor teljesen vele vagyunk. Amikor felfedezem azt, hogy mindenem, amim van, tőle van, és mindenem, amim



van, egy pillanat alatt elveszhet, még az életem is. Ezt jelképezi a hamu. Csak a civilizált világból kiszakítva, a mesterséges fényektől és zajoktól távol, az önhittség, és önbizalom hiányában élhető meg ez a ráhagyatkozás.

A mi lemondásaink apró próbálkozások csupán. Mindig az a kérdés számomra, hogy mi a cél. Mi a célja, hogy lemondjunk az édességről vagy a húsról, a sorozatról, játékról vagy bármi másról? Fogyókúra, testi tisztulás, méregtelenítő kúra, az Isten, istenség befolyásolása, az önmagam éltetése (lám, még erre is képes vagyok), a szokás megtartása? Ez is csak egy emberi teljesítmény, amivel még jobban fényezzük magunkat? Vagy

azért tesszük, mert valamilyen reményt fűzünk hozzá? Ebben reméljük a boldogságunkat, az elégedettségünket, az életünk helyreállítását?

Ha a böjtünk arra irányul, hogy ebben Istenre hagyatkozzunk, akkor valódi biztonságot adhat számunkra. Ha emlékezünk arra, hogy honnan jöttünk, hova megyünk, ha tudjuk kitől jövünk, kihez megyünk, ha tudjuk, kitől kaptuk, kitől kapjuk, akkor máris a böjt útján haladunk. Valódi biztonságunk lesz Jézus révén, aki kiment a pusztába, hogy nyilvános működése előtt teljesen ráhagyatkozzon az Atyára.

<https://heinemannildiko.hu/>

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

A média változik, és mi kezdtük el!

**A média változik,
és mi kezdtük el!**

**FONTOS SZÁMUNKRA
A TERMÉSZETES ÉLŐHELYEK
MEGŐRZÉSE ÉS VÉDELME,
A FLÓRA ÉS FAUNA
TUDATOS MEGTARTÁSA.**

**IGYEKSZÜNK
A LEGKISEBB
ÖKOLÓGIAI LÁBNYOMOT HAGYNI.**

TARTS VELÜNK!

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA



A PLETYKA ANATÓMIÁJA

”

*Az a pletyka, amelyik
senkit sem érdekel -
nem terjed.*

”

Előző számunkban folytatást ígértem, mert ha valami megérint, azt ismerni és megérteni kívá-
nom, töviről-hegyire megvizsgálva, mozgatórugóit feltárva. Számomra kedvesebb felállás az, ha
nem embertársaink életét boncolgatjuk, így a vizsgálat középpontjába maga a hírhedt, mindenki
számára jól ismert pletyka került. Lecsupasztva, a rárakódott tartalmi rétegeket lefejtve próbáltam
választ találni arra a kérdésre: Vajon tényleg mindig negatív tendenciájú, vagy létezik egy pozitív
oldala is? Mit gondol, kedves olvasó?

A nagy hódító jött, látott, győzött. Hitték volna, hogy a mindennapi kommunikáció közel kétharmadát uralja? A kételkedők ezt olvasva most hangosan felszisszennek: „Szóbeszéd az egész!” A helyzet paradoxona, hogy eme kijelentésükkel pont, hogy megerősítik a fenti tényállást. Igen, a pletyka nem más, mint zártkörű szóbeszéd, jelen nem lévő, más személyekről folytatott értékelő tartalmú társalgás. Ha egyszerűbben akarnék fogalmazni, azt mondanám, csupán csak annyi történik, hogy egyesek -másokat kibeszélnek a hátuk mögött. Hétköznapi jelenet, tudjuk jól, csak a szokásos...

Elítélendő? Ki ne szeretne kedvező feltételekkel hozzájutni a számára létfontosságú dolgokhoz?! A pletyka, mint az informálódás legolcsóbb eszköze pont ezért **piacvezető** saját szektorában, a kommunikációs iparágban. A pletyka köszöni szépen, él és virul, mert olcsón adja azt, amire mindenki vágyik, a bennfentesség, kiválasztottság, és a másoknál különb vagyok érzését. Ha ráadásként hozzácsapjuk a 'jó üzletet kötöttem' gazdaságossági eszméjét, elmondhatjuk, hogy az ego és a lélek egyaránt jóllakik ebben a folyamatban. Bátran állíthatjuk tehát, hogy áruhában köztünk jár **jóságos királyunk** mindenki jóllétét szívében viseli. Csoda-e hogy szüntelen áldozunk oltárán?

E különleges, önmagát menedzselő árucikk esetén vajon mi lehet a hatalom gyakorlásának és a terjeszkedésnek a leghatékonyabb módja? Ugye mindenkinek rögtön bevillant az MLM-maffia rémséges képe? Az egészben a legzseniálisabb, hogy a hálózat önműködően szerveződik a drog köré, ami maga a történet. Ez az izgalmas, csiklandós, titokzatos valami, amire soha el nem fogyó vággyal tekintünk, amire szó szerint ki vagyunk éhezve. Az üzlet igen veszélyes, mert a sztori végének kifutása teljességgel megjósolhatatlan. Létrejöttének pillanatában elszabadul, önálló életre kel, és megállíthatatlanul terjed tovább. És bár ebben a folyamatban súlyos információtorzulást szenved, a tények mégis azt igazolják, hogy megéri vállalni érte a kockázatot. Azért oly népszerű, mert sokkal élvezetesebb mások hibáit beazonosítani és nevesíteni, mint a magunkéival szembenézni. Sőt, a másik háta mögött megfogalmazott kritika lehetővé teszi a nyílt konfrontáció elkerülését is.

A pletyka egyértelműen negatív jellegű, aktuális, most zajló, és név szerinti. Sértés arra nézve,

akire mondják, viszonzandó és lekötelező gesztus azonban annak, akinek mondják. A pletyka, ami keletkezésének helyszínén még csak egy egyszerű, nem publikus információ, a kommunikációs csatornarendszer szövevényes hálózatát bejárva teljesen átalakul, s nyilvánossággént bukkan a felszínre. Ha akarjuk, ha nem, onnantól

"A pletyka az adott közösség értékrendszere alapján meghozott ÍTÉLET. Közösségre mutató, ám mégis személyes, mert az ítéletet publikáló fél -állásfoglalása kinyilatkoztatásával- akaratlanul is feltárja jellemét. "

kezdve az összes létező csapból ez folyik. Mindig morális felháborodás követi, mert a tárgya rendszerint valamiféle kihágás, a közösség normáitól való eltérés, deviáns viselkedés.



A pletyka az adott közösség értékrendszere alapján meghozott ÍTÉLET. Közösségre mutató, ám mégis személyes, mert az ítéletet publikáló fél -állásfoglalása kinyilatkoztatásával- akaratlanul is feltárja jellemét. Fény derül nézeteire, mögöttes szándékaira, motivációjára, és hogy a normákat magára nézve is kötelező érvényűnek tekinti-e. A pletyka sosem mély merítés, csupán egy spon-tán mérés, nem célja a részletes megismerés, egy kiragadott részlet az, mit közszemlére és egyben mérlegre tesz. Egyedi válogatás, mert a feltálat tartalom és az előadás milyensége nagyban függ az előadó személyétől. A közösség mondja meg, kinél mi fogadható el legitim vétségnek, ám ez a döntési folyamat nem mindenkire nézve egységes, a szituáció lelki szemeink előtti megjelenítéséhez elég felidézünk Jupiter-kisökök viszonyát. Maga az ítélet gyakran túlzott, túlzó, átlagon felüli

mértékű, szemben a történet valóságtartalmával, ami csak nyomokban lelhető fel. Elsődleges célja büntetni a normaszegőket, rombolni azok hírnevét, lefegyverezni és elhallgattatni azokat, akik nem értenek egyet a csapat többi tagjával. Kiközösít, bomlaszt, klikkesít.

A pletykát többek között arról ismerjük fel, hogy be tudjuk azonosítani mind a dísztetet, mind a szereplőket, és van valamiféle érintettségünk, közös kapcsolódási pontunk. Ha e körön kívül vagyunk, a hallottakat valószínűleg sima információként kezeljük. Nagyban függhet attól, hogy pletyka-e a közlés, hogy milyen szövegkörnyezet-



ben hangzik el, milyen hanghordozás kíséri és mi a mögöttes szándék, ami miatt terítékre kerül?

Az a pletyka, amelyik senkit sem érdekel – nem terjed.

A 3K -konfliktus, krízis, katasztrófa- a másik véglet, ez az, ami a leggyorsabban terjed.

Ahol pedig nincs információ, - ott keletkezik. Ingerszegény környezetben pillanatok alatt felüti a fejét a tartalomgyártás.

Minden társaságban van egy „pletkabubus”, a legnagyobb személyes hírportál, a megmondó ember, aki mások felé terel, és saját érdekeit szem előtt tartva, tömegmanipulációs eszközként használja a pletykát. Dübörög benne a bezzegÉntudat, elsődleges célja a saját hírnevének fenntartása és növelése agresszív marketingje által. Jellegzetessége, hogy amikor csak teheti, színre lép, hisz nincs olyan történés, amiről ő ne tudna. Szent meggyőződése, hogy e jólinformáltság okán ő a hatalom egyedüli birtokosa, ami által befolyást gyakorolhat a közösség többi tagjára. Amire igazán szüksége van, az a validálás. Az, hogy valaki elismerje, hogy jól gondolja,

jól csinálja, jól látja a dolgokat, de ezt általában csak valaki más kárára tudja megszerezni. Ha több esetben hazugságon kapják, fordul a kocka, és ő maga is gyorsan a kiközösítettek táborában találja magát.

Amiket érdemes pontról pontra mérlegelni, s ezen kérdések mentén önmagunknak felelni:

Mit vállalok fel a pletyka alapjául szolgáló információ közhírré tételével?

Az intimitás megteremtésétől a botrányig igen széles lehet a spektrum, ezért a FELELŐSSÉG óriási. A pletyka elindítóját terheli ugyan az erkölcsi felelősség, ám a következmények mégis az áldozatot sújtják. A megjelenített viselkedésforma által akár többszörösen is, ugyanis kompromittálhatja a főszereplő egy másik aspektusát is, a jelentéstapaadás okán hihetjük azt, hogy az a bankár, aki sikkaszt a munkahelyén az hűtlen férj is egyben. Ezek után el lehet gondolkodni, szívesen lennének-e az áldozat helyében? Mielőtt kinyitnánk a szánkat, érdemes átengednünk a közlésre szánt információ-halmazt Arisztotelész hármasszűrőjén, s csak akkor beszélni, ha mindhárom kérdésre igen választ adtunk. Nevezetesen 1. Megbizonyosodtam-e arról, hogy a hír igaz? 2. Amit mondani akarok, valami jó dolog? 3. Hasznára válik-e annak, aki hallgatja?

Amikor hallok egy pletykát:

- elhiszem-e azt, egyetértek-e vele, merem-e ellenvéleményemet kinyilvánítani vállalva az esetleges következményeket
 - továbbadom-e, esetleg határhúzással meggátolom a terjedését
 - megváltozik-e a véleményem az adott személyről, máshogy viszonyulok-e hozzá ezután
 - akarok-e én ehhez a csoporthoz tartozni?
- Egyetlen egy dolgot nem tehetek, hogy úgy élek tovább, mintha nem hallottam volna.

Mi az, amit tehetek?

Választhatom azt, hogy felhasználom. Én, mint EGYÉN tanuló az esetből, fejlődök, változok általa. Választhatom azt, hogy ezen információ innentől nekem dolgozik, és a szolgálatomba állítom. Választhatom azt, hogy magamra formálok, és csak annyit veszek ki belőle, ami az én valóságomba beilleszthető, megvizsgálom, nekem ebből mi működik.

Választhatom azt, hogy nem teszem magamévá.

Választhatom, hogy kívül maradok. A pletykában való részvétel és azok ismerete elvárás a csoporttagokkal szemben, mert aki kívül marad, egyértelműen jelzi, hogy nem érdeklődik a cso-



port eseményei iránt, és egyben azt is, hogy nem tartja azokat mértékadónak. Nem mindenki tartja cikinek, ha eltér az átlagtól. Számomra fárasztó az egész pletykálkodási procedúra, és túl drágának tartom az időmet ahhoz, hogy erre pazaroljam. Ami a könnyedséget adja, hogy ma már nem kell alárendelődni a közvélemény akaratának. A pletyka hatalma igencsak meggyengült az utóbbi évtizedek folyamán, már nincs az az erős visszatartó ereje, mint rég, egyre inkább merünk mások, vagyis igazából önmagunk lenni. Lazult a szigorúság, kitolódtak és egyre rugalmasabbak a felállított határok.

Választhatom, hogy viszonyítási pontként tekintek rá. Benne rejlik a feloldódás, feloldozás és valahol az önigazolás lehetősége is, hiszen kell, hogy valamihez képest értékelhessük magunkat, de kéretik ezt az egészet helyén kezelni, és a konzekvenciákat alapos megfontolás után levonni.

Választhatom azt, hogy a csoport ítéletét én magam is mérlegre teszem. Alapvetően megkérdőjelezek minden pletykából származó tartalmat, hiszen nem voltam ott az eredeti eseménynél, nem láttam a saját szememmel, és egyáltalán nem ismerem az „elkövető” indítékait sem. Az igazságot kiolvasni belőle lehetetlen, hisz az már erőteljesen torzított formában ér el hozzám. Az igazság

mindig szubjektív, és a másik igaza nem feltétlenül az én igazam. Számomra elsődleges, hogy önmagamot találjam meg minden helyzetben.

Pozitívumok, melyek a pletykálkodás mellett szólnak:

- kevesebb erő és időbefektetéssel sajátíthatunk el stratégiákat vagy hozhatunk döntéseket
 - személyiségfejlődésünk irányában motivációként hat
 - oldja a stresszt, támogatja az érzelmi kontroll megteremtését, növeli az önismeretet
 - segíti az érzelmek megjelenítését (kétség, izgatottság, szorongás), megfogalmazását és kimondását
 - az események kibeszélése által csökken a bűntudat
 - olyan információkat ad, amihez más csatornán keresztül nem juthatnánk hozzá

Szvetelszky Zsuzsanna szerint a pletykának pozitív közösségi funkciója is van, általa értesülünk az esetleges normaszegésekről, így járul hozzá a társas rend fenntartásához, és segíti elő a felek közti együttműködést. Véleményem szerint kétélű a dolog, egyes esetekben összehozza, míg másokban szétszakítja a bandát és igen vékony a kettőt egymástól elválasztó képzeletbeli vonal.

Mindig lesz valaki, aki megítél és kibeszél. Ahány ember, annyi vélemény. Haragudhatok ezekre az emberekre, mert így viselkednek, de őket megváltoztatni nem tudom és igazából nem is akarom. Mindenki azt a világot látja, ami benne van. Egyvalamit tartok fontosnak, hogy saját magammal szembe tudjak nézni, döntéseimmel együtt tudjak élni. Egyedül a tetteim azok, amik minősítenek.

Választás kérdése minden. Választhatom végzőként azt, hogy nevetek az egészen. Kurkászó beszélgetés – szerintem ez a legmurisabb megfogalmazás, amivel a pletykát valaha illették. Elég csak elképzelnem a fenti jelenetet, máris fülig ér a szám. Amikor viccessé varázsolom félelmem tárgyát, elveszti hatalmát felettem.

A cikk Szvetelszky Zsuzsanna, Bodor-Eranus Eliza: A pletyka természete c. könyvének felhasználásával készült

50 évesen hogyan készülj a következő 50 évedre!



Fiatalon megtanulunk sok mindent, idősebb korunkban megértjük a tanultak jelentését! Néha eltűnődöm azon, hogy 20 évesen az 50 éves embereket már öregnek hittem. Ma már 55 évesen teljesen másképp látom ezt. Azt gondolom, hogy a kor csupán egy statisztikai adat, és az, hogyan éljük meg az idő múlását, gondolkodásmód, életmód kérdése.

Lehet-e ezt jól csinálni, kapunk-e mankót erre vonatkozólag? Talán igen, talán nem. Van, aki nem szereti, hogy öregszik, van, aki nem tudja elfogadni, hogy öregszik, és van, aki szeretettel elfogadja azt. Egyet biztos állíthatok, hogy megöregedni kiváltság, hiszen nem adatik ez meg mindenkinek. Sokszor fogalmazódik meg bennem, vajon hogyan lehet ezt jól csinálni, mi kell

ahhoz, hogy valaki méltósággal elfogadja a változást?

13 éve foglalkozom alternatív gyógyítással, és gyakran meglep az, amikor korombéli emberek a beszélgetés során azt mondják, hogy ők már öregek! Ilyenkor mindig elgondolkodom egy pillanatra, és az jut eszembe, hogy sosem fogalmaztam még meg magamnak azt, hogy az len-

nék! Elfogadom a koromat, mert ezen ugye nem tudok változtatni, de igyekszem aktívan élni az életem, értelmet adni a napjaimnak és sok-sok olyan programot, tevékenységet választani, amik töltenek. Fontosnak tartom, hogy szellemileg és testileg is fitt maradjak.

Járnak hozzám idős emberek, 70-80-90 évesek, akiken ugyan látszik, hogy nem a húszas éveiket tapossák, de motiváltak, szellemileg frissek, és szeretnek élni. Mi lehet a titkuk?



Hihetetlen mennyiségű szeretet van bennük, tisztelik az életüket, tisztelik egymást, elfogadják azt, hogy az idő halad, és a homokórában lehulló homokszemek gyorsaságát nem lehet megállítani. Minden nap sportolnak, a legtöbben úsznak, kirándulnak, fittek. Még mindig vannak céljaik, amikért igenis minden nap érdemes felkelni, elindulni, jól lenni. Példaképeim! Ők azok, akik még megélték háborúkat, az 56-os forradalmat. Ők azok, akik keményen dolgoztak egész életükben, akiket ezek a nehézségek erőssé tettek.

Fel lehet-e készülni arra, ha elér bennünket az életközepi válság, hogyan jussunk túl ezen? Hogyan készüljünk fel 50 évesen a következő 50 évre? Miből lehet tudni, hogy minket elért már ez az állapot?

„A jelenséggel először Carl Gustav Jung kezdett foglalkozni, munkássága során azt tapasztalta, hogy a férfiak és egyaránt a nők is - életük aktívabb felén túllendülve (házasság, gyerekvállalás, otthonteremtés) kis nyugalmi idő után, örült hajszába kezdenek az idő múlásával.

Esztelen pályamódosítások, extrém kockázatvállalás, utazások - új izgalmak, pótlékok keresé-

se, a családi - amolyan állóvíz-szerű - „békéjének” felzavarása, akár egy szerető mellett - ha már a párkapcsolatok terén kalandozunk, szélsőséges esetben erőteljes viselkedésváltozások, esetleg válás meglépése.

Mindenki másképp éli meg az életközepi válságot, s általában 10 emberből 7 érintett benne, habár a kutatások szerinti korosztály besorolások igencsak eltérőek.

Egyes adatok szerint 45-58 év közé teszik (ez az elfogadottabb) míg a mai rohanó, felgyorsult életvitelünk okán erősebb becslések szerint 35-43 év közé sorolják a „midlife crisis-t.” (-parom.hu)

Mik azok a jellemzők, amikből te is úgy érezheted, hogy beleestél ebbe az állapotba?

- hirtelen beléd hasít a felismerés, hogy újabb kihívásokat keress, esetleg durván extrémeket is, hogy bizonyíts
- olyan testrészeiden érzel fájdalmat, amiknek eddig a létezéséről sem tudtál
- fontossá válik az idő, mert rájössz, hogy véges
- néha olyankor is fáradtnak érzed magad, amikor szerinted nem is lehetnél fáradt
- korábban fekszel le, és később kelsz
- fontosabbá válik a sport, mert rájössz, hogy nincs semmi kondid
- megváltozik a tested, nehezebben építesz izmot, könnyebben felszökken pár felesleges kiló
- észreveszed, hogy több a ránc az arcodon és a szemed körül, és ezek zavaróvá válnak
- nem mindig tudod átaludni az éjszakát, pedig megtehetnéd

A kérdés, hogy a beköszönő változásokra, hogyan tekintesz? Krízis, vagy változás? Elakadás vagy lehetőség?

Fiatalon megtanulunk sok mindent, idősebb korunkban megértjük a tanultak jelentését!

Az ember életszakaszaiban folyamatosan következnek be a változások, és nagyon fontos, hogy jól tudjuk kezelni ezeket. 50 év felett már sok mindent megértünk, és ha visszatekintünk, mosolyogva gondolunk arra, hogy milyen volt az, amikor szülővé váltunk, és arra is, hogy milyen volt, amikor a gyermek elköltözött otthonról, hogy milyen érzés az, amikor családot alapít, és már nincs szüksége arra, hogy napi szinten ott



legyünk mellette és támogassuk. Nőknél jobban megjelennek a hormonális változások hatására bekövetkező testi tünetek is.

Mit tehetünk, hogy 50 évesen a következő 50 évünket boldogan, aktívan és szellemileg, lelkiileg fitten élhessük meg? Létezik-e erre jó recept, van olyan forgatókönyv, ami másolható, hogyan lehet ezt jól csinálni?

A legfontosabb, hogy találd meg a saját életedben a motivációd!!! Szerintem sokak számára jó motiváció lehet, hogy méltósággal öregedjünk meg, hogy ne váljunk kiszolgáltatottá, hogy boldogan, aktívan élhessük meg az „öregkorunkat”. Engem ez motivál!

Amíg a szemed csillog, addig a lelked fiatal, és a tested sem öregszik olyan gyorsan!

Első lépésként, el kell fogadni a változást, mert hiába minden tiltakozás a testi folyamatok zajlanak! Tehetünk azért, hogy ezeket a folyamatokat lassítsuk, de megállítani nem tudjuk őket!

Mit tehetsz azért, hogy lassítsd a testedben zajló folyamatokat és megőrizd a vitalitásod a kor előrehaladtával is?

- mozogj naponta, az életkorodnak és az egészségi állapotodnak megfelelően
- fogyassz megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékot
- fogyassz megfelelő mennyiségű és minőségű ételeket
- fontos a megfelelő mennyiségű és minőségű alvás is

Állj pozitívan a következő 50 évedhez, és alkalmazzd azt, amit fiatalon megtanultál!

- a legjobb befektetés, ha önmagadba fektetsz be
- az idő a legértékesebb, amivel rendelkezel, és már pontosan tudod, hogy napról napra kevesebb van belőle
- ne mindig mások problémáit helyezd előtérbe, fókuszálj a saját életedre, és feladataidra
- ne hagyj elvarratlan szálakat, ne halogass
- legyenek álmaid, céljaid, tegyél érte nap, mint nap, hogy megvalósítsd őket
- ha eddig nem tudtál nemet mondani, kezd el!
- állj ki mindig önmagadért
- írd bakancslistát és minél több dolgot valósíts meg belőle
- értsd meg a „nincs holnap, csak ma van jelentését”, és élj eszerint

- légy őszinte, önmagaddal és másokkal is
- élj úgy, ahogy a legjobban érzed magad



- ha teheted élj kapcsolatban, szeress és légy szeretve
- ha megteheted élj szexuális életet
- ne akarj mindig, mindenkinek megfelelni
- cselekedj úgy, hogy ne kelljen bocsánatot kérned
- bánj úgy másokkal, ahogy szeretnéd, hogy veled is bánjanak

Leírva talán sokkal könnyebbnek tűnnek ezek a szavak, mint megvalósítani őket, de felelősségteljes életet élni, és döntést hozni, egy boldog élet mellett csak így lehet!

A kor csupán statisztikai adat, van, aki belekapaszkodik, van, aki elfogadja, hogy napról-napra érettebbé válik és él! Él és nem túlél!

50 után igenis új értelmet kell, hogy nyerjenek a dolgok. Ha megérted, ha másképp tudsz tekinteni a ráncaidra, az őszülő hajadra, ha el tudod fogadni, hogy már nem kell mindig a legjobbnak lenned, elég, ha boldog és egészséges vagy, akkor nyertél!

Legyenek céljaid, álmaid, élj szeretetben, várd az unokákat, legyenek luxushobbijaid, csak ülj le egy tóparton és hallgasd a csendet, utazz ha szeretnél, beszélj a barátaiddal, vedd körbe magad a számodra legcsozálatosabb dolgokkal. Megtehetsz bármit, amire vágysz, csak hidd el!

Sose feledd, megöregedni kiváltság!

Fiatalon megtanulunk sok mindent, idősebb korunkban megértjük a tanultak jelentését, és a tudás birtokában cselekszünk!



A tested képes meggyógyítani önmagát!



WWW.CSILLAGBOWEN.COM

„ A TUDOMÁNY MAI ÁLLÁSA SZERINT,
A BOWEN TECHNIKA CSAK AKKOR NEM HAT,
HA NEM JÖSSZ EL KEZELÉSRE!”

(PETŐ CSILLA)



IDŐPONTGYEJTETÉS:
+36 30/ 639- 59- 66

PETŐ CSILLA
DIPLOMÁS BOWEN ALKALMAZÓ

El Camino, a misztikus út, ami évről-évre egyre több embert szólít meg!
2015-ben jártam végig először, melynek a végén könyv is született az Út esszenciájáról!
Lélektánc a Caminon című könyvben erről olvashatsz!

- Neked ajánlom, ha hív az út!
- Neked ajánlom, ha már megtetted és nosztalgiáznál!
- Neked ajánlom, ha válaszokat keresel az életedben!

Az út végtelen, nem tudod, hol kezdődik, és hol ér véget, de mész, mert visz a lelked.

Zarándok vagy, járod az utad, megállíthatatlanul.

Megpihensz egy - egy pillanatig, majd elindulsz újra és újra, menned kell.

Ezer út, ezer találkozás és búcsú, életünk minden pillanatában, döntések, vagy halogatás, szembenézés és elkerülés, tökéletességek, a saját tökéletlen világunkban.

Az út esszenciája, a lelked esszenciája, az életedé, az ÉLETÉ!

A könyvet megrendelheted: csillagcsilla69@gmail.com

Mobilon: +36 30 639 59 66

Pető Csilla - peregrina



NINCS SOK IDŐD KIFÚJNI MAGAD?
PIHENNÉL 1 ÓRA ALATT
EGY EGÉSZ NYARALÁSNYI IDŐT?

>> TOVÁBB



Keresse weboldalunkat, Facebook, LinkedIn, Pinterest és Instagram profilunkat a magazinnal kapcsolatos friss információkért!

<https://cspm.hu>

<https://www.facebook.com/csakpozitivanmagazin>

https://www.instagram.com/csak_pozitivan_magazin

www.linkedin.com/company/CSAK-POZITIVAN-MAGAZIN

www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin

„Az élet elvileg szórakoztató. (...)

A legtöbben azonban arra vagyunk trenírozva, hogy az élet szórakoztató lesz:

- Majd egy nap.

- Ha keményen dolgozol.

- A hétvégéken.

- Majd ha nyugdíjba mész.

*Senki sem vette a fáradságot, hogy megemlítse,
az életet akár most is élvezhetnénk. Mindig.”*

Pam Grout

A munkafüggő emberek gondolkodási folyamatait vizsgálták

A munkafüggőség kognitív jellemzőit tárták fel az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kara (PPK) kutatói úttörő vizsgálatukban. Eredményeik szerint a munkafüggők és a nem függők gondolkodásában és memóriájában több lényegi eltérés is megfigyelhető.



Mivel eddig még nem született kutatás arról, hogy milyen gondolkodási folyamatok köthetők a munkafüggőséghez, az ELTE PPK kutatói és munkatársaik azt tűzték ki célul, hogy felállítsák a munkafüggőség kognitív profilját. Vizsgálatuk eredményeit a Scientific Reports című tudományos folyóirat hasábjain publikálták.

A munkafüggőség a negatív következmények tekintetében nagyon hasonlít más viselkedési ad dikciókhoz, például a játékszenvedélyhez vagy a szexfüggőséghez.

*„Hivatalosan még nem tekintik mentális zavar-
nak, és általánosan elfogadott meghatározás a
jelenségre továbbra sincs, annyi azonban bizo-
nyosan elmondható, hogy az ilyen személyeknek
olyan túlzott az igénye a munkára, hogy az már
észrevehető zavarokat okoz testi és lelki egész-
ségükben, személyes kapcsolataikban és társas éle-
tükben. Amikor nem dolgozhatnak, pszichológiai
elvonási tüneteket tapasztalnak, és a munkameny-
nyiségük csökkentésére tett kísérleteik rendsze-
rint sikertelenek”.*

Ez a probléma azért foglalkoztatja egyre inkább a szakembereket, mivel a munkafüggőség előfordulási aránya - attól függően, melyik országról van szó - 7 és 40 százalék közé tehető, így a népesség jelentős hányadát érinti. Arról azonban eddig még nem született kutatás, hogy milyen gondolkodási folyamatok köthetők a munkafüggőséghez.



Az ELTE PPK kutatói és munkatársaik a személyes jelenlétű vizsgálatba olyan embereket vontak be, akiknél magas a munkafüggőség kockázata, illetve olyanokat, akiknél ez a kockázat alacsony. A két csoportnak különféle neuropszichológiai tesztek és memóriafeladatokat kellett elvégeznie.

Az eredményeket összehasonlítva a kutatók számos különbséget találtak a munkafüggők és a nem függők munkamemóriájában, valamint az úgynevezett gátló funkcióikban.

A magas kockázatú csoport például jobbnak bizonyult azokban a feladatokban, amelyek során rövid ideig kellett emlékezetben tartani egy információt. Az ilyen egyszerű memóriafeladatokban olyan tulajdonságaik segíthették őket, mint például a kitartás, a lelkiismeretesség és a perfekcionizmus. Azonban komplexebb feladatokban, ahol az információt nemcsak megjegyezni, hanem frissíteni, irányítani is kell, a munkafüggők rosszabbul teljesítettek. Ennek lehetséges magyarázata a kutatók szerint, hogy ezek az emberek jellemzően túl vannak terhelve, ami hátráltatja őket összetettebb feladatok megfelelő elvégzésében.

Magyarázatuk szerint a munkafüggőségben hangsúlyos szerepe lehet a multitaskingnak, ami összefüggésbe hozható a korlátozott munkamemória-kapacitással. Ez állhat annak hátterében, hogy bár a függőségben érintettek több időt töltenek munkával, mint kollégáik, mégsem mutatnak jobb teljesítményt.

A kutatás arra is rámutatott, hogy a függők rosszabb gátló kontrollal rendelkeznek. Ez azt jelenti, hogy nehezebben tudják elnyomni nem odaillő gondolataikat és impulzusaikat, ezért gyakran alaposabb megfontolás nélkül, hevesen reagálnak.

A gátló kontroll a szervezésben, tervezésben is fontos szerepet játszik, így annak romlása a munkamániások életminőségét és teljesítményét is jelentősen befolyásolhatja. Az impulzivitás megnyilvánulhat abban is, hogy túl sok feladatot vállalnak el, mert nem gondolják végig, mekkora a kapacitásuk - ez a megnövekedett munkamennyiség pedig munkafüggő viselkedést eredményez.

Egyelőre még kérdéses, hogy ezek a kognitív eltérések kockázati tényezőt jelentenek a munkafüggőség kialakulásában, vagy éppen a függőség lefolyása alatt kezdenek romlani a memória- és gátlófunkciók. A pontos összefüggés megállapításához további vizsgálatok szükségesek, de már a jelen kutatás is közelebb viheti a szakembereket a munkafüggőség diagnosztizálásához és a lehetséges kezelési utak megtalálásához - összegezték az ELTE közleményében.



GONDOLKODOM(?), TEHÁT VAGYOK!

vagy

A GONDOLATAIM VAGYOK?



Földünkön az ember által jelenleg folytatott legmagasabb szintű megismerési (kognitív) folyamat a gondolkodás. Gondolkodásunk alapját jó esetben korábbi élményeink és tapasztalataink adják. Azonban a ma embere

már egyre kevésbé szerez valódi tapasztalatokat a világról. Ezért gondolkodását az éppen rendelkezésére álló információk és hitrendszere korlátai határolják be.

Tapasztalatainkat és élményeinket tudatunk állandó készenlétben tartja, könnyen és gyorsan hozzáférhető információk, illetve emlékek formájában. Azonban a modern kor embere, mivel elszakadt a természettől és azok folyamataitól, elég kevés saját tapasztalattal rendelkezik a valóságról. Így leginkább a másoktól szerzett információkat tárolja az agya, melyet ráadásul a tudatalatti programjai, mintái és félelmei erősen meg is szűrnék. Ennek következtében ma az emberek nem gondolkodnak, hanem a tudatalatti vezérelte, leginkább félelem alapú döntéseket hoznak. Viszont az ember egyik legfőbb ismérve éppen a gondolkodás, amitől azonban a fentiek miatt, a jelen korban teljesen megfosztottuk magunkat. Már nem gondolkodunk önállóan, hanem csak másoljuk és szajkózzuk mások gondolatait és véleményét. Csak meg kell nézni a hasonló témájú weboldalakat - rendszerint szóról szóra ugyanaz a szöveg jelenik meg. Még arra sem veszik a fáradságot, hogy kicsit átfogalmazzák. Vagy erre mutatnak rá a facebook oldalakon mindenki által megosztott, egyébként jó gondolatok is, mert sokan csak megosztják, de nincs hozzájuk egy eredeti gondolatuk, vagy megjegyzésük. Persze tudom, hogy ez társadalmi probléma, mert generációkon keresztül észrevétlenül örököztük át az elmúlt 70 év félelmeit. Hiszen jobb volt hallgatni és átlagosnak lenni. Csakhogy a másokat másoló ember nem képes önálló véleményt alkotni, ezért nem a saját képességei nyújtotta potenciált használja ki az életében, hanem csak az „élet” biztosította lehetőségek minimumát képes kiaknázni. A társadalom azonban egyénekből áll, így a társadalmi változás az egyénnél kezdődik és ha mindenki a másokra vár, hogy végre kezdjen el gondolkodni, akkor ebbe az „elfelejtettünk gondolkodni” állapotba csak egyre jobban belemerülünk. Azt pedig már csak félve írom le, hogy ez egyre megszemből visz az „**Isteni Rend**”-től.



De még a kognitív pszichológusok szerint is, az ember gondolkodását pont a megismerő tevékenységek határozzák meg. Csakhogy mára a megismerés nem saját tapasztalatok útján történik, hanem a legtöbb „tudást” készen kapjuk, információ formájában. Azonban ez nem a saját tapasztalatunk, hanem valaki, valahol, valamilyen céllal közre adta. Ráadásul rendszerint nem tudunk utána járni az eredeti forrásnak, így kénytelenek vagyunk elhinni azt, ami le van írva. De, hogy még nehezebb legyen a dolgunk, elképesztő mennyiségű információt kapunk és sokszor egymásnak ellentmondókat. Így nem csoda, ha ekkora a káosz a fejekben és a világban.



Ráadásul ezt a káoszt növeli az entrópia elve is. Az entrópia ugyanis egy adott rendszer rendezetlenségét (káoszt) méri és azt mondja, hogy egy zárt rendszerben az entrópia mindig növekszik, azaz a rendszer egyre inkább rendezetlen állapotba kerül. Vagyis nő a káosz. Ez a mai ember esetében is igaz, mivel az ember gondolkodását tekintve, szintén egy zárt rendszerben él, hiszen mindig csak a rendszeren (mátrixon) „belülről” jövő információt használja. Mivel az ember számára a gondolkodás teszi lehetővé a beszédet, a fogalomalkotást, a problémamegoldást, a szabályok megfogalmazását és a következtetések kialakítását, ezért a gondolkodás káosza az élet minden területére kihat.

Egyébként eredetileg ez a rendszer nem volt zárt, mert az „Isteni Rend”-től jövő információkhoz, energiához, tudáshoz, mint külső forráshoz szabadon hozzáférhettünk. Ez azonban ma is rendelkezésünkre áll, csak félelmeinken átlépve meg kell tanulnunk hozzáférni és megbízni az „Isteni Rend”-ben. Ekkor megváltozik a tapasztalásunk, azon keresztül a gondolkodásunk és persze az

életünk is. És úgy gondolom, hogy ekkor nyer igazán értelmet René Descartes szállóigévé vált mondata: „**Gondolkodom, tehát vagyok**”.

Valamint még Platónról is ide kívánczok egy idézet: „**A gondolkodás során a lélek magával beszélget**.”

Ugyanakkor Steven C. Hayes szerint - „*Önmagában való gondolkodás nem létezik, mindig kell lennie valaminek, amire gondolunk*.” És ez így is van. Elménk egyfolytában zakatol, de ez a **gond**-olkodás nem azonos a Platóni gondolkodással, amikor a lélek önmagával beszélget. Ugyanis a gondolkodni szó alapjában véve azt jelenti, hogy tudatosan használjuk a gondolkodási folyamatot. Jelenleg azonban ez megállás nélkül (sokszor még éjszaka is) zajlik a fejünkben. Ezért jó, ha tudatosítjuk, hogy létezik egy „hang” az elménkben, ami folyamatosan megjegyzéseket fűz az életünkhöz és a velünk történő eseményekhez. Elménk ezt azért teszi, mert gond-ban van, ugyanis nem találja a megoldást vagy nem értünk valamit, esetleg ellenkezik a hitrendszerünkkel és elménk újból és újból előveszi a témát és rágódik rajta, vagyis agyalunk, mert a sémakészletében nincs benne a megoldóképlet. Azonban ez a belső monológunk azért is van, mert folyamatosan ítélkezünk, minősítünk és összehasonlítunk mindent. Így folyton a fejünkben vagyunk, mert egyik gondolatból a másikba kerülünk és szinte folyamatosan a gondolatainkkal vagyunk elfoglalva, vagyis a „**GONDOLATAINK VAGYUNK**”. Sokszor még akkor is, amikor valami egészen mást csinálunk. Ez pedig rendszerint megakadályoz bennünket abban, hogy az adott feladatot jól és pontosan végezzük el, valamint így képtelenek vagyunk a valóságot megtapasztalni. Ennek következtében újra elkezdünk minősíteni, ítélkezni és összehasonlítani, ami aztán egyfajta ördögi körként egy negatív spirálba visz bennünket. És ha ebbe az eredménytelen, felesleges, romboló gondolkodásba rendszeresen belemerülünk, akkor ez egy idő után a testünkre is hatással lesz, ugyanis az állandó agyalás rengeteg (akár 25%) energiát is felemész, így csökken az ellenállóképességünk, vagyis megbetegítjük magunkat.

Azonban, ha megfigyeljük a gondolatainkat, akkor észrevehetjük, hogy egyszerre csak egy valamire gondolunk és a különálló gondolatokat mi fűzzük fel egymás után, mint valami gyöngysort. De, hogy ez a gyöngysor milyen lesz, az csak rajtunk múlik. Ugyanakkor ezt a fajta belső monoló-

gos gondolatfűzést a tudatalattink irányítja, ezért rendszerint mindig ugyanaz lesz a végeredmény. Vagyis nem jutunk egyről a kettőre és ugyanarra a problémára számtalan variációt dolgozunk ki (fejben), mert elménk mintakészletében nincs meg a válasz. Ez igazából felesleges gondolkodás, amivel viszont a legtöbbször csak nem létező problémákat hozunk létre. Ez a hiábavaló gondolkodás, ráadásul többnyire negatív és romboló, ami miatt boldogtalanok leszünk és amit sajnos a legtöbben észre sem vesznek. Így, ha elkezdünk a fent említettek szerint az „**Isteni Rend**”-hez kapcsolódni, vagyis túl lépünk a félelmeinken és kilépünk az ún. komfortzónánkból és engedjük, hogy az intuíciónk által megérkezzen a válasz - ami az elménkben nincs meg - akkor képesek leszünk oly módon fűzni a gondolatainkat, hogy az már összhangban legyen az Univerzummal.



Mint valami gyöngysort

Mindezekén túl pedig, mivel a gondolkodást nem tudatosan használjuk, így gondolatainkat folyamatosan elbíráljuk. Ugyanis alapvetően a gondolatokat nem mi hozzuk létre, azok megjelennek a tudati térből, majd az elménk azonosul vele és mint mindent, ezt is minősíti. Így lesz, az egyébként semleges gondolat pozitív vagy negatív. Majd elkezdjük tovább gondolni és lesz belőle egy komplett történet (belső monológ), ami viszont csak a fejünkben játszódik le. Ám, ha felismerjük, hogy a gondolatot nem mi hozzuk létre - akár szeretjük, akár nem szeretjük, akár minősítjük, akár nem (pozitív vagy negatív) - akkor az csak egy gondolat marad. Töltése és ereje csak akkor lesz, ha mi megítéljük, minősítjük és valamilyen érzelmet adunk hozzá. Az érzelemtől lesz a gondolatnak teremtő ereje. Egyébként csak egy gondolat, ami jön és megy, nem jó és nem rossz.

Csak

POZITÍVAN

A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Helyes

elmélyedés!

A felelősség vállalása



Elterelések

Az elterelések többsége a felelősség előli kibújást jelenti, hogy ne kelljen megfigyelned önmagad folyamatait. Sokszor pihenésképpen használjuk ezeket, elterelve magunkat a gondolkodástól, megoldandó feladatoktól vagy éppen érzelmi kitöréstől. A pihenés is történhet Jelenléttel, nem a gondolat alázuhanásával vagy teljes elterelésével, elfojtva, félrelökve azt.

A felelősség vállalása

Felelősséget elsősorban csak magadért vállalhatsz és azokért a dolgokért, melyhez közöd van. Egy gyermekért is 16-18 éves koráig vállalhatsz felelősséget; addigra már képesnek kell lennie önálló, felelős döntéseket hozni. Honnan ered ez tulajdonképpen? Mit jelent? Sokan használják ezt a fogalmat, miközben kifogások, ürügyek és felelősök seregét tolják maguk elé. Nem elég az életed egyik vagy másik területén Fel nőni.



A felelősségvállalás a Felnőtté válás folyamata szellemileg, lelkileg, agyilag, anyagilag; minden szinten. Akkor vagy Felnőtt, ha nem másokat hibáztatsz, okolsz azért, amid nincs vagy amid van. Nem fogod a kormányra, szülőkre, sérülésekre, elitre, sátánra, ufókra, szomszédra. Ez még egy durcás, lázadó gyermeki rész. Sokszor az ilyen felnőtt az, aki többnyire otthon lakik a szüleinél, mert fél a világtól, fél önmagától és biztonságosabb a biztos „rossz”, mint a változtatás.

A gondolkodásmódunk önmagunkkal és a világgal „szemben”, az érzéseink, gondolataink, tetteink, elvárásaink, vágyaink, mintáink, hitrendszeink akadályozzák önmagunk fel nem vállalását, hiszen ahhoz önismeretre van szükség.

Az alapvető bizalommal elindulni az életben, hogy mindig lesz annyim, amennyire szükségem van; nem egyenlő azzal, amire vágyok. A vágyak gyakran nem a realitás talaján állnak és nincsenek harmóniában azzal, akik vagyunk, ezért nem tudnak megvalósulni. A vágyakat Most, hirtelen akarjuk csodaként megvalósítani. Ezek elmaradásával, nagyravágyással, kapzsisággal és elvárásokkal, csalódások sorozata ér. Egyre mélyül a lázadás, dac, harag, majd a depresszió. A különleges vagyok, különb vagyok érzés ezt felerősíti.

Mindennek, amit kint kergetsz; benned van az alapja. A szükségleteket, vágyakat, az éppen aktuális, reális, megvalósítható szintre célszerű beállítani, így örömet lelsz abban, ami van. Nem a hi-

ányon és a hibákon lesz a fókusz, hanem a hálán, örömen, amennyiben abbahagyod a világ hibáztatását és meghagyod olyannak lenni, amilyen. Ezzel megteremted magadnak is a szabadságot, hogy olyan lehess, amilyen vagy, mely nem függ mások véleményétől, gondolataitól, érzéseitől.

Bátran, bizalommal, hittel elindulni. Ez a legfontosabb első lépés és nem azt nézni, túlgondolni, mennyi marad, mi lesz rosszabb; ha elköltözl és albérletbe mész mondjuk. Azt nézd, amit nyersz ezáltal. Önállóságot, még ha lesznek zúzos időszakok is. Függetlenséget mások hülyeségeitől és azt a szabadságot, hogy otthon úgy töltöd az idődet, ahogy akarod. A legnagyobb áldás benne az, hogy sokkal gyorsabban fejlődhetsz és hatékonyabban tudsz önmagaddal foglalkozni, harmóniába kerülni, megismerni magad, hiszen Magadra vagy utalva. Ez felelősségvállalás. Be mered vállalni, hogy Önmagadért lépsz és abbahagyod a kifogásokat?

Sajnos azt látom, a pénz ürügyével sokan otthon maradnak, mert azt számolják mennyi megy ki az ablakon egy albérlettel, amit félre tehetnének. TEHETNÉNEK, de nem teszik. Otthon lakva ugyanúgy elköltik azt a pénzt és sírhatnak tovább a pénz ürügyébe kapaszkodva, miért laknak otthon. Ez elkényelmesedés, biztonságban akarok lenni minden áron; gyermeki hozzáállás. A felfogást, gondolkodás menetét kell megvizsgálni, felismerni és bátran kilépni a komfortzónából. Sok esetben a lehetőségek tárháza az illető fejében

az akadály. Egyszerre akar több lovat megülni, így szétforgácsolódik a figyelem energia és egyik se fog jól működni. Közben meg azt hajtogatja, mennyi sok dolga van és még ezt kell/lehetne megcsinálnia és stb. A teendőinek listáját órákig hallgathatjuk, miközben nem történik semmi. Az ilyen ember abból tud tanulni, ha kényszerhelyzetbe teszi magát, mert nem várhat a lehetséges bevételre bizonytalanul, hanem rá van szorítva,



hogyan tegye, amit kell, 1-2 dologra koncentrálni, különben a léte forog kockán.

A túl sok lehetőség és „kellene” döntésképtelenséget szül. Mindenbe belenyúlunk kicsit és elhitetjük magunkkal, hogy mennyit teszünk azért, hogy jobban éljünk.

Ha ismered magad, akkor vagy képes Felnőttként benne lenni egy párapcsolatban, játékok, tudatlan szerepek, egóharcok, vádaskodásoktól mentesen, őszintén; megfelelő önkritikával felismerjük ezeket és javíthatunk a hibákon.

Ha van egy párapcsolatod, légy Jelen benne. Ne a fejjel legyél, a kattogó gépezettel, a világgépeddel, véleményeiddel, címkéiddel. Sok spirí ember a másik igaz szavait visszafordítja, támadásnak éli meg, önmaga képét és gondolatait védi, hogy véletlenül se kelljen felelősséget vállalnia. Így nem lehet mély kapcsolódásokat kialakítani, sem megtartani azokat. Elvárni, hogy elfogadjanak, szeressenek, ne játszanak, közben nem venni észre, hogy amit elvársz, annak te még nem felelsz meg, míg a másik esetleg igen. Ahol van felelősség, ott van figyelem, szeretet, együttérzés, elfogadás. Hatással vagyunk egymásra,

hatással vagyunk a világra és az is ránk, de mi döntjük el mennyire megyünk ebbe bele. Kifelé tekintve mindig lesz kit/mit okolni, hibáztatni.

A komfortzónából való kilépés az, ha eldobsz magadról mindent. Ki vagy család, barátok, pénz, hatalom, lakás, autó és minden más nélkül? Mennyire lehet igaz a gondolat, hogy neked van igazad? Az Egy Igazság mindenkié ott van, amihez az önismeret az út. Tudatosá válni magadra, nem spirituális téma. Egyszerű figyelem, mely önmaga működését figyel, túlmagyarázás nélkül, a megfelelő összefüggések mélységeiben.

Felelősségvállalás a döntésekért, a legapróbbakért is. Ha főzöl, sütsz, bemész a boltba; nem a párodért, unokádért, nem másért teszed, hanem mert Te így döntöttél. Ha hazamész és takarítasz egész nap, azt vetítve és panaszkodva, hogy ez a dolgod és nincs magadra idő, ez a Te döntésed és nem mások hibája, felelőssége. Megtehetnéd, hogy nem körbeugrálsz állandóan másokat, kötelességtudatból, hanem leállsz. Amint elengeded azt a hitrendszert, hogy szerinted milyennek kell lennie egy anyának, apának, testvérnek, vendéglátónak, férjnek, feleségnek, gyereknek, máris fogsz tudni magaddal lenni. Magadnak adsz figyelmet, elfogadást, szeretetet, így ezt másoknak is tudod felhánytorgatás, teher, mártírkép nélkül átadni.

A lehetőségeknél is meghozol egy döntést, akkor vállalsz érte felelősséget, ha arra figyelsz, nem pedig arra, mi lett volna, ha a másik mellett döntesz vagy agyalsz, hogy lehet rossz döntést hoztál. Nincsenek jó és rossz döntések. Mindenben fellelhető az érem két oldala. Tökéletes lehetőségek, helyzetek, munkahelyek nincsenek.

Felelősség tudatában lenni, hogy kívül sosem leszel biztonságban. Nincs biztos kapcsolat, biztos munka, biztos pénz. Az elbizakodás során előszokott jönni, hogy magadban találj biztonságot, biztos pontot. A belső nyugvópont tapasztalásával történhet a környezettedben bármi, mindig lesz tered, otthonod, még ha időnként ki is billensz.



Hogyan segít az irodalomterápia az önismeretben és lélek gyógyulásában?

Bizonyára, előfordult már a Kedves Olvasóval is, hogy olvasott egy regényt, egy verset, egy szépirodalmi szöveget és azt érezte, hogy róla van szó, és elcsodálkozott azon, hogy honnan tudta az író, hogy ő mit érez, mit él át, milyen személyiség.

Én számtalanszor járok így. Pontosan ezért szeretek olvasni is. Az utóbbi időben a fantasy is egy kedves műfajom lett, mert bár egy olyan fantáziavilágba visz el az író, aminek látszólag semmi köze a mostani korunkhoz, mégis azonosulni tudok egy-egy hőssel, szereplővel. Átélem az érzéseit, a félelmét, az örömet, a tehetetlenségét, a dühét, a problémáit. Drukkolok, hogy jól döntsön az életében és megtalálja a helyes utat. Különösen megérint egy-egy hős jellem-fejlődése, hiszen nekünk is egész életünkben kihívásokkal kell megküzdeni, és nekünk is helyt kell állni egy-egy

situációban, és ehhez fejlődésre van szükségünk. Olyan, mintha én magam lennék valamelyik szereplő, teljesen azonosulni tudok a kiválasztott hőssémmel.

Volt már olyan érzésem is, hogy azt éreztem, hogy az író pontosan tudja, hogy milyen képet őrzök kegyelettel, mert a nagymamám hagyományozta rám. Az író természetesen nem lát be az én nappalimba, és nem látja a nagymamámtól kapott festményt, nem ismeri az érzéseimet, nem tudja a szándékaimat, és egy csomó mindent nem tud rólam. De az érzések egyetemesek, és nagyon is rá tudunk hangolódni a másik lelkiállá-

potára. Amit az író és a költő jobban tud, mint mi, az nem más, mint az a művészi képessége, amely által jobban ki tudja fejezni azt, amit én vagy az olvasó érez.

Az emberi lelkünk egy rendkívül összetett és titokzatos dolog. Sokszor nehézségekkel küzdünk érzelmi vagy mentális problémáink kezelése során, és olykor nehéz megtalálni a megfelelő eszközt a gyógyuláshoz.



Az irodalomterápia, vagy biblio- terápia a biblio =könyvek és a terápia= kezelés, gyógyítás szavak összetétele. Egy művészetterápiás módszer, amelyik remekül használható az önismertetre, önfejlesztésre, fájdalmak, veszteségek és örömsök feldolgozására.

Az irodalomterápiás csoportban a csoportvezető által választott szöveggel dolgozik a csoport. A szöveg abban segít, hogy felfedezhetjük és megérthetjük a saját érzéseinket, gondolatainkat és tapasztalatainkat. Amit mi lehet, hogy nem tudunk szavakba foglalni, azt az irodalmi szöveg megteszi helyettünk. Azáltal, hogy az irodalmi szövegekben azonosulhatunk a szereplőkkel, és átélhetjük velük az örömet, a fájdalmat, a szerelmet vagy akár a veszteséget. Az irodalmi művek segítenek reflektálni a múltat, megérteni a jelent, és megfogalmazni a vágyainkat és céljainkat a jövőre vonatkozóan.

Az irodalomterápiás eszközök közül legjobban az írást szeretem.

Életemben többször fedeztem fel, hogy amikor szomorúság, krízis, gyász ér, egyből az íráshoz nyúlok. Amikor életem legnagyobb szomorúságát éltem meg, a barátnőm, aki már ismert, vett nekem egy bőrkötésű könyvet, amibe gyönyörű üres lapok voltak kötve. Én írhattam tele. Ez már 18 évvel ezelőtt volt. Még most is van, hogy előveszem a könyvet, és írok bele elhunyt fiamnak.

2019-2020-ban tanultam irodalomterápiát. Azóta nemcsak a saját tapasztalatomból, hanem az általam vezetett csoportok tagjaitól is tudom, hogy az írás, és a terápia módszerei hogyan fejlesztik az önismertetet, és hogyan gyógyítják a lelket.

A módszernek különösen csoportban van nagy hatása, mert a csoport tagjai egymás gyógyulását és fejlődését empátiájukkal, szeretetükkel, bátorítással támogatják. A csoport igazi erőforrássá lehet a tagok számára.

Most épp egy gyászcsoporthoz indítok. Gyászolókat, veszteséget átélőket különösen is közel érzem a lelkemhez, mert magam is megéltem olyan pokoli fájdalmat az életemben, amiből nem tudtam, hogy állok fel. Ma már nemcsak tapasztalat, hanem tudás, eszköz is van a kezemben, hogy segíteni tudjak. Ezért végeztem olyan képzéseket, amikkel képes vagyok arra, hogy támogassak



másokat az életük útján, nehézségeikben. A most induló online csoportomhoz március 5-ig lehet csatlakozni.

Linkje:

<https://heinemannildiko.hu/lp/a-gyogyulo-lelekert-gyaszcsoporthoz/>

Kezdj el élni!

Filmek és regények világában gyakran keresünk válaszokat saját életünk rejtélyes, megoldatlan kérdéseire. Mindenki életében akadnak ilyen zavaros fejezetek. Ha te is szembesülsz ilyen kihívásokkal, nem vagy egyedül.

Oldjuk meg azokat a nehézségeket!

Keress meg vagy csatlakozz valamelyik csoportos foglalkozáshoz, ahol hasonló helyzetekkel küzdőkkel együtt kereshetünk megoldásokat.



Heinemann Ildikó
irodalomterapeuta, coach,
lelkész



Kapcsolatfelvétel: heinemannildiko.hu vagy +36 20 770 0442

VÁLJÉK ÉPÜLÉSEDRÉ A KÖNYV, BÁR TELJES VAGY, NYISSA FEL SZEMED, BÁR LÁTSZ, MÉLYÍTSEN EL, BÁR TE VAGY A TÉR.
LEGYEN UTAZÁSOD, KERESÉSED CÉLJA A MEGISMERÉS, ÖNMAGAD MEGISMERÉSE! HOZZON FELISMERÉSEKET A KÖNYV
MONDANIVALÓJA! HA KÍVÁNHATOK VALAMIT, AZT KÍVÁNOM, HOGY ISMERD FEL, TUDD, KI VAGY. TAPASZTALD MEG A
MEGHATÁROZHATATLANT, AZ OSZTATLANT, A HIÁNYTALANT, A LEÍRHATATLANT, AKI VAGY.

KORLÁTOZOTT SZÁMBAN MÉG MEGRENDELHETŐ!

*A könyv, mely már megjelenése előtt emberek életét változtatta meg.
Akik betekintést nyerhettek a készülő anyagba,
és tartalmával komolyan foglalkozni kezdtek, mára már nem
ugyanazok az emberek, akik voltak.*

*„A türelem az, mikor a létezésre bízod magad, és csak figyelsz.
Cselekszel, mikor kell, de nem várok soha.
A türelemmé leszel, mikor létezel.”*

Megrendelés: <https://kaveszUNET-az-elmeneK.webnode.hu/>
e-mail: azurihangt@gmail.com
<https://www.facebook.com/kaveszUNETazelmeneK/>



Ha megérted, a dühöd jó iránytű!

Amikor a düh fellobban, egy egész kémiai és pszichológiai szimfónia játszódik le bennünk. Az agyban olyan területek aktíválódnak, amelyek kapcsolatba hozhatók az érzelem feldolgozással és a döntéshozatallal. Ebben az állapotban a fizikai aktivitás szintje is jelentősen megemelkedik. Aki érti, és képes átalakítani a dühét, néha az életét nyeri vissza vele.



A gyerekek dühe a felnőttek feladata?

A tudomány jelenlegi állása szerint az érzelmi fejlődés a terhesség korai szakaszaiban kezdődik. Már a magzatoknak is vannak érzéseik, ám ezek még egy komplex fejlődésen mennek keresztül. Szülőként nemtetszésünket váltja ki, ha gyermekünk dühös vagy hisztis, számára viszont az nyújt biztonságot és megnyugvást, ha érzelmeit elfogadóan vissza tudjuk tükrözni. A gyerekektől nem várhatjuk el, hogy érzéseiket kezelni tudják, ebben nekünk érdemes támogatást és támaszt adni. Ezért is fontos felnőttként gondoskodnunk saját érzelem-szabályozásunkról, akár megfelelő segítséget is kérve.

Az elnyomott düh rossz hatással van az immunrendszerre. Akik hajlamosak krónikus betegségekre, jellemző, hogy nem tudják megfelelően kezelni és kifejezni az érzelmeiket és mások szükségleteit gyakran a sajátjuk elé helyezik. Ezért nehezen állnak ki önmagukért és nehezen mondanak nemet is. Hasonló folyamat megy végbe a sejtek, szövetek és szervek szintjén is. Vagyis az immunrendszer működése mindeközben szintén zavart szenved, ami miatt képtelenné válik a saját és nem saját megkülönböztetésére, vagy elveszíti a védekező képességét.

Rossz választás?

Lya dühével és kétségbeesettség érzésével akart játszani egy SzomatoDráma játék keretében. Ebben az élményszerű önismereti foglalkozásban egy kerek szőnyegen vezettem a „játékát”, mely szőnyeg a belső világát, az életét hivatott szimbolizálni.

A 60-as éveinek elején járó hölgy rákban szenved. Elmesélése szerint dönthetett a kezelési módok között és ő a sugárkezelést választotta, mert nem szerette volna, hogy kivezessék a belét. A sugárzás után viszont óriási fájdalmakat érez székelés előtt és leginkább közben, ami a lábában egészen a kisujjáig hatol. Nagy dühöt érez ön maga felé, hogy miért ezt a megoldást választotta, miért nem inkább a műtétet. Közben aggasztja, kétségbeesettnek érzi magát, mert súlya fogy és a kórházban több ijesztő esetet látott, ami fogyással indult.

Lya a másik két résztvevő közül ráérezszerűen kiválasztotta, ki képviselje düh érzését és ki legyen a kétségbeesése. Mindkét szereplőt beállította: a Düh szereplőjét egy fel-le járkáló nyugtalan mozgásba helyezte, a Kétségbeesés szereplőjét pedig egy asztalnál magába roskadtan

jelenítette meg. A szereplők a dramatikus térben mindenféle további instrukció nélkül ráéreztek arra, hogy mi jön a szerepből, akár testi érzetek, érzések, mozdulatok, vagy szavak formájában. Lya játékában, ahogy a játékosok megelevenedtek, a Düh néha még lökött is egyet a Kétségbeesésen és egyértelműen őt hibáztatta: „Te tehetsz róla, hogy itt tartunk”.

Hogy képzeled, hogy beteg vagy?!

Közben Lya kívülről nézte a történéseket. Már is beugrott neki, hogy a Dühviselkedése a fiára emlékezteti, aki (Lya megélése szerint) szívtelenül bánik vele. Lya is belépett a játékba és megkérte



a Dühöt, hogy legyen a fia. Lya szívesen élt a lehetőséggel, hogy elmondja neki, mi van benne, mi az, ami nem esik jól neki; mit szeretne máshogy a fiától. Azonban nem jutott túl sok szóhoz, mert közben a fia (szereplője) felháborodottan beszélt hozzá: „Mégis hogy képzeled, hogy beteg vagy és mi ez az egész? Elegem van már ebből, hogy állandóan csak haldokoltok: először a nagyi, aztán a nagypapi, aztán apám - már mind meghaltak egymás után. Most meg te is kezdted.”

Minderre a Kétségbeesés reagált, felróva a fiúnak, hogy nem ezt érdemli, mikor ő mindent megtett érte. Visszatükröztem Lyának, hogy kívülről feltűnő, hogy ő nem válaszol a fiának - azt mondta nincs mit mondania, le van sújtva. A Kétségbeesés szerinte most már a Testét szimbolizálja.

Folytatásként felajánlottam neki azt a lehetőséget, hogy beállhat a fia szerepébe. Lya máris

kapott az alkalmon és elemi erővel jelentek meg benne fia gondolatai és érzései. Ki is hangosította, hogy ő (mint a fia) nem tud mit kezdeni ezzel a helyzettel és mivel a felesége és az anyja között feszült a viszony, állandóan úgy érzi, választania kell kettőjük között. Ő pedig nem akar egyedül maradni és ezért a feleségét választja, akinek meg is esküdött, hogy kitart jóban-rosszban. Lya csak ámult, ahogy átérezte, hogy fia képtelen máshogy cselekedni és nem rosszindulat vezérli, egyszerűen most ez van.

Fia szerepében megmerítkezve felmerült a lehetősége, hogy saját testének megadhatná mindazt, amit valahol a fiától vágyott megkapni. Lya a Testéhez fordult, megköszönte neki, hogy végigcsinálta eddig ezt a sok nehéz helyzetet, és átölelve megígérte neki, hogy jobban fog rá figyelni, többet fogja ápolni és babusgatni. Ahogy a fia látta ezt a mozzanatot, hirtelen kedve támadt mégis foglalkozni Édesanyjával.

“Azt érzem, mégis van erőm!”

Másnap Lya így jelzett vissza a messengeren: „Nagyon köszönöm, hogy ma vezetted a játékot. Azon gondolkodtam éjjel, hogy én is annyira mindent tanultam és alkalmaztam is, de amikor Anyut láttam összeesni, újraéleszteni olyan gyerek lettem, ahogy Gábor fiamnál láttam. Ma sokkal kevesebb fájdalom volt! Pihentem. Jó volt éreznem, hogy van mégis erőm! Hogy van választás! Biztonságban éreztem magam Veled. Jó érzés volt!”

A düh kirobbanása nemcsak egy egyszerű érzelmi pillanat, hanem egy összetett reakció, amely mind mentális, mind fizikai szinten megváltoztatja a testünk működését. Ezért történhet meg, hogy valaki dührohamában szívinfarktust kap szélsőséges esetben. Lehetőségünk van azonban dühünket irányítani, vagy akár mögé nézni, átalakítani, elengedni. Ezen az úton szívesen támogatlak!

Huszka Zsuzsa Jól-Lét mentor

SzomatoDráma játékvezető szakember, Gyászfeldolgozás módszertani specialista, funkcionális életmód mentor, valamint közgazdászból lett coach vagyok.

Munkám során azt látom, hogy a tudattalanul tárolt érzelmek, események rendkívül nagy hatással vannak és meghatározóak az életünk különböző területeire. Vízióm, hogy tüneteinket, problémáinkat, konfliktusainkat nem hordozzuk sokáig. Egy test-fókuszú módszerrel, a SzomatoDrámával segítek, hogy a testbe ragadt érzelmek, tünetek felszabaduljanak, helyükre találjanak, így kiteljesedtebb, könnyedebb életet éljünk.

33 év közgazdász alkalmazotti lét, vezetői beosztás után teret adtam annak, hogy szívből tegyem a dolgom. Érzékenységemet és figyelmeimet strukturált és lényegre látó gondolkodásom egészíti ki, ami biztonságos közeget teremt, mély és gyakorlatban is hatékony megoldásokhoz juttatja a változtatásra nyitottakat.

Különös adottságom van arra, hogy másokból előcsalogassam az igazi lényegét, a szépséget és a természetes egyéni ragyogást. Minden tőlem telhetőt megteszek, hogy biztonságban, elfogadva és támogatva érezd magad. Legkedvesebb visszajelzéseim összecsengenek: „a veled való munkának köszönhetem, hogy merek önmagam lenni, ami felszabadító érzés”.

Elérhetőségeim: <https://huszkazsuzsa.hu/>
www.szomatodrama.hu





Causalidad

Semmi sem történik véletlenül. Az elmúlt 1 hónapban összesen 4 országban jártam és fedeztem fel új és kevésbé új piacokat ingatlanbefektetés szempontjából.

Élethelyzetekről beszélünk, nem ingatlanról. Ebben a mondatban nagyjából azóta hiszek, mióta ingatlanlannal foglalkozom, közel 10 éve.

Ha belegondolok, szinte minden ingatlanos értékesítésemet élethelyzetek mozgatták: házasságok, válások, születések, halálesetek, öröklések, kivásárlások, cégek bővülése vagy akár megszűnése. Élethelyzetek.

Viszont van egy új mondatom is, amit pedig a közelmúlt hozott be.

Ha ingatlanbefektetésben gondolkozol, a világ a játszótéred. Ebben is nagyon hiszek.

Már nem igaz, hogy ha ingatlanbefektetésben gondolkozol, akkor rá kell látnod, tudnod kell ellenőrizni, odasétálni mindennap. Megjavítani, ha valami elromlik. Beengedni, ha kizárja magát a bérlő. Van, aki ezt megoldja, aki segít Neked ebben.

És így viszont a világ lehet a célpiacod.

A világ ingatlanpiacának egyik legnagyobb mértékű - ha nem a legnagyobb - áremelkedését, növekedését a magyar ingatlanpiac hozta az elmúlt pár évben. Volt is honnan növekedni, de a

'végére' az ingatlanárak elég szépen megugrottak. Ha csak az elmúlt 3-5 évet nézzük, már akkor is egy erős 'duplázással' számolhatunk, ha van egy ingatlanod, ami már közel 8-10 éve megvan, az áremelkedést le sem merem írni.

Ingatlanbefektetés esetén viszont olyan helyeken vásároljunk, ahol jó és stabil a lokáció, megbízható az ország, adott a folyamatos hasznosítás lehetősége és ami a legfontosabb, tudjuk, hogy mit szeretnénk, hogy mi a cél. És van még benne növekedés.

Mindig minden a miért-tel kezdődik. Ami utána jön, hogy mit, hogyan, mikorra, miből, mennyiért... ezek már későbbi kérdések, csak akkor érdekesek, ha a cél megvan.

Célből ugyanis sokféle lehet. Van, aki pénzből szeretne pénzt csinálni, van, aki kamatoztatni szeretné, amit egyszer összegyűjtött, van, aki új életet szeretne és van, aki csak egy második otthont szeretne elképzelni. Az ötletek és vágyak száma korlátlan.



Befektetési ingatlanokkal is évek óta foglalkozom. Viszont előbb foglalkoztam az Élet dolgival, mint ingatlannal, úgyhogy valahogy mindig megfigyelem a helyzeteket, embereket, szituációkat, amikkel és akikkel találkozom.

Befektetési ingatlan keresésekor az igazi valódi is jól megmutatkozik. Szereted-e az izgalmasabb területeket vagy inkább jól kiszámítható, garantált helyszínt nézel? Szeretsz-e ott lenni valaminek az elejénél - például egy újépítésű beruházás - vagy azt szereted, amikor már sétálgatni tudsz az ingatlanban? Érdekel-e mások véleménye vagy kitűzől valamit és arra mérsz? Tudsz, szeretsz-e hosszabb távon gondolkodni vagy a gyors nyereség a célod, sprint vagy maraton?

Ezek mind olyan kérdések, amelyeket fel is szoktam tenni, hogy el tudjunk indulni azon az ösvényen, ami a Te habitusodnak, vérmérsékletednek a legmegfelelőbb. És alapvetően szerintem az Élet is ilyen: minél jobban megismered közben Magad, annál szebben tudsz haladni azon az úton, amelyre léptél.

Az a 3-4 hét, amit külföldön, különböző országokban töltöttem, tele volt szinkronicitással, látványos 'véletlenekkel', ám esélyesnek tartom, hogy e magazin olvasója hozzám hasonlóan már nem hisz a véletlenekben, pontosan tudja, hogy minden találkozásnak oka van, amely vagy rögtön

akkor, vagy később ki is fog derülni, elő is fog jönni. Számomra ez a szinkronicitás. Illetve a spanyolok ezt hívják causalidad-nak, 'oksnak'.

Grúziában már a megérkezésemkor jelezték, hogy a sofőr helyett egy másik fog érkezni, aki elvisz Batumiba, közel kétórás autóúton. Ő volt

Beka, hivatása szerint profi fotós, úgyhogy mire megérkeztünk Batumiba, már fel is ajánlotta, hogy nagyon szívesen küld olyan fotókat épületekről, amelyeket már előtte fotózott, amerre drónozott. Sőt, azt is felajánlotta, hogy ha vásárolunk épülőben lévő ingatlant, szívesen küld időnként fotókat az aktuális készülségről, állapotról. A le-

hető legjobb kapcsolat egy olyan ingatlanos számára, aki nem megy folyamatosan, de szeretné tudni az állapotokat.

Cipruson olyan stratégiai partnerrel, befektetővel hozott össze az Élet, akivel már az ingatlan témája nélkül is órákat tudtunk beszélni a Nagy Kérdésekről, hogy minek van értelme és mi az, aminek már nincs ennyi idősen és sorolhatnám. Nagy Összetalálkozás.

Spanyolországban, abban a tengerparti városban, ahol laktam, az egyik legszebb kilátás egy fehér sztúpa mellett volt és pont a tibeti újév napján látogattam meg a helyet, az egyik legszentebb napon, ahol 'garantált' a kívánság és az imádság megvalósulása, jelezték is, hogy figyeljek, mit kívánok és nagy szeretettel meghívtak a következő esti zárt meditációra, mely angol és spanyol nyelven történt. Közben Oliver Shanti 'Legend of the White Stupa' című dala hallatszott a háttérben, mely egyfelől az egyik kedvencem, másfelől elég autentikus volt itt hallgatni. Nagy szeretettel ajánlom ezt a dalt egy kis 'befelé figyelésre'.

Majd az utam végével jött Tenerife, ahova Mosolyka és férje, Sankó meghívására érkeztem. Ha még nem ismered, hallottál róla, akkor mindenképp ajánlom csak annyira, hogy rákeress, Mosolyka minden napja ajándék, hogy élhet és így is éli. Folyamatosan tűzi ki az újabbnál újabb célokat, melyek közül az egyik az, hogy legyen is holnapja. És hogy egyszer járni tudjon.

1,5 évesen 18 évet jósoltak neki, most 36 éves és nagyon hálás a mindennapjaiért, de küzd is érte, hogy ne túl-, hanem megélhesse. Kitzte magának, hogy napot szeretne látni egész életében, innen jött Tenerife. Majd megálmodtak egy



olyan területet, ahol folyamatosan tud ő is segíteni az emberek, folyamatosan tud tölteni. 9 alkalommal látogatták meg azt a birtokot, ahol most meglátogattam őket, életük eddig talán egyik legnagyobb célja ennek a birtoknak

a megvásárlása, majd elvonulási helyé, retreat centerré alakítása. Nagyon szép cél egy fantasztikus helyen.

Tudod, a szinkronicitások nem akkor jönnek, amikor Te már 'felébredtél'. Nem. Talán nincs is ilyen, hogy felébredés, csak az ego mondatja. De figyelni tudsz. Főleg az intuícióidra. Az mindenkinek van. Merre menj, mikor menj, mit csinálj. Mit mond a belső hangod.

Én imádom ezt a hangot. Az évek során hihetlenebbnél hihetlenebb, fantasztikus helyzetekbe vitt, ismertem meg szuper embereket és lenyűgöző helyszíneket. És semmi más nem kellett hozzá, csak hogy merj hallgatni a hangodra.

Engedjétek meg, hogy a végére elmeséljek egy történetet, ami az egészet hihetetlen mód jellemzi.

Egyik este sétáltam a tengerparton, amikor mosdóba kellett mennem. Közben éhes is voltam.

50 méterre előttem volt egy étterem. Éreztem, hogy ide szeretnék beülni. Megnéztem az étlapot és láttam, hogy van seafood paella, tele 'tengeri herkentyűkkel', amit imádom. Viszont csak 2 főre készítik el. De addigra már 'megkívántam', úgyhogy azt mondtam, hogy megeszem így is. Furán néztek, de rábólintottak.

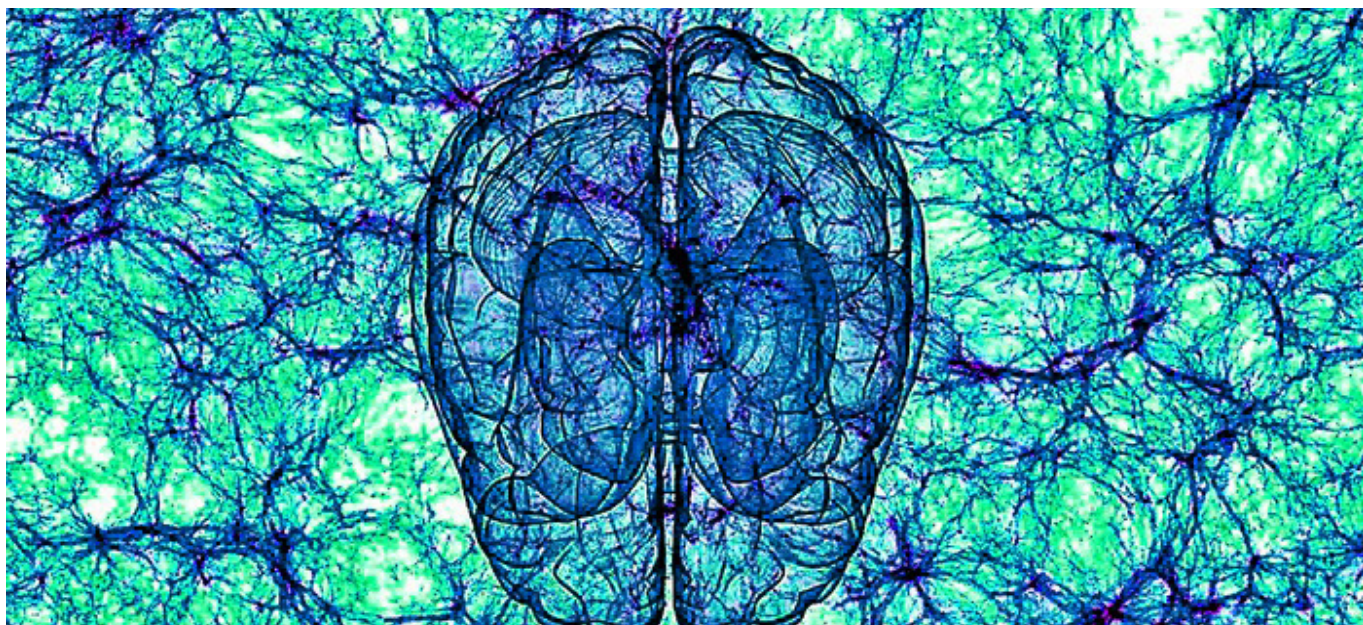
Leültem egy hátsó asztalhoz, ami a tengerre nézett és csak néztem a tengert.

5 perc múlva egy mögöttem lévő asztalnál egy hölgy kért seafood paella-t, amit én is, de neki is jelezték, hogy ezt csak 2 főre készítik el.

Úgyhogy a legnagyobb nyugalommal hátrafordultam és megkérdeztem, hogy volna-e kedve velem vacsorázni és megenni együtt egy seafood paella-t. Így lett meg az első kapcsolatom Mozambikból.

Ez az egész... causalidad. Szinkronicitás. Mindennek oka van.

Talán annak is, hogy ezt a cikket épp Te olvasod és épp én írtam meg, ezekkel az élményekkel. Talán Te is jobban oda tudsz figyelni ezentúl ezekre a 'jelekre'. Sok sikert kívánok hozzá és fantasztikus megéléseket!



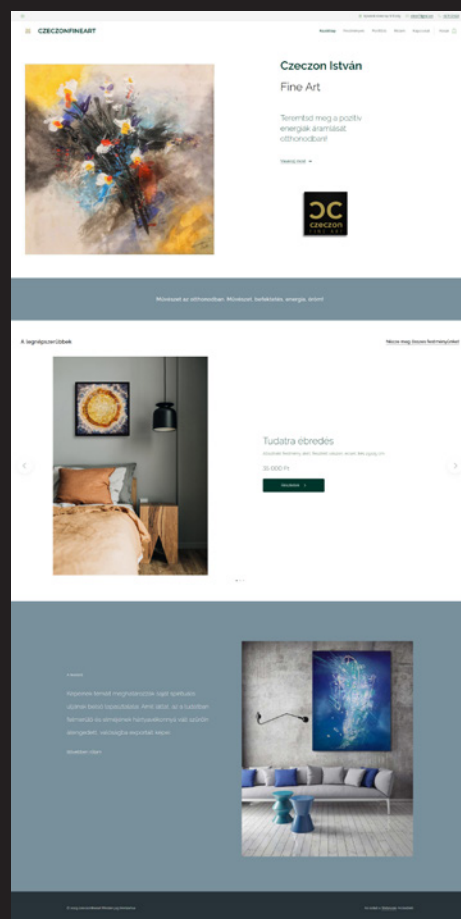
Vásároljon festményt az alkotótól!



A stílus, mellyel egymásra találtak, kellően kifejező a forma nélküli formába öntésére. Az absztrakt és az expresszionizmus olyan formanyelv számára, melyen az érzéseket, az impressziókat és saját útját pigmentek, vonalak, struktúrák egyvelegén keresztül képes láttatni.

Képeinek témáit meghatározzák saját spirituális útjának belső tapasztalatai. Amit láttat, az a tudatban felmerülő és elméjének hártavékonyra vált szűrőin átengedett, valóságba exportált képei. Minden energia, rezgés és hullám. Ezek válnak színekké, formákká és érnek el hatásokat, váltanak ki érzéseket.

<https://czeczonart.webnode.hu/>



Médiapartnerünk a

MEX RÁDIÓ

**Politikamentesen,
csak pozitív hírekkel!™**

AZÚRI HANGTÁL

MANAGER RESONANCE



TÁMOGATÓ · FRISSÍTŐ · PIHENTETŐ · MEGÚJÍTÓ · STRESSZOLDÓ · SEGÍTŐ



CZECZON ISTVÁN

AZÚRI HANGTÁL TERÁPIA

06 70/ 321-0420

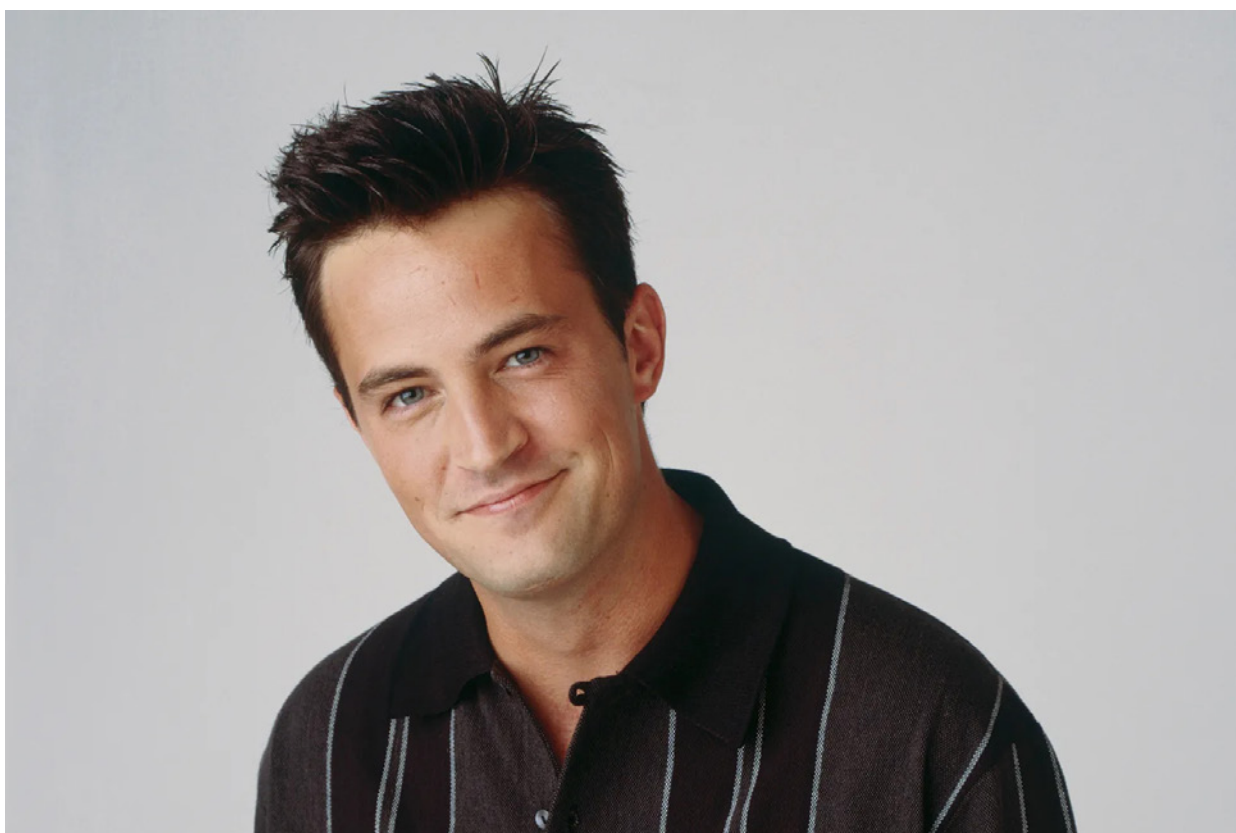
AZURIHANGT@GMAIL.COM

[HTTPS://AZURI-HANGTAL-TERAPIA.WEBNODE.HU](https://azuri-hangtal-terapia.webnode.hu)

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/AZURIHANGTAL](https://www.facebook.com/azurihangtal)

Chandler Bing hagyatéka 2. rész

Ahogy a *Jóbarátok* c. sorozat hetente új epizódokkal örvendeztette meg a rajongókat, úgy én is folytatásosra terveztem a sorozatról való megemlékezést - bár nem hetente, és nem tíz éven keresztül. Ugyan minden egyes epizódról lehetne írni egy egész cikket, de a Matthew Perry-ről való megemlékezésben a sorozat összefoglaló, lényegi elemeire helyeztem a hangsúlyt, így ebben a részben további érdekes szempontokat szedek ízeikre.



A leghíresebb epizód

Biztosra veszem, hogy minden rajongónak van kedvenc része, az enyém pl. a *Ross szendvicse*, és a *Ross tök jól van* (jól összehoztam két hasonló címet). Mitől lehet híres egy rész? Az informatív tartalomtól? Attól, hogy a történet szempontjából hatalmas mérföldkövek gurulnak benne? Híres beszélőket tartalmaz, kultusz-elemeket, vagy egyszerűen csak azért, mert ledőlünk a kanapéról a nagy nevetésben? Esetleg mindegyik egyszerre? Lehetséges az egyáltalán?

Nem mindegyik epizód aratott hatalmas sikert. Valamelyikkel a nézők nem voltak megelé-

gedve, valamelyiket pedig az alkotóknak is csak kínkeservesen sikerült összeimádkoznia a csapattal este tízkor, annyira nem volt ötletük. De van egy rész, ami nézettséget, történetet, csattanót és maximális tetszésskálát is kielégít. Nem húzom tovább az időt: ez az *Embriók* című rész a negyedik évadból.

Az előző cikkben említett három történeteszerű koncepció itt felbomlik (egyébként néha még más epizódokban is), ugyanis itt két fő cselekmény zajlik párhuzamosan. Az egyikben Phoebe méhébe ültetnek be öt embriót, a másikban pedig az öt jóbarát két csapatra osztva kvízkérdésekre válaszol, azt bizonyítva, ki ismeri jobban a másikat, és egyre merészebb tétet tesznek.

Néhány sorozat megengedheti magának, hogy az élet írja a történeteket, és a *Jóbarátok* a negyedik évadnál már élhetett ezzel a luxussal. Az élet itt úgy írta meg, hogy Lisa Kudrow a való életben gyermeket várt, de az általa játszott figura extremitása sokkal szokatlanabb történetet kívánt meg, mint ahogy mi egy „normális” teherbeesést és a „normális” körülményeit elképzelnénk. A várandósságot „phoebesebb” módon



kellett beépíteni a cselekménybe. Így jött az ötlet, hogy Phoebe féltestvére, Frank egy középkorú nőt vegyen el, akinek már nem lehet saját gyereke, ezért Phoebet kéri fel béranyának. Az összes megtakarításukat ebbe a kezelésbe fektetik bele, és Phoebe csak akkor kezdi felfogni ennek a jelentőségét, amikor kórházi köpenybe öltözik.

Nagyon megható jelenet, ahogy beszélget a Petri-csészékkal. Integtet nekik, megszólítja őket, és megkéri őket, hogy nagyon kapaszkodjanak. (Három babát fog szülni Frankéknek, de az eredeti ötlet szerint nyolcasikreknak adott volna életet, de ezt a forgatókönyvírók még Phoebe karakterétől függetlenül is túlzásnak tartották.)

A másik történet szálat viccesre tervezték, hogy ellensúlyozza a beültetés érzélgősségét és komolyságát, az alábbi módon: a többi öt jóbarát a szokásos módon Monicáéknál tölti az időt. Joey tudja, hogy Monica az „öreg néni bugyogót” viseli, mert mosásnapot tart, majd Chandlerrel együtt megneveznek öt dolgot, amit Rachel a táskájában tart. Az ötödik dolog egy női higiénés cikk lett volna, amit Chandler csak odasúg a lakótársának, mire Joey legyintve azt válaszolja, hogy „Nem, nem, azt csak két hét múlva kezdi.” Ez a kis-

sé ízetlen vicc is azt mutatja, hogy ezek az emberek mennyire intenzíven benne vannak egymás életében. A sorozat titka végtére is az, hogy nincsenek titkok, legalábbis a szereplők mindenkiről tudnak mindent, még azt is, hogy Rachel mikor menstruál.

Az alkotók kezdetektől fogva így tervezték a sorozatot, és az információra éhes nézők elvárásai egyre csak növekedtek. Így született az az elképzelés, hogy az öt jóbarát egy kvízzjáték során döntse el, ki ismeri jobban a másikat. Két csapatot alkottak, egy nőit meg egy férfit, és Ross lett a kvíz-mester, aki nemcsak a kérdéseket, de kategóriákat is kitalált hozzájuk, és még arra is volt ideje, hogy a *Villámkérdések* kártyákra villámjelet rajzoljon.

Így elkezdődött a csata, amely során a nézők egy elég erős dózist kaptak a szereplők múltjából és közeli jelenéből (a múlttól, mint termékeny karakterfejlődési forrásról az előző cikkben már szó esett.) Megtudjuk például, mi Rachel kedvenc filmje, Monica hány kategóriába sorolja a törölközőit, és hogy milyen névre érkezik Chandlerék tévéújságja.

A kontrollmániás Monicától már megszokhatjuk, hogy ő a játékban nem ismer tréfát, és neki a kockázat olyan, mint a kábítószer, így a döntetlen meccs után, a villámkérdéseknél emelik a tétet: ha a fiúk vesztenek, meg kell szabadulniuk a kacsától és a kakastól (a kukorékolás nagyon zavarta a lányokat), de ha Rachel és Monica veszít, lakást cserélnek a fiúkkal. Ekkor elhangzik a mindent eldöntő kérdés, amivel a lányok sorsa megpecsételődik: mi Chandler foglalkozása? Nem egyszerű adatfeldolgozó, ahogy a nézők (és én) négy évadon keresztül hitték, és a gonosz csavar az egészben, hogy erre tíz évadon keresztül nem is kapunk választ.

A lányok vesztenek, így bekövetkezik egy olyan fordulat a sorozatban, amire a nézők még álmukban sem számítottak: a négy karakter lakást cserél.

A két szál az epizód végén összefut: a lakáscsere során beszélget Phoebe a beültetés után, és lábát a karosszék tetejére téve, hogy a „gravitáció

végezze a dolgát”, gitározik az embrióknak, hogy ágyazódjanak be. Megérkezik Frank és Alice is egy terhességi teszttel, amivel Phoebe eltűnik a mosdóban, közben meg folytatódik tovább a vita a költözködés miatt.

Az egész sorozat egyik leghíresebb jelenete, mikor Chandler és Joey győzedelmesen begördülnek a Joey külön lakásából megmaradt dekorációs elemek, egy ízléstelen kerámiakutyán. A helyzet komolyságát ellensúlyozza az, hogy Chandler eközben végig egy szendvicset majszol. Ő csak egy tréfának fogja fel a lakáscserét, míg az a lányoknak kész katasztrófa. És mikor a nagy vitázások közepette teljesen elfeledkeztünk Phoebe-ről, ő izgatottan kiront a mosdóból, az öccse felé: „Srácok, nektek gyereketek lesz!”

Az olvasottak szellemében újra felteszem a kérdést: mitől lehet híres egy rész? Az *Embriók* c. epizódban a humor és az érzelem egyszerre van jelen, a szálak mesterien mutatják be a húszas éveikben járó fiatalok felelőtlen hülyéskedését, és a valódi változást hozó események egyvelegét. Két katartikus tetőpontot is tartalmaz a rész, továbbá az is látszik, milyen mély részletességgel ismerik a barátok egymás múltját és gyenge pontjait, ami teljes összhangban van a sorozat szellemével. A *Jóbarátok* ugyanis a lojalitásról szól, és ez az epizód éppen ezt hivatott demonstrálni. Úgy is lehetne fogalmazni, hogy ez a 22 perc az egész sorozat arc poeticája.

(David Crane utólag már csak azt bánta, hogy nem A kvíz címet adta a résznek.)

A szerelmi szálak

„De hát szakításban voltunk!”

Ki ne ismerné a már szállóigévé vált mondatot, amit Ross dobott oda Rachelnek? Ez a felkiáltás mintha az egész kapcsolatra vonatkozna. Illetve az, hogy mindig van valami kifogás, ami miatt nem lehetnek együtt.

Ross és Rachel kapcsolatának tíz évadon keresztül elhúzódó happy endje megdöntötte a szitkomrománc-halogatás addigi rekordját, amit a *Cheers* című sorozatban alkotott Sam (Ted Danson) és Diane (Shelley Long), öt évadon keresztül (mert eddig tartott a sorozat). El lehet mondani pár bekezdésben Ross és Rachel történetét? Megkíséreljem a lehetetlent?

Az már a pilotepizódból kiderült, hogy Ross a középiskolai évek alatt végig epekedett Rachel után. Évekkel később, amikor újra összehozza őket a sors, Ross újra bepróbálkozik nála. De mire

Rachel Chandler elszólása után rájön a szándékára, már késő, mert a paleontológus összejön egy kolléganőjével, Julie-val. Egy további véletlennek köszönhetően Rachel érzelmei is kiderülnek Ross számára, és egy újabb feszültségfenntartás-időhúzó közjáték után végre egymásra találunk.



Ám boldogságuk nem tart egy évnél tovább, mert közbelép Marc, Rachel leendő kollégája, aki munkát ajánl neki. Ross nemhogy örülne kedvese szakmai kiteljesedésének, hanem betegesen féltékeny lesz Marcra, teljesen alaptalanul. Rachel, mikor nem bírja tovább az állandó veszekedést, szünetet javasol, mire Ross ezt úgy értelmezi, szabad a szex bárkivel. Él is a lehetőséggel, és - bánatában vagy bosszúból - lefekszik Chloe-val, a fénymásolós lánnyal.

Rachel másnap újragondolja a Rossal való kapcsolatát, és meg akarja beszélni vele, ám ekkora kiderül Ross félrelépése, és hosszú órák veszekedése meg töprengése után úgy dönt Rachel, hogy végleg szakítsanak.

Külön cikket érdemelne az, hogyan viszonyul egymáshoz a szakítás után a két összetört szív, hiszen a közös barátaik érdekében el kell viselniük egymást - olyan opció nincs, hogy soha többé nem beszélnek egymással. Egy se veled-se nélkülöd, néhol vicces, néha fájdalmas viszony alakul ki köztük, ami fordulóponthoz ér a harmadik évad végén, mikor is Rachel egy tizennyolc oldalas levelet ír Rossnak („kétoldalasan!”), amit szegény fiú hajnali fél hatkor nem bír végigolvasni. Egy rövid ideig újra összejönnek, ám amint kiderül a levél tartalma, miszerint Ross vállalja fel a felelősséget a szakításuk okáért, a fiú riadót fúj, és soha többé nem akar hallani a lányról.

Ám ők is, a barátai is, és a nézők is nagyon jól tudják, hogy már nem fognak tudni csak barátként tekinteni egymásra. Ross is tudja: amikor megismerkedik Emilyvel, és el akarja venni feleségül Londonban, leendő arájának a neve helyett Rachel neve csúszik ki a száján a fogadalomtétel kellős közepén.

Emily jogosan haragszik meg Rossra, és olyan ultimátumot ad neki, hogy csak akkor békül ki vele, ha kerüli Rachelt. Ezt persze lehetetlen kivitelezni abban az intenzíven összetartozó közegben, amelybe ők tartoztak, így végül Ross másodszorra is kénytelen elválni. A Las Vegas-i epizódban pedig újránősül, és részegen elveszi a szintén részeg exét. Amely házasságról a már kijózanodott Rachel hallani sem akar, így Ross harmincéves kora előtt háromszorosan elvált férfi lesz.

A mindkettejük részéről hangsúlytalan kapcsolatpróbálkozások után megtudjuk, hogy Rachel terhes. Sokáig jogosan azt hisszük, hogy a lány legutóbbi pasija, Tag az, ám kiderül, hogy Ross. (Valljuk be, nem lepődtünk meg ezen annyira.) Az éretlen, tinis civakodásuk tovább folytatódik, ahelyett, hogy felelősségteljes szülőként viselkednének ebben a helyzetben. De nem jönnek össze újra, épp csak összeköltöznek. A legközelebbi testi kontaktus Rachel Párizsba költözésének előestéjén történik, búcsúzóul.

Mire Ross számára világossá válik, hogy ez tényleg búcsú volt, bevallja Rachelnek, hogy mindig is csak őt szerette, és együtt akar lenni vele, de Rachel ekkor már felszáll a Párizsba tartó gépre. Ám indulás előtt ő is meggondolja magát, és ő is belátja, neki Ross mellett a helye. És itt a happy end. (Sikerült! Lehetne ennél rövidebben is összefoglalni?)

Valóban happy end lenne? Lássuk be, Ross pocsek partner. Kontrolláló, birtokló, ugyanakkor bizonytalan, önbizalomhiányos, aki mintha még mindig az a gimis srác lenne, aki nem hiszi el, hogy megkapta élete szerelmét. A paranoiás viselkedésére magyarázatot adhat az, hogy elszerezték tőle a feleségét, ám bizonytalansága szexista sztereotípiát csinál belőle: nem tiszteli

Rachel dolgozó-nő énjét, és az összes kapcsolati probléma akkor kezdődik, amikor a barátnője felmondja a pincérnői állását.

Betegesen féltékeny minden férfira, aki Rachel közelébe megy, és míg az ominózus listaíráskor



akadályozó tényezőként vetette fel, hogy a lány „csak pincérnő”, most azzal fitymálja le barátnője életének lehetőségét, hogy az „csak egy munka”. A szakításuk után úgy tűnik, hogy a legrosszabbat hozzák ki a másikból, állandó fáziskésésben vannak, és a néző is kezdi úgy érezni, hogy ők már sosem fognak egymásra találni. Az eszünkkel tudjuk, hogy Ross és Rachel nem illenek össze, sem a temperamentumukat, sem az érdeklődési körüket illetően. Mégis, tíz éven keresztül reménykedtünk, hogy állapodjanak meg egymás mellett, mert szeretjük a boldog befejezéseket. És abba nem gondolunk bele, mennyire irreális, hogy egy pár ennyi év alatt sem tudja eldönteni, hogy akarják-e egymást vagy sem.

A „happy end”-et idézőjelbe is lehetne tenni, mert a sorozat akaratlanul is a pocsek partner, Ross szemléletmódját vette át. Hiszen először is Rachel karrierje miatt szakítottak, és most megint Rachel az, akinek választania kell a karrier és a szerelem között. Ha Ross annyira szereti Rachelt, miért nem ő költözik Párizsba hozzá és a lányához? (A saját megnyugtatómra úgy képelem, hogy Rachel a Louis Vuitton New York-i központjában kap állást, és hogy Ross felnő ahhoz, hogy barátnője méltó partnere legyen.)

Ha szigorúan csak a szitkomok produktum-és bevételorientált világánál maradunk, egészen más válaszokat kapunk ezekre a talányokra. Egyrészt: a Jóbarátok alkotóinak nem voltak hosszú-

távú elképzelései a cselekményt illetően. A körülbelüli narratívát ugyan kitalálták egy évadra, de a szerzőtrío mindig csak pár epizóddal járt a nézők előtt, pl. a 3. évad befejező jelenete után ők maguk sem tudták, hogy Ross Rachel vagy aktuális barátja, Bonnie szobájába nyit-e be. Így mikor összehozták Rosst és Rachelt, kicsit megijedtek, hogy ezek után elég sikeres marad-e a sorozat.



A nézők számára érzelmileg kielégítő megoldás a történetmesélés lendületéből sokat elvett, ezért az alkotók számára világossá vált, hogy szét kell választaniuk a párt. Ugyanakkor fenn kellett tartaniuk az egymás iránti sóvárgást, nehogy unalomba fulladjon ez a szál. Így a sorozat ezt a feszültséget mézesmadzagként húzta a nézők orra előtt, akik észre sem vették, hogy a *Jóbarátok* legmeghatározóbb szerelmespárja a tíz évad háromnegyed részét nem is töltötték egy párként.

Másrészt: a szitkomok kötelező eleme a boldog befejezés, a nézők lelki békéjének megnyugvásának érdekében. Ha az összes ésszerű tényező ellenére mégiscsak azért drukkoltunk, hogy ez a két reménytelen szív találjon egymásra, akkor megkaptuk a feloldozást. Elvégre a való életben is sok olyan pár létezik, akik talán ők maguk is tudják, hogy nem egymásnak teremtették őket, mégsem mernek kilépni a kapcsolatból.

„Nem tudják, hogy mi tudjuk, hogy ők tudják, hogy mi tudjuk”

Amint a *Jóbarátok* a harmadik évadra kifejezetten sikeres lett, az alkotók azon ügyködtek, hogy minél több évadnyi történetet hozzanak ki a hat karakter életéből (megint a bevétel, ugyebár). A legtermékenyebb döntésnek egy újabb szerelmi szál létrehozása bizonyult, és ekkorra már az

is világossá vált a szerzőtrío számára, hogy a nézőket a mellékszereplők egyáltalán nem érdeklik, ezért két főszereplőt kell összehorolni. Csak azt nem tudták, kiket.

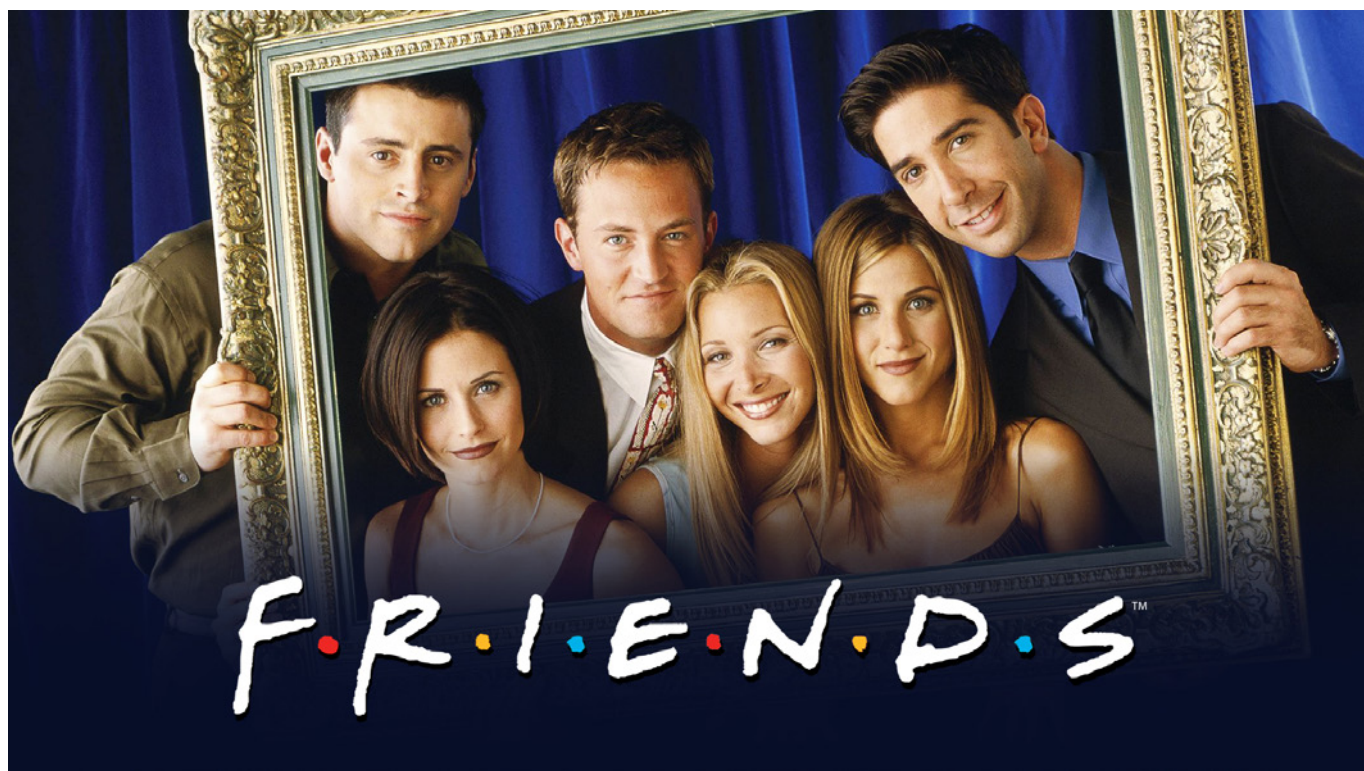
Monica és Chandler, mint újabb szerelmespár ötlete egy vicces ötletként indult, majd külön életet kezdett élni, ami pro és kontra csoportra

osztotta az írói gárdát. A mellette érvelők a dollárjelek mellett csak egy pár epizódon átívelő romantcot képzeltek, az ellenzők meg a rajongók reakciójától tartottak. Akik azt hishették, hogy az írók csak megúszásra játszanak, és addig hozzák össze a főszereplőket, amíg ki nem mérítik az egész csapatot vele, és az ötlet már-már a vérfer-tőzés határát súrolta, mert a barátok inkább erős testvéri szeretettel viszonyul-

tak egymáshoz. Bizonytalankodtak az írók, hogy elbír-e a sorozat még egy szerelmespárt. Nem is beszélve arról, hogy a korábbi évadokban az égvilágon semmilyen szexuális feszültséget nem lehetett tapasztalni a két említett karakter között. (Hiszen akkor még nem is tudták, hogy össze fogják hozni őket.)

Ezért a londoni forgatáson három tesztközön-ség előtt is lejátszották azt a jelenetet, mikor Monica feje felbukkan Chandler takarója alól, és a nézők reakciójára bízták a folytatást. Mindhárom rajongótábor ujjongott és fütyült. Az utómunkálatok során egy egész percnyi ünneplést kellett kivágni a nézők fogadtatásából, így az ötlet sorsa nemcsak megpecsételődött, de tovább is íródott: az eredetileg pár részen keresztül tartó viszonyból egy tartós kapcsolat kezdett kialakulni, mert volt rá igény. A lelkesedés a rajongók és az írók részéről is egyre fokozódott, és az alkotógárda minden tagja egyetértett abban, hogy ezt a szálát folytatni kell. Azt még nem tudták, hogyan, de abban biztosak voltak, hogy ez a viszony tartós lesz.

És teljesen más, mint a Ross-Rachel rapszódia. Monicáék kapcsolata nem volt annyira szenvedélyes, sokkal inkább békés, kedélyes és szilárd. Szerelmük teljes mértékben az egyenlőségen alapul, nem osztanak ki szerepeket, az ellentéteik kiegészítik egymást.



Ők is sokat vitatkoznak, de összeszólalkozásuk végét sosem tányértörés jellemzi, hanem belenyugvás, csendes megbékélés, a másik elfogadása. Például Chandler az esküvőjük után elveszti az egyszer használatos fényképezőgépeket, és inkább egy másik esküvőről készít képeket, mint-hogy ezt bevallja Monicának, az újdonsült feleség viszont nem bírja kivárni, míg férje hazajön, és egyedül bontja ki a nászajándékokat. Az epizód végén mindketten elismerik a saját hibájukat, és már tovább is lépnek.

És az ominózus cápás incidenst sem hagyhatjuk ki, amely során Monica meglepi Chandlert Tulsa-ban, amint a mit sem sejtő férj egy kis pornót nézve akarna lazítani. Zavartan átkapcsolja a tévét egy másik csatornára, ahol éppen egy cápás természetfilm megy, de testtartása egyértelművé teszi, hogy rajtakapták. Ám Monica ahelyett, hogy rohanna a válóperes ügyvédhez, beszerez egy cápás kazettát, hogy a férje kedvében járjon. Hát mi ez, ha nem őszinte szerelem? (Aztán persze tisztázzák a félreértést, hogy Chandler nem a cápákra igzul. Ross és Rachel ezután az eset után

legalább három epizódon keresztül ezen veszekedett volna.)

Kapcsolatuk új tulajdonságokat hoz elő a karakterek személyiségéből: az örökké pesszimista Chandlert teljesen megváltoztatja egy működő párkapcsolat, a kontrollmániás Monicát meg tökéletesen ellensúlyozza a férfi nyugodt természete. Konfliktus-és drámamentes szerelmük melegséget vitt a sorozatba, amelyet mintha a Ross és Rachel kicsinyes vitájának ellenpontjának szánták volna. Ők lettek azok, akik gond nélkül felnőttek egymáshoz, és egy kapcsolathoz, sőt házassághoz. Míg Ross és Rachel ugyanabban az érzelmi pocsolyában fuldoklik, addig Monica és Chandler összeházasodnak, babát terveznek, örökbe-fogadást indítanak el, a családi élet problémáira keresnek megoldásokat.

További izgalmas részletekért találkozunk a következő epizódban – bocsánat, lapszámban. Addig is, hol van az a popcorn?

nyitó fotó: Rolling Stone

NINCS SOK IDŐD KIFÚJNI MAGAD?
PIHENNÉL 1 ÓRA ALATT
EGY EGÉSZ NYARALÁSNYI IDŐT?

[»» TOVÁBB](#)



A Programművészet



Ma a legjelentősebb képzőművészeti műfajok, szilárd véleményem szerint három jól elkülöníthető fogalmi körbe sorolhatóak. Ezek a halmazok természetesen mondva csináltak, de ha az ember beszélni akar valamiről, muszáj azt bizonyos mértékig lehatárolnia a fejében. Ezen halmazok egyike a programművészet, mely a programzene alapján meghatározható (magam alkotta) kifejezés, igaz nem elfogadott, de remek keretet alkot egy olyan közegben, ami egyre inkább atomizálódik.

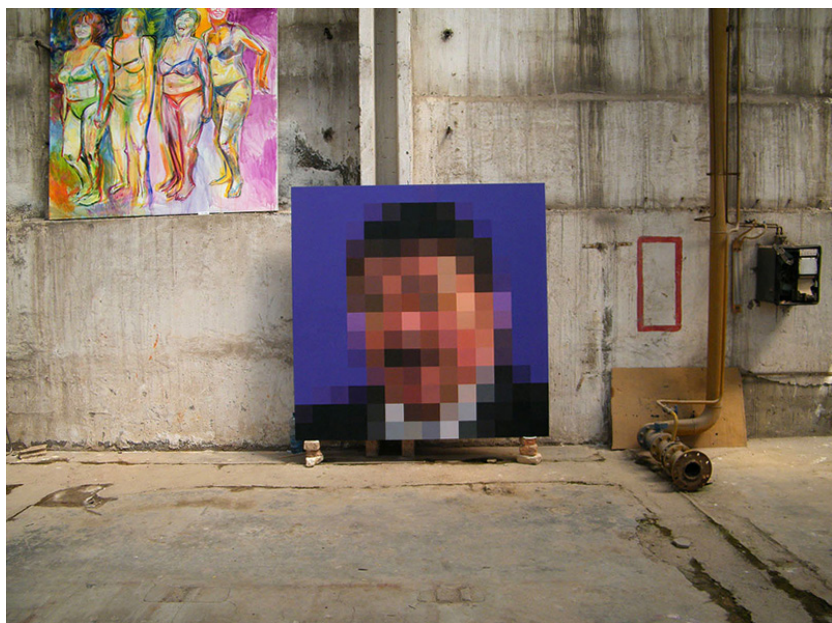
A szóban forgó halmazba sorolható minden társadalmi, politikai indíttatásból vagy nyomásból létrejövő és a maguk lokális, esetleg globális problémáikra vagy épp álláspontjukra utaló, magukra nézve hasznos befogadói hatást remélő produktumok. Vagyis azok a képzőművészeti al-

kotások, melyek valamilyen mozgalmi, politikai, ideológiai narratívát jelenítenek meg. Mindig is voltak programművek és programművészek, akik valamilyen kényszer vagy saját meggyőződésük hatására kiszolgáltak egy irányzatot, vagy annak rezsimjét. Bár az alkotó autonómiája ezen a téren

megkérdőjelezhető és a személyisége sem árnyalódik, mégis képzőművészeti területre tartozik, hiszen egy magasabb rendű céllal készültek, az ilyen ügyeket szolgálják és szolgálták, de vélt hatásuk igen bizonytalan és nehezen kiszámítható.

A programmű témájának prezentálása meghatározó jelenség. Eltérő megvalósulási formákról beszélünk, miszerint lehet **aktív**, **passzív** és **álpaszív**, illetve **álaktív** a vizsgálat tárgya.

Aktív, mikor az alkotó az általa igaznak vélt narratívát egyértelműen képviseli munkája ál-



tal. Ekkor munkája az adott mozgalom vagy kérdéskör mellett, vagy egy másik ellenében, nyíltan kiáll és részt vesz annak vagy egy specifikus kritikának a hitelesítésében. Egy konkrét érzet szándékoznak kelteni, a saját narratívájukra nézve mindenestre pozitív, míg az ellentétes vagy a velük kritikus narratívákra negatív színezetet vetíteni. Passzív pedig, amikor állást nem foglal a témáján belül, pusztán felhívja rá közönsége figyelmét és diskurzust kíván indítani közöttük. Az álpaszív és aktív művek, ahogy az nyilvánvalóan következik nevükből csak az aktivitás, vagy passzivitás látzatát keltik, holott szándékuk épp az ellenkezője. A passzív attitűd mindig szimpatikusabb a külső szemlélőnek, könnyebb vele azonosulni és bevonódni a felvetett témába. Ezt a közeget igyekszik manipulálni az álpaszív alkotó, akképpen, hogy a kérdés felvetése egyúttal magába foglalja az általa propagált válasz képét. Ez a működés természetéből adódóan helytelennek tekinthető, hisz titkon a maga képére igyekszik formálni a tömegek véleményét. Az álcázott propaganda és vélemény manipuláció sokkalta visszásabb, ha a

jó célnak tekintett narratíva ezt a gyakorlatot másutt aktív formában elítéli. Ellenben az aktivitást mímelő passzivitás jobbára a fricskák és görbe tükrök eszköze, s ilyenformán ártalmatlan, hacsak nem veszi valaki mégis komolyan. Egyszerűsítve, az aktív forma valami egyetemes dologról állít vagy tagad valamit, míg a passzív legfeljebb egy egyedi dologról tesz állítást. Például aktív állítás az, hogy minden ember fehér, vagy minden ember nem fehér. Passzív állítás szerint pedig, némely ember fehér, vagy némely ember nem fehér. Az álpaszív állítás nem ilyen egyértelmű. Leginkább kontextusában nyilvánul meg a hátsó szándéka, de lehet egy passzív állítás költői kérdéssé tétele. Álaktív esetben pedig a kontextus, ami abszolút mérvadó.

Bármely formáról is legyen szó a tartalmuk képzik értékük alapját, hiszen céljuk egy program ismertetése vagy képviselése, esetleg kritizálása. Programműről akkor érdemes nyilatkozni, ha a mögöttes, általános tartalmát felismerjük és megismerjük.

Kijelenthető és megvonható egy mozgalom haszna vagy veszélye a társadalomra nézve és nincs olyan kiállítás, illetve idea, amit ne illethetne kritika. Ugyanakkor némelyik mereven elzárkózik, mind a kritika, mind a kritikusok elől. Az atomizálódás egyik jelentős hozadéka, hogy egyidejűleg több olyan probléma áll fenn, amiknek elsődleges prioritást kívánnak szerezni, akár a másik tagadásával, elbagatellizálásával. Továbbá társadalmi változásokat sürgető ellenző táborok is fennállnak, amik szintén előszeretettel alkalmazzák a programművészetet a maguk változatos politikai céljaik érdekében. Ironikus ez a jelenség, melyben az apró totalitások oly hevesen versengenek, hogy éppen ezzel lehetetlenítik el megvalósulásukat. Nem számít, hogy a klímaváltozás, a szociális egyenlőtlenségek vagy egyéb narratívák között pedig egyikünk sem tud etikailag nézve választani. Hiszen amíg egyik-másik előrébb valóságán diskurálunk, megoldásuk mindaddig várat magára. Nyugodtan beszélhetünk itt kis totalitásokról, melyek száma rendkívül magas, ellenben követőik igen kevesen is lehetnek. De totalitásról lévén szó, aki nincs velük az (értelemszerűen) ellenük van, vagy ami rosszabb, aki nincs velünk az nincs.

Hogy ez kinek áll érdekében, hogy hátráltatásuk és e felállás mögött szándék van-e? Nos valószínűtlen forgatókönyvek egész sora áll rendelkezésünkre, de fikciózásokba nem kívánok elmélyülni. Hacsak nem a programművészet kapcsán. Ugyebár a definíció szerint ide sorolhatjuk az összes emlékművet, emlékhelyet, számos közteri szobrot, performanszt és a többi, és a többi.



Így egy igen bő tartalmú fogalmat kaptunk, melynek képviselőit (a képzőművészeti alkotásokat) szükségesnek tartom értékelni. Ha lehetséges bármiféle elvi úton történő megkülönböztetés jó és rossz programmű között, akkor jómagam ezt a társadalomra gyakorolt hatás függvényé-



ben tenném. Ennek alapján még nem lesz rossz egy olyan személy monumentuma, aki bár nagy hatást gyakorolt egy nemzet, vagy ágazat, esetleg az emberiség történetére, csak azért, mert megítélése a jelenben visszássá vált, gondolok itt például Karl Marx, vagy Kolumbusz szobrára. A huszadik század óta dívik a kolonializmus ha-

tásainak visszafejtése és mára annak utólagos megvetése és lenézése. A kulcs, ahogy a későbbiekben is lesz a nemzeti önostorozó műemlékek kapcsán, a történelmi relativizáció. A gyarmatosítás bár nem idegen tevékenység ma sem, azon formája mely együtt jár a gyarmatosított terület őslakosainak kiszorításával, a rabszolgatartással, az emberi civilizációban jelentős múltra tekint

vissza. Az adott korokban tehát általános volt, mint ma a polgári jogok. A mi szemszögünkből az egész egy pre modern barbár jelenség, a múlt emberének köznapi normatíva. Ezért felelősségre vonni a múlt programműveit, rongálni, ledönteni csak abban az esetben lenne bocsánatos, ha bizonyítást nyer az adott ábrázolt személy vagy eset rossz, ártalmas és közszemléletben jogosan elmarasztalendő mivolta. Nem lesz ellenben feltétlen jó az a programmű, ami a múlt bűneit mutatja, vagy ismeri

be az utólagos büntudat jegyében. Ám szükségképpen rossz minden olyan mű, mely relativizálja, átírja a történelmi emlékezetet. Ez utóbbi érv felidézhető a német megszállás emlékművét, mely erősíti a tehetetlen, áldozati nemzet narratívát a második világháború alatt. Ez persze így nem igaz, sőt, erős és káros relativizálása, de ha negyvenkilencről szólna, még akár egy jó programmű is lehetne, mert az az állítás hiteles volna. Persze ma a kis totalítások tengerén minden programmű erős és elszánt közönséggel rendelkezik, természetesen nagyobb kártételnek tartják az ellenségeik csúsztatásait, mint az elvbarátáikét.

Nehéz a közeg által hitelesített keretfogalmakat alkotni, ellenben a folyamatosan táguló alaphalmazban sorra születnek az új technikákhoz, témákhoz, alkotókhoz kitalált címkék. Míg egybeomossák a művészet és képzőművészet jelentését, egyben tágítható mindkettő. Az itt leírtak kapaszkodók egy látszólag végtelen fogalom aktuális értelmezéséhez, mely a közös kultúránk leképeződésének egy fontos formája. A saját kultúrákkal szemben pedig nem lehetünk érdektelenek. Kritikát kell gyakorolnunk rajta, a kritikához pedig ismernünk kell, mert a kritikátlanul magára hagyott kultúra szükségszerűen hanyatlani kezd.

képek: <https://fejosemiklos.hu/programmuveszet/>



KARMAOLDÁS

TUDAT · TEST · ELME · LÉLEK · ÉRZELMEK

CZECZON ISTVÁN

AZÚRI HANGTÁL TERÁPIA
KARMATERÁPIA

06 70/ 321-0420

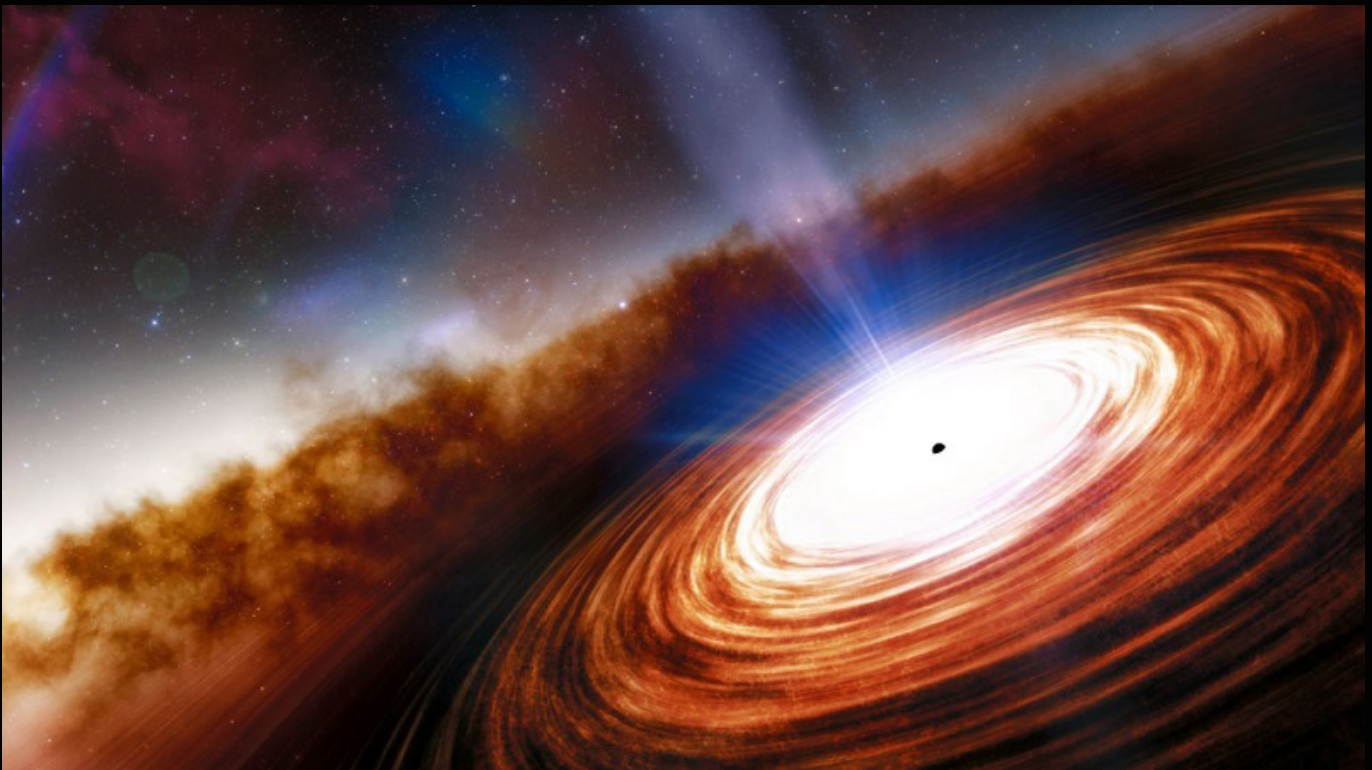
AZURIHANGT@GMAIL.COM

[HTTPS://AZURI-HANGTAL-TERAPIA.WEBNODE.HU](https://azuri-hangtal-terapia.webnode.hu)

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/AZURIHANGTAL](https://www.facebook.com/azurihangtal)



Az univerzum legfényesebb objektumát fedezték fel ausztrál csillagászok



Az univerzum legfényesebb objektumát fedezték fel ausztrál csillagászok, egy fekete lyuk által táplált kvazárt, amely naponta fal fel egy csillagot - számolt be róla a The Guardian.

A mi Napunknál 500 billiószor fényesebb objektum fénye több mint 12 milliárd évet utazott, amíg elérte a Földet.

Az ausztrál tudósok szerint a kvazár (rendkívül fényes, energikus galaxismag, amelyet fekete lyuk táplál) tömege körülbelül 17 milliárdszor nagyobb, mint a Napunk tömege. A kvazárt a valaha felfedezett leggyorsabb ütemben növekedő fekete lyuk táplálja, amely naponta emészt fel egy csillagnyi tömeget.

Az ausztrál kutatók először az Ausztrál Nemzeti Egyetem Új-Dél-Walesben található coonabrabrani Siding Spring Observatóriumának 2,3 méteres teleszkópjával észlelték az objektumot. A felfedezést az Európai Déli Observatórium (ESO) Nagyon Nagy Teleszkópjával (VLT) is megerősítették, amelynek főtükre 39 méter átmérőjű.

Az egyetem tudósai, akiknek kutatásában az ESO, a Melbourne-i Egyetem és a francia Sorbonne is közreműködött, eredményeikről a Nature Astronomy folyóiratban számoltak be.



Christian Wolf, az ANU tudósa, a tanulmány vezető szerzője hangsúlyozta, hogy a világegyetem legfényesebb ismert objektumát fedezték fel, amelynek hihetetlen növekedési üteme „hatalmas fény- és hőfelszabadulással” jár.

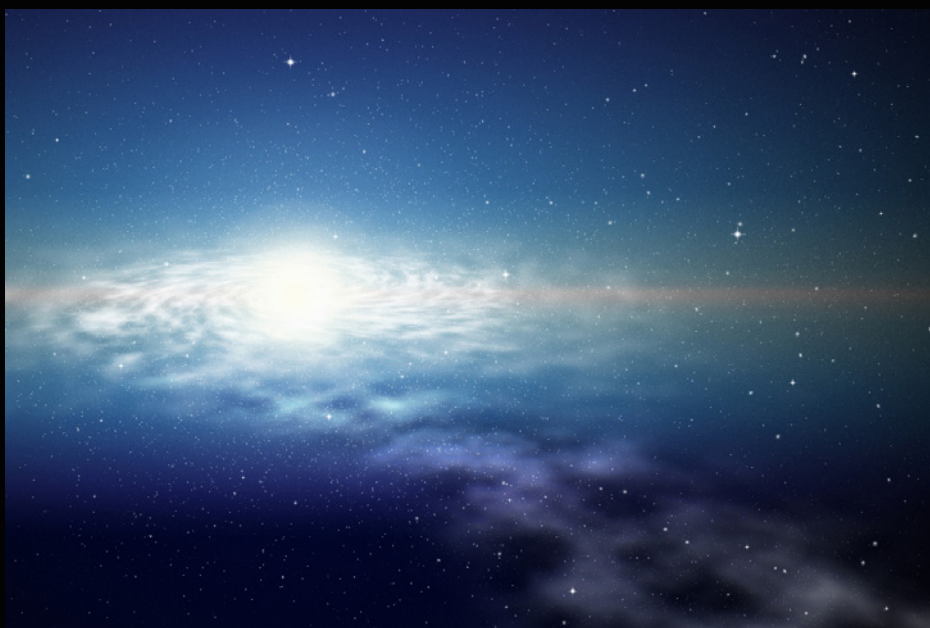
A fényt egy hét fényév átmérőjű akkréció (anyagbefogási) korong bocsátja ki. Ebben a korongban örvénylik a fekete lyuk körül az odavonzott anyag, mielőtt átlépi az eseményhorizontot. Az anyag más anyagokkal való összeütközése okozza a hatalmas mennyiségű fény és hő felszabadulását.

Wolf magyarázata szerint az objektum olyan, mint egy 10 ezer Celsius-fokos, óriási mágneses viharcella, rengeteg villámmal, és olyan erős szelekkel, amelyek egy másodperc alatt kerülnék meg a Földet.

A kvazár hét fényévnél átmérője 50 százalékkal nagyobb a Naprendszer és a hozzá legközelebb eső csillag, az Alfa Centauri közötti távolságnál - fűzte hozzá Wolf.

A tanulmány társszerzője, Christopher Onken meglepőnek nevezte, hogy az objektum, amely „szinte a szemünk előtt bújt meg”, ilyen sokáig észrevétlen maradt.

Wolf elmondta, hogy a felfedezéssel kapcsolatban két érzés tölti el: egyfelől a meghökkenés, hogy a természet olyasmint produkál, ami minden eddigi elképzelést felülmúl. Másfelől viszont a



felfedezés öröme tölti el, hogy sikerült megtalálni, mivel - ahogy fogalmazott - a természet nem könnyítette meg a dolgot.



Csak
A **POZITÍVAN**
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

A RENDEZVÉNY
MÉDIAPARTNERE.

MÜÉ
CHILLEVENTS

CHILLEVENTS
PRESENTS

Nők
AZ ÜZLETI ÉLETBEN

2024.04.20.

Helyszín:

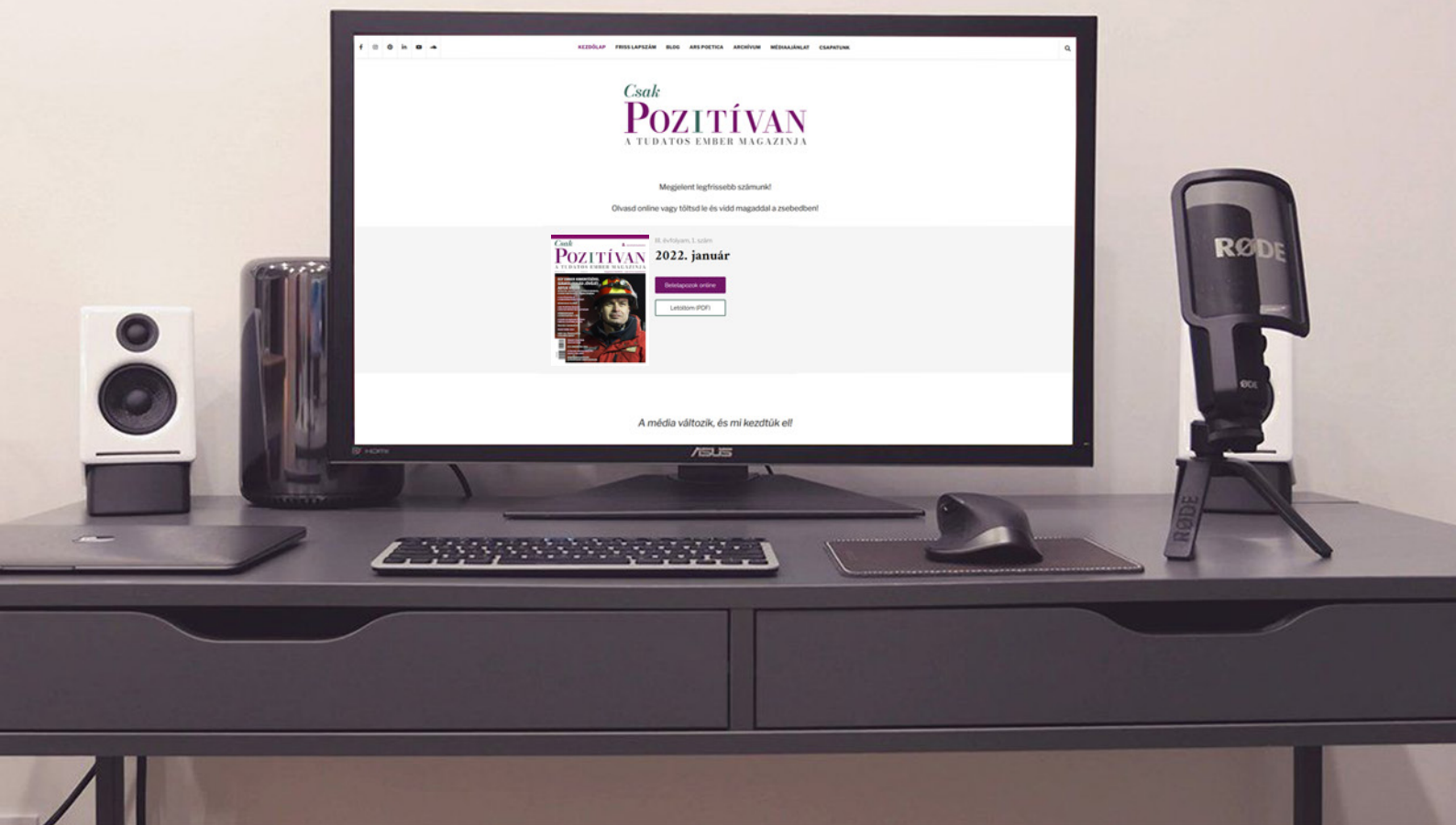


HARIS
PARK

Jegyeladás:

chillevents.hu





KERESD WEBOLDALUNKAT CIKKEINKÉRT AZ ARANY KÖZÉPÚTON!

WWW.CSPM.HU



A ZSEBRETEHETŐ MAGAZIN:

CÉLUNK, HOGY HITELES ÉS OBJEKTÍV INFORMÁCIÓFORRÁS LEGYÜNK A TÁRSADALOM BÁRMELY SZEGMENSÉGBŐL ÉRKEZŐ, FEJLŐDNI VÁGYÓ EMBEREK SZÁMÁRA. A CSAK POZITÍVAN MAGAZIN A TUDATOS EMBEREK TUDATOS VÁLASZTÁSA.

HONLAPUNKON BLOG ÉS A MAGAZINBAN NEM PUBLIKÁLT TARTALMAK IS MEGJELENNEK.

A MÉDIA VÁLTOZIK, ÉS MI KEZDTÜK EL!