

Csak



INGYENES KIADVÁNY



MAGAZINUNK SZEMÜVEG TÁMOGATÓJA  
A ZWIK-KER OPTIKAI KFT.

# POZITÍVAN

A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

2025. 06. 30.

2025/06

Megjelenik HAVONTA - csak online terjesztésben

## AZ EGYIK NAGY HIBA, HOGY AZ ÉRTÉKESÍTŐ DÖNT AZ ÜGYFÉL HELYETT

- INTERJÚ DR. ÚJSZÁSZI BOGÁR LÁSZLÓ EGYETEMI  
OKTATÓVAL, MEGGYŐZÉSTECHNIKAI SZAKÉRTŐVEL,  
KUTATÓVAL

NÉHÁNY MARÉK VADVIRÁG MAG,  
AMI JÓT TESZ A VILÁGNAK!

KRISNA KERT: ÖNELLÁTÁS,  
SPIRITUALITÁS ÉS FENNTARTHATÓSÁG

HÁROM MÁRKA, EGY ÉRTÉKREND

SZUPERÉRZÉKENYSÉG AZ ÜZLETI ÉLETBEN,  
LÁTNÍ, HOGY MEZTELEN A KIRÁLY

DISZKRÉT FORRADALOM A NŐI EGÉJSZÉGÉRT

A PÉNZ, MINT KÍSÉRŐJELENSÉG

KÖNNYŰ NYÁRI NÖVÉNYI ÉTELEK

STRESSZKEZELÉS, SZEMÉLYES FEJLŐDÉS

„NE TARTOZZ SEHOVÁ” - HA TÚL KÖZEL  
ENGEDED ŐKET, MEG FOGNAK SEBEZNI

SÚLYTALAN EMBEREK  
DÍSZKÖNTÖSBE CSOMAGOLVA

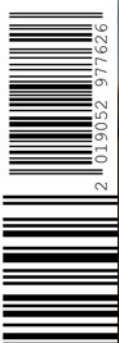
FELOLDÓDNI EGYMÁS ÖRÖMÉBEN

PÁR PERC

A MODELLVILÁG HATÁSA  
A MAI SZÉPSÉGIDEÁLRA

A VILÁG MÁSÍK FELÉN  
- DÉL-KOREÁBAN JÁRTUNK

EGÉSZ ÉVBEN  
ÖRÖKNAPTÁR  
MELLÉKLETTEL



25006

Csak

POZITÍVAN

Podcast

HALLGASS MINKET!





# **herbaház KLUB**

Az egészség a legnagyobb érték –  
segítünk megőrizni.



## **Csatlakozz és élvezd az előnyöket!**

- ✓ Pontgyűjtés és beváltás
- ✓ Exkluzív akciók csak klubtagoknak
- ✓ Virtuális kártya – mindig kéznél
- ✓ Ezüst és arany kártyákkal többszörös pontgyűjtés

[www.herbahaz.hu/klub](http://www.herbahaz.hu/klub)







# Üdvözlét az olvasónak!

Köszöntöm Kedves Olvasó!

Talán a legfontosabb tapasztalatunk az idei évből:

A világ, amelyben élünk, egyre gyorsabb, zajosabb és sokszor kiszámíthatatlanabb. Ebben a környezetben különösen fontossá váltak azok a belső tartóoszlopok, amelyek nem függenek gazdasági mutatóktól, technológiai fejlődéstől vagy divathullámoktól. Ilyen tartóoszlop az adott szó is. Az ígéret. Az a belső erkölcsi iránytű, amely nem csak másokhoz, de önmagunkhoz is kapcsol bennünket.

A „szavamat adom” kifejezés régen egyenértékű volt az aláírt szerződéssel. Egy kézfogás, egy kimondott ígéret elegendő volt ahhoz, hogy bizalmi kapcsolat épüljön két ember, két vállalkozás, vagy akár két közösség között. A szó becsülete az ember becsületét jelentette. És bármilyen meglepő, ez ma sincs másképp – csupán ritkábban emlegetjük.

Pedig az adott szó megtartása alapja a hitelességnek. Azé a hitelességé, amely nélkül sem üzleti kapcsolat, sem barátság, sem családi viszony nem állhat meg hosszú távon. Ha valaki ismételtelen nem tartja be, amit ígért – legyen az írott szerződés vagy szóbeli egyezség –, előbb-utóbb elveszíti a bizalmat. És bizalom nélkül nem létezik sem közösség, sem fejlődés, sem valódi emberi kapcsolat.

A modern világ gyakran azt sugallja, hogy „az ígéret csak egy lehetőség, nem kötelezettség”. A szerződések, jogi kiskapuk, ügyvédi kikötések sokszor háttérbe szorítják azt az egyszerű elvet, hogy az ember a szava által válik megbízhatóvá. Pedig a tisztesség nem jogi fogalom, hanem morális tartás kérdése.

Az adott szó tehát nemcsak forma – tartalom. Tükröt tart arról, kik vagyunk, és mennyire vagyunk következetesek önmagunkhoz. Mert aki nem tartja be ígéreteit mások felé, előbb-utóbb saját értékrendjét is kikezdi.

A mostani lapszámunkban arra hívjuk az Olvasót, hogy gondolja végig: mit jelent számára az ígéret, a szavahihetőség, az elköteleződés. Akár szülőként, akár vállalkozóként, munkatársként, barátként vagy párkapcsolatban élő emberként. És egyben bátorítunk is: ha egyszer hibáztál, nem a világ vége. Az újrakezdés egyik kulcsa éppen az őszinteség – a beismerés, a jóvátétel és az a szándék, hogy legközelebb máshogy teszed. Jobban. Hitelesebben. Emberibben.

Mert a világ akkor válik biztonságosabbá, kiszámíthatóbbá és szeretethetőbbé, ha az emberek megtanulják újra komolyan venni a szavukat. Ha a kimondott mondat nem csak hang, hanem tartalom. Ha a vállalkás nem pusztán formalitás, hanem a jellem tükrö.

Köszönjük, hogy velünk tartanak most is – és ígérjük, hogy mi is hűek maradunk az értékeinkhez. Mert hisszük: **a pozitív gondolkodás nem naivitás, hanem döntés. Döntés az emberség, a felelősség és a tartás mellett.**

\*\*\*\*\*

Hallgassa podcastjeinket Youtube, Spotify és SoundCloud csatornáinkon!

\*\*\*\*\*

Látogassák meg honlapunkat: [www.cspm.hu](http://www.cspm.hu)

**Tudásbázist építünk! A tudatos emberek minket választanak!**

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](http://www.cspm.hu)  
E-mail: [hello@cspm.hu](mailto: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](mailto: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, Heinemann Ildikó, 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 Váczy Eszter, Dr. Németh Noémi, Páli Patrícia, Petkovics Alexandra, Pető Csilla, Rónai Katalin, Serfőző György, Sívák Enikő, Szász Dávid, Szeghy Krisztina, Szilágyi Katalin, Törökné Hajdu Judit, Udvar Melinda, Újvári György, Veres Mónika

Fotó: Lengyel Zsombor  
Tördelés-szerkesztés: Czezon István

Hirdetésszervezés:  
[marketing@cspm.hu](mailto:marketing@cspm.hu)  
Sales és marketing vezető, tulajdonos:  
Petkovics Alexandra  
[petkovics.alexandra@cspm.hu](mailto:petkovics.alexandra@cspm.hu)  
[ertesites@cspm.hu](mailto:ertesites@cspm.hu)



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

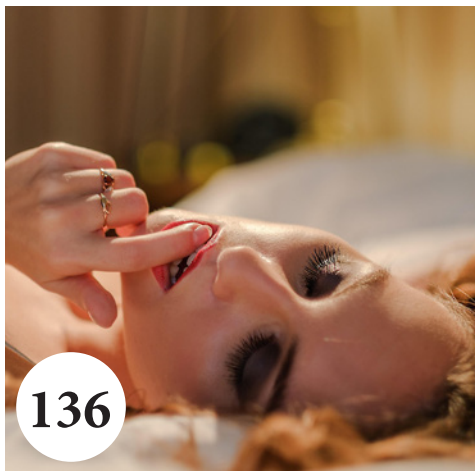
(INTERAKTÍV – BÖKJ A CIKK CÍMÉRE)

|                                                                                           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Üdvözet az olvasónak >>>                                                                  | 3.  |
| „Klímaparát erdőgazdálkodó” díjat adományozott<br>8 erdészeti társaságnak a WWF >>>       | 6.  |
| Néhány marék vadvirág mag, ami jót tesz<br>a világnak! >>>                                | 8.  |
| RÖVID HÍREK, érdekességek >>>                                                             | 13. |
| Krisna Kert: önellátás, spiritualitás és fenntarthatóság<br>– Interjú Antal Balázssal >>> | 14. |
| Algériában is bemutatkoztak az innovatív magyar<br>élelmiszerek >>>                       | 22. |
| Akár 40 foknál is melegebb jöhet idén nyáron: így<br>védekezhetnek a gazdák >>>           | 24. |
| Budapest Business Party 2025 >>>                                                          | 27. |
| Három márka, egy értékrend >>>                                                            | 28. |
| Szuperérzékenység az üzleti életben, LÁTNI,<br>hogyan meztelen a király >>>               | 31. |



|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Nem vagy lusta, csak kimerült – Amikor<br>a motiváció nem indul újra magától >>> | 34. |
| Átalakítja a pénzügyi szektort a mesterséges<br>intelligencia >>>                | 36. |
| Az egyik nagy hiba, hogy az értékesítő dönt<br>az ügyfél helyett >>>             | 38. |
| Égészséges mosoly titka >>>                                                      | 54. |
| Diszkrét forradalom a női egészségért >>>                                        | 55. |
| Friss YouTube adásaink! >>>                                                      | 57. |

|                                                                                                                     |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <u>Amputáció helyett megelőzés – csökkenthető a kockázat &gt;&gt;&gt;</u>                                           | <u>58.</u> |
| <u>Elérhetőbb lett a mikrobiom állapotának feltérképezése &gt;&gt;&gt;</u>                                          | <u>60.</u> |
| <u>A csendes gyilkos: keringési betegségek okozzák a haláleseteket egyharmadát &gt;&gt;&gt;</u>                     | <u>62.</u> |
| <u>Sosem hittem, hogy a sport ilyen nagy hatással lehet az egészségemre! &gt;&gt;&gt;</u>                           | <u>65.</u> |
| <u>Jobb a bajt megelőzni, mint megvárni, hogy a fejünkre omoljon &gt;&gt;&gt;</u>                                   | <u>70.</u> |
| <u>KÖNNYŰ NYÁRI NÖVÉNYI ÉTELEK &gt;&gt;&gt;</u>                                                                     | <u>75.</u> |
| <u>Dzsang, a mikrobiom-támogató koreai ízesszencia &gt;&gt;&gt;</u>                                                 | <u>82.</u> |
| <u>TISZTULJ ÉS GYÓGYULJ – GYÓGYÍTÓ MÉDIUM &gt;&gt;&gt;</u>                                                          | <u>84.</u> |
| <u>A FÉNY JELEI – ÖRÖKNAPTÁR &gt;&gt;&gt;</u>                                                                       | <u>88.</u> |
| <u>Mi lenne, ha minden, amire vágyakozol, visszatartana attól, hogy az legyél, aki valójában vagy? &gt;&gt;&gt;</u> | <u>98.</u> |



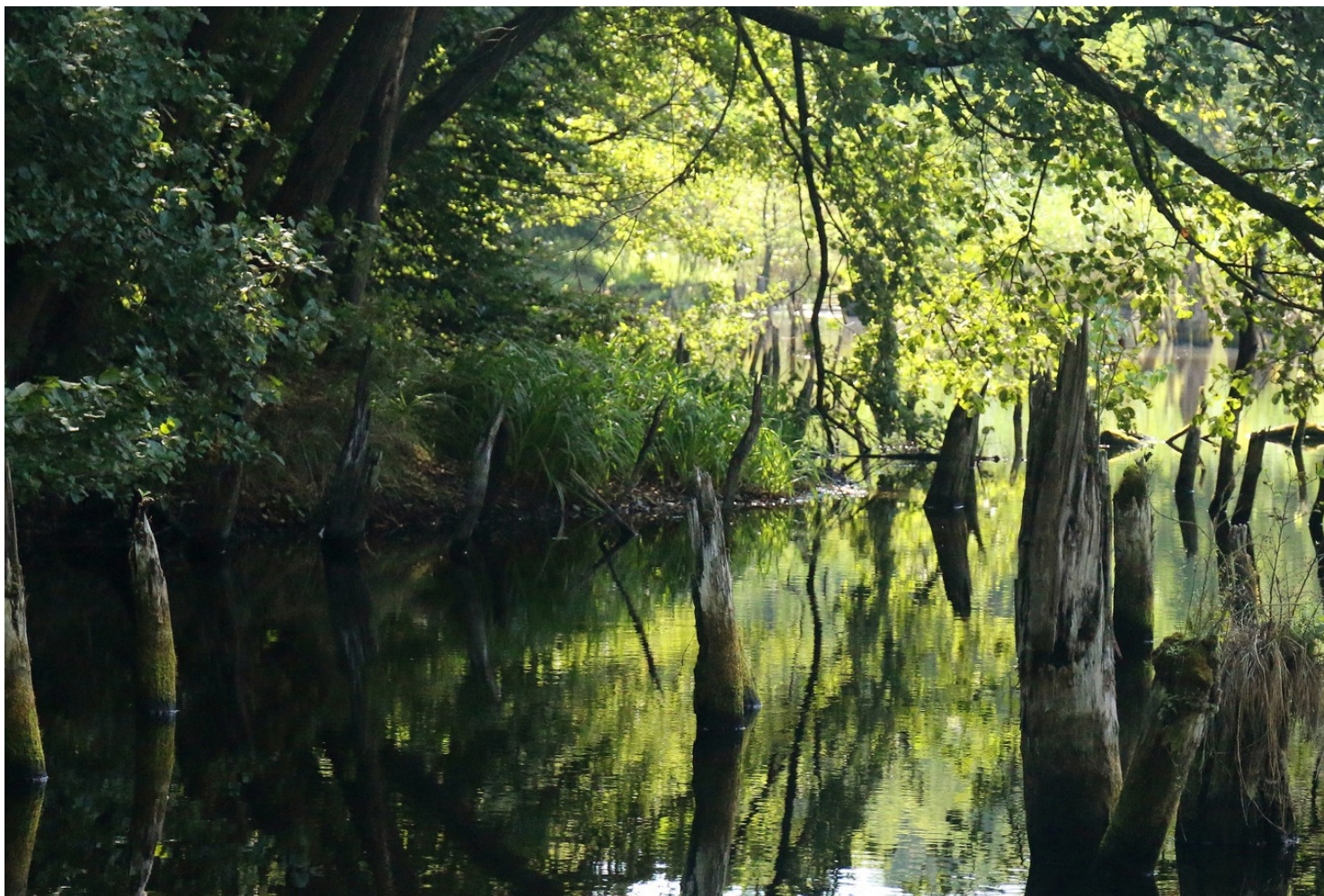
|                                                                                                                               |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <u>ÉLETVITEL ÉS/VAGY ÉLETMÓD? 5. rész &gt;&gt;&gt;</u>                                                                        | <u>102.</u> |
| <u>A földi problémák gyökere &gt;&gt;&gt;</u>                                                                                 | <u>107.</u> |
| <u>TANULOM AZ ÉLETEM &gt;&gt;&gt;</u>                                                                                         | <u>112.</u> |
| <u>„Ne tartozz sehová” – Ha túl közel engeded őket, meg fognak sebezni &gt;&gt;&gt;</u>                                       | <u>116.</u> |
| <u>Esküvők a Hotel Köporosban &gt;&gt;&gt;</u>                                                                                | <u>120.</u> |
| <u>Bánj másokkal úgy, ahogyan szeretnéd, hogy veled, vagy egy számodra szeretett családtaggal mások bánjanak &gt;&gt;&gt;</u> | <u>122.</u> |

|                                                                                                       |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <u>„Ahol Te vagy a szín” – Több mint 200 gyermekhez jutott el a kreatív tanóra öröme &gt;&gt;&gt;</u> | <u>131.</u> |
| <u>Súlytalan emberek díszköntösbe csomagolva &gt;&gt;&gt;</u>                                         | <u>133.</u> |
| <u>ÖSSZHANGBAN 2. – Feloldódni egymás örömeiben &gt;&gt;&gt;</u>                                      | <u>136.</u> |
| <u>PÁR PERC &gt;&gt;&gt;</u>                                                                          | <u>141.</u> |
| <u>A modellvilág hatása a mai szépségideálra &gt;&gt;&gt;</u>                                         | <u>146.</u> |
| <u>A kamerákon túl &gt;&gt;&gt;</u>                                                                   | <u>153.</u> |
| <u>A világ másik felén – Dél-Koreában jártunk &gt;&gt;&gt;</u>                                        | <u>159.</u> |
| <u>Kültéri stílus, beltéri kényelem &gt;&gt;&gt;</u>                                                  | <u>163.</u> |





# „Klímabarát erdőgazdálkodó” díjat adományozott 8 erdészeti társaságnak a



**A klímaváltozáshoz való alkalmazkodás jó gyakorlatát bemutató pályázataik alapján 2025-ben hat állami és két magán erdőgazdálkodó nyerte el a WWF Magyarország „Klímabarát erdőgazdálkodó” díját. Az Agrárminisztérium (AM), az Országos Erdészeti Egyesület, valamint a Magán Erdőtulajdonosok és Gazdálkodók Országos Szövetségének szakmai támogatásával odaítélt elismeréseket kedden Budapesten vették át a díjazott cégek képviselői.**

A Közép- és Kelet-európai klímabarát erdőkezelést ösztönző „Clima4ceelife” projekt keretében a WWF Magyarország azon állami és magán erdőgazdálkodók számára hirdetett pályázatot, akik jó gyakorlataik bemutatásával támogatni tudják az erdők fenntartásában egyre fontosabb

klíma-alkalmazkodási szempontok elterjesztését. A WWF Magyarország díját az állami erdészeti társaságok közül síkvidéki kategóriában a NYÍRERDŐ Zrt., a KEFAG Zrt. és a DALERD Zrt. nyerte el, míg hegy- és dombvidéken az Egererdő Zrt., a Mecsekerdő Zrt. és a Gyulaj Zrt. érdemelte ki. A



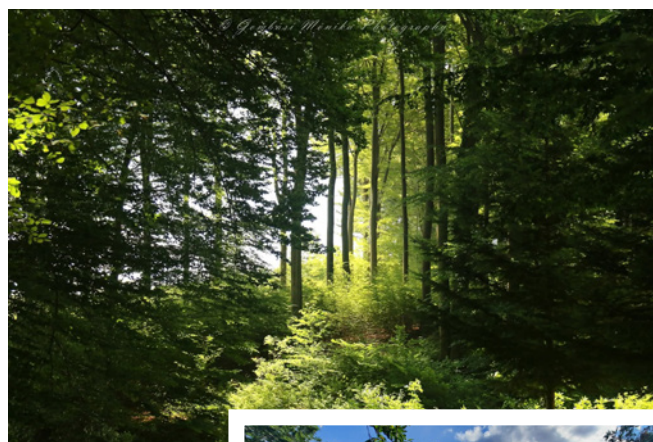
magán-erdőgazdálkodók körében Mikó Károly szilvászváradi erdész és a Pannon Örökerdő Kft. vehette át az elismerést.

A nyertes projektekben az állami és magán erdőkezelők olyan jó gyakorlatokat mutattak be, melyek során a folyamatos erdőborítás fenntartásával, vízvisszatartási megoldásokkal, kíméletes talajelőkészítéssel, klímarezisztens, ritka elegyfajok alkalmazásával vagy éppen mikroélőhelyek kialakításával és holtfa visszahagyásával tették változatosabbá, és ezáltal ellenállóbbá erdeiket.



A NYÍRERDŐ Zrt. pályázatában például a nyíregyházi sóstói erdőben a fényigényes tölgyfajok felújításának kíméletes módszereit díjazták, míg a Mecsekerdő Zrt. esetében a klímabarát erdőkezelés adatgyűjtési és elemzési háttérének megteremtését, valamint az ökológiai folyosók és lépőkövek megőrzését emelték ki. A magán-erdőgazdálkodók körében Mikó Károly az önként vállalt többletfeladatok elismeréseként, míg a Pannon Örökerdő Kft. a töki Nyakas-hegyen megkezdett, települési érdekeket szolgáló erdőkezelési projektjével és azt bemutató szemléletformáló tevékenységével került a díjazottak közé. A szervezők a legtöbb díjazott esetében kiemel-

ték a nemzeti parkokkal, a civil szervezetekkel és a helyi lakossággal kialakított pozitív együttműködések.



Az egyes projektek összefoglalása és részletes leírása megtekinthető a <https://clima4ceelife.eu/hu/klimabaraterdogazdalkodo-dij/> honlapon. A pályázat kiírását és az összesen 33 beérkező pályamű elbírálását az AM, az Országos Erdészeti Egyesület, valamint a Magán Erdőtulajdonosok és Gazdálkodók Országos Szövetsége szakmailag támogatta.

fotók: Bakonyerdő Zrt.



# Ökotudatosan kertészkedünk!

## Néhány marék vadvirág mag, ami jót tesz a világnak!

Rendezett összehatású, mértani alakzatokat rejtő kert, vagy természetet utánzó, laza, szellős kialakítás? Mindegyiknek van saját varázsa. Ha most inkább az utóbbit választanánk, akkor mutatok egy olyan elemet, amelyet nagyon ritkán láthatunk magánkertekben. A **vadvirágos kert, vadvirágos „rét”** igazi különlegesség, főként akkor, ha határozottan fellelhető a vadon termő növények csoportja egy-egy részletben, vagy akár az udvar nagy felületén. Mert illatozhat sok-sok szépség megbújva a cserjék tövében, fák alatt, itt-ott elszórtan - ez esetben inkább vadvirágos kertnek nevezném -, és élénk tárulhat egy teljes vadvirágos „mező”, ami a vadonban megbújó napsütötte réteket juttatja eszünkbe.

Minden évben elutazunk Tihanyba. A Lóczy tanösvény sosem maradhat ki. A Tihanyi-félsziget itt a legszebb és legváltozatosabb természeti világot tárja elénk könnyed terepen. Ha erre jársz, ne hagyd ki! Figyeld a részletekre! Hihetetlen sok és változatos természeti kincset, képződményt, állatot és növényt fedezhetsz fel. Nyár elején az út mentén millió pillangó repdes vizet keresve, a gyíkok hátát melegen süti a déli nap a hófehér sziklákon. Az erdős-bozótos-sziklás ösvényeket a napsütötte, nyílt terek váltják dús fűvű, színes virágú mini rétekkel. Ezek a vadvirágos színfoltok ragadták meg a figyelmemet talán először, s mivel újra készülünk meglátogatni, cikkem témája nem is lehetne most más. Ennek a vadonnak egy kicsi részlete beköltözhet saját otthonodba is, ha kedveled a buja növényzetet!

A vadvirágos rétek növényei nem katonás sorban állnak, itt mindenki azt teszi, amihez kedve van. Van, aki korán kel és már tavasszal virágzik, míg mások későn érkező vendégek, nyár végén tisztelik meg jelenlétükkel a közönséget. Nem szimmetrikusak, látszólag nincs rendszerük - valószínűleg van, de az láthatatlan -, a szabadságot szeretik és sosem tökéletesek. Messziről mégis homogénnek tűnnek, és van egyfajta árnyalatuk, magasságuk, mozdulataik, rezgésük. Nem is kicsi, igen erős! Sokan úgy tartják, hogy a vadon növekvő virágoknak magas rezgésű energiájuk van. Egy rét olyan, mint egy vibráló energiamező a természet kincseivel életre keltve. Nem zajos, nem

harsány. Sok-sok növény és állat kapcsolódik itt egymáshoz és él tökéletes összhangban folyamatosan információt és energiát cserélve egymással. Kezdetben talán nem is egyszerű ráhangolódni erre a „frekvenciára”, de ha időt adsz magadnak, és leülsz mellé, akkor érezni fogod a nyugalmat, feltöltődést. Ezek a növények - főként az őshonos, vadon élő fajták - alkalmazkodtak a tájhoz, a klímához és az állatokhoz, közös a ritmusuk.

**A vadvirágos kis rétek apró boldogságforrások, hiszen mindenkivel jót tesznek.** Azok a virágos növények, amelyek nektárt termelnek vonzzák a haszonkert növényeit beporzó rova-



rokat, akik gyakran a kártevők természetes ellenségei is. Igen változatos állatvilágot képesek magukhoz hívni – méheket, lepkéket, poszméheket, más rovarokat, madarakat, kisemlősöket –, ezzel nagymértékben növelik a biodiverzitást (biológiai sokféleséget), segítenek helyreállítani a természetes ökoszisztémát és támogatják a csökkenőben lévő beporzók számát, akik számára egy mini rét táplálékforrásként, életmentő oázisként szolgál. Közvetve így hozzájárulnak az élelmiszer-termelés biztonságához, hiszen ők porozzák be a gyümölcsöket és zöldségeket.



A mélyen gyökerező réti növények segítenek megelőzni a talajeróziót, javítják a talaj szerkezetét, és növelik a vízmegtartó képességet, így elegendő számukra kevesebb öntözés is. Mivel akkor hálásak, ha nem avatkozunk be túlságosan az életükbe – ráadásul gyenge minőségű talajon virítanak legszebben –, ezért nincs szükség rendszeres fűnyírásra, műtrágyázásra, vegyszerezésre sem, ezzel védjük a talajt, a vizet és az élővilágot. Legtöbben őshonosak, megszokták és kedvelik klímánkat, ami elég sebesen változik, de remélhetőleg közülük sokan lesznek elég rugalmasak ahhoz, hogy még sokáig fennmaradjanak nálunk. Növényzetünk ellenállóképessége ma igazi érték.

**A beporzó rovarok száma csökken.** Ez veszélyeztetheti az élelmiszerellátást. Nem csak a házimehekre kell gondolnunk, mellettük legalább 700 olyan vadon élő méhfaj van országunkban, amely más rovarokkal együtt – bogarak, lepkék – részt vesz a beporzásban. Elég figyelemfelkeltő az, hogy a nálunk termesztett növények csupán egyharmada szélbeporzású, így nagyon ki vagyunk szolgáltatva ezeknek a rovaroknak. Ezért soha ne gondoljuk azt, hogy egy kicsi virágos rét az udvarunkon, vagy egy nagyobb méheket

vonzó virágágyás nem jelent sokat. Minden kis terület hasznos a rovarok védelme miatt. Kezdjünk tehát hozzá, nem lesz bonyolult a folyamat!

**Keress napos helyet az udvaron!** A legtöbb vadvirág ugyanis kedveli a legalább néhány órás direkt napfényt. Legyen ez a hely nagyobb, egybefüggő nyílt tér, de ha nincs lehetőséged erre, akkor a telek adottságaitól függően kiválaszthatsz egy hosszabb szakaszt a kerítés mentén, vagy



a ház előtt, mögött. Szerencsés helyzet, hogy a vadvirágok nem igényelnek gazdag, tápanyagban dús talajt, viszont legyen jó vízelvezetésű és lazított, ami a magvak kelését is segíteni fogja. Lehet a talajod homokos, agyagos, vagy gyengén termékeny. A talaj előkészítése egyszerű: a felásás, fellazítás után-közben távolítsd el a gyomokat, és a gereblyezés, elsimítás után jöhet is a magkeverék! Egyenletesebben tudod kiszórni, ha előtte összekevered homokkal. Kiszórás után picit gereblyézd be a talajba, hengereld, vagy taposd le és óvatosan, de alaposan öntözd be.

**Válasszunk főként őshonos magvakat** és kerüljük az invazív fajokat. Azt is érdemes megfigyelni, hogy mely fajok jellemzőek az adott tájra. A jó hír, hogy ma már egyszerűen is megoldhatjuk a magkeverék beszerzését, hiszen kaphatóak kifejezetten őshonos fajokat tartalmazó keverékek, sőt, odafigyelnek a gyártók arra is, hogy lehetőleg szárazságtűrő növényeket válasszanak.

Melyek azok az ismert virágok, amelyeket érdemes vetni, ha szeretnél ismerős színfoltokat felfedezni a kertedben? Községes cickafark (*Achillea millefolium*), pitypang (*Taraxacum officinale*), kamilla (*Matricaria chamomilla*), százszorszép (*Bellis perennis*), lándzsás útifű (*Plantago lanceolata*), fehér here (*Trifolium repens*), vörös



here (*Trifolium pratense*), szöszös bükköny (*Vicia villosa*), nyúlzapuka (*Anthyllis vulneraria*), pipacs (*Papaver rhoeas*), mezei szarkaláb (*Consolida regalis*), sóvirág (*Limonium sinuatum*). Érdekes ezeket a magvakat olyan oldalról kiválasztani, ahol megfelelő szakmai háttér is fellelhető, és ahol tanácsadással is segítik a mennyiség megtervezését.

Az **invazív fajokról** érdemes kicsit beszélnünk. Ők olyan idegenhonos növények, amelyek hozzánk kerülve gyorsan terjedni kezdenek, ki-



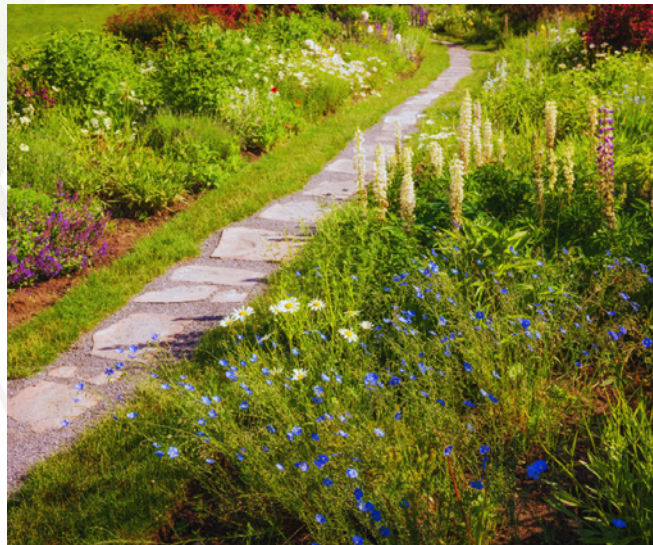
szorítják az őshonos fajainkat, és veszélyeztetik a biológiai sokféleséget. Ebben nagy szerepe van az emberi beavatkozásnak, de véletlenül is történhet a behurcolásuk. Az idegen fajok terjedésének környezeti, társadalmi és gazdasági következményei is vannak.

### Valóban nem lesz vele semmi dolgunk?

Minden természetes kertenél eldönthetjük, hogy mennyire szeretnénk gondozni, beavatkozni az életébe. A vadvirágos kertet is lehet gyomlálni, öntözni szükség szerint, ez függ a kert méretétől is, hiszen egy hatalmas vadvirágos mezőt nem valószínű, hogy elkezdünk gyomlálni. Általában évi 1 alkalommal elég kaszálni ősz végén, trágyázni nem szükséges. Ha hagyod kifejlődni a virágokat, akkor magot fognak hozni. Ha szeretnéd a virágokat kontroll alatt tartani, akkor érdemes az udvaron több kisebb virágos szigetet kialakítani, amihez könnyű lesz hozzáférni. Vadvirágos ágyásokat is lehet tervezni az udvaron, ezzel kombináljuk a természetes hatást a modern stílussal, és lágyítjuk a geometriai elemek vonalait, hangulatát.

A vadvirágos szigetcske általában a 2-3. évben mutatja meg igazi arcát, első évben még nem lesz teljes a várva várt hatás.

Én mindig **fontosnak tartom a példamutatót** hangsúlyozni, amivel a következő generáció számára adhatunk iránytűt a helyes döntésekhez. Érdekes már a legkisebbekkel elkezdni, hiszen ők tudják kezdetektől bizalommal befogadni azt,



amit tőlünk megfigyelnek. A környezettudatosság támogatása az otthonunkban is működni tud attól, hogy itt kisebb a helyünk hozzá. Egy emberként is nagy a felelősségünk, hiszen szülőként nem csak a saját tetteinkért felelünk, de gyermekeinknek is utat mutatunk. Nagy lehetőségünk van most arra, hogy elültessük bennük bolygónk védelmének fontosságát, eszközeit és hozzá az akaratot, kitartást, mert ők lesznek a kulcs a következő generáció életéhez és mindenhez.

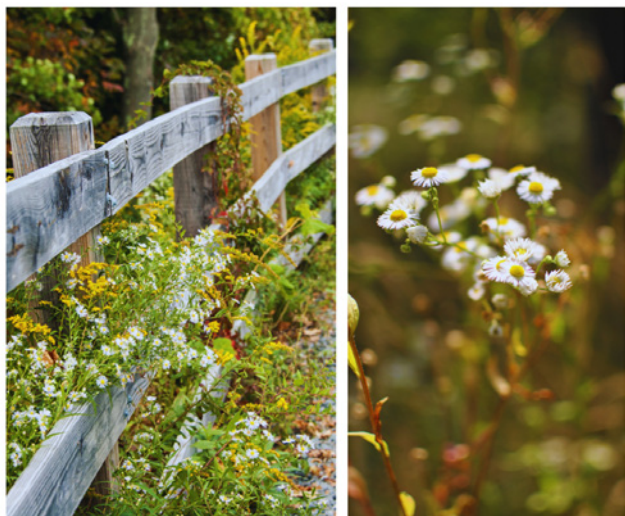
Egy természetközeli kert nagyon sokat taníthat gyermekeknek és felnőtteknek egyaránt. Azt hiszem, hogy a legfontosabb, amit mutat, az alázat, amellyel énközpontúságunkat egy másik megvilágításba helyezhetjük. Amikor a kisgyermek azt



látja, hogy az udvarra telepített köveken, sziklákon eddig sosem látott gyíkok napoznak, többen



is, akkor érzi, hogy otthont kaptak ezek az állatok a saját kertjében. Amikor a virágos mini rét fölött zümmögő méhektől távol kell maradni, és csak messzebből szemlélni a munkájukat, az a termé-



szetnek az elfogadását jelenti. Ezek az aprónak tűnő tapasztalatok elindítanak és kiépitenek dolgokat az emberek, a gyerekek gondolkodásában.

A vadvirágos felületek tudatos alkalmazása az országban egyre inkább elterjed. Több különböző vadvirágos program létezik, más-más elnevezéssel, a közös bennük a beporzó rovarok csalogatása, őshonos növények alkalmazása, a helyi ökoszisztéma támogatása. A **méhlegelők meg-**



**jelentek** először Veszprémben, majd Budapesten, Székesfehérváron és több különböző ponton. Szegeden például a 2021-ben induló Beporzó Hadművelet kereteiben a városban 10 helyszínen alakítottak ki méhlegelőket ismeretterjesztés és kutatás céljából, a méhlegelők száma azóta több, mint kétszeresére növekedett. A projektet számtalan vállalat, kutatói csoport támogatja azért,

hogyan szakmailag is magasszintű tudással tudjon működni. Szegeden mérések is történtek a területek változásainak nyomon követéséért, melyek megállapították, hogy a vadvirággal bevetett részekben a talaj nagyobb porozitású, lazább szerkezetű, jobb víz-és levegőgazdálkodású, mint a közeli nyírt gyepek alatt. A méhlegelőkön sokféle



méh, légy, darázs, pók jelent meg, számuk jelentősen magasabb, mint a nyírt gyepeknél. Ahol a növényzet magasra volt hagyva, ott egyértelműen javult a környezet mikroklimája.

Kell, hogy ezekről a programokról és újtársokról a lakosság is megszerezze a kellő ismeretet. Ne tekintsünk ezekre a felületekre úgy, mint gondozatlan, elgázosodott városrészekre, hiszen fontos kezdeményezések ezek a beporzók fennmaradásáért, akik a mi jövőnkben is kulcsszerepet játszanak. Ezek a vadvirágos területek szépek, sokszínűek, a gyermekek számára példaértékűek, és kevés munkával fenntarthatóak. Előnyük az, hogy kisebb színfoltok kialakíthatóak velük olyan utcárszekeken, ahol csak kevés hely áll rendelkezésre: lakótelepeknél, parkokban, parkolóknál.

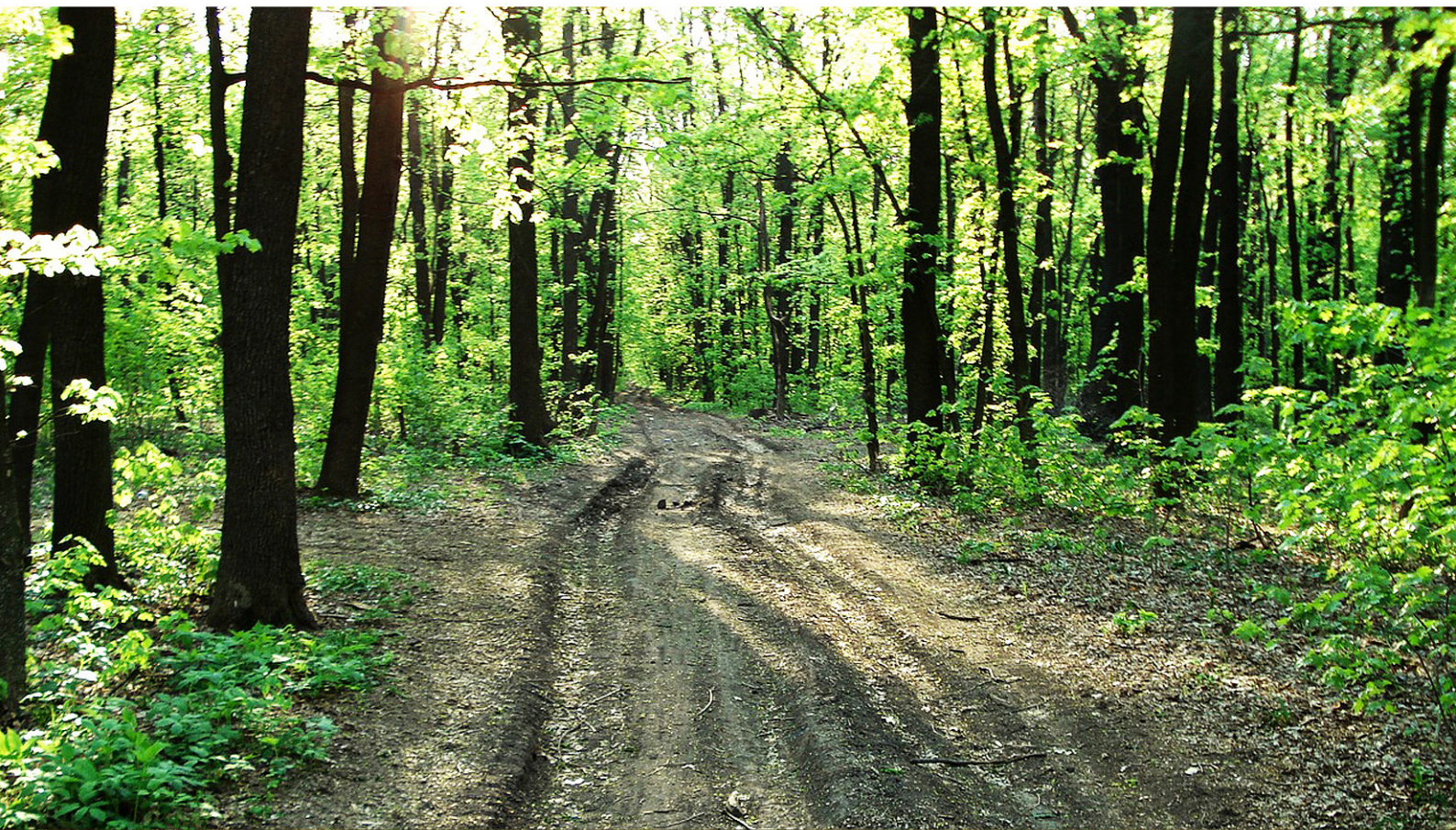


Forrás: Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület, [https://drive.google.com/file/d/1I-en3eueWN6uh6vSwry4\\_r-w1F4K1uaZV/view](https://drive.google.com/file/d/1I-en3eueWN6uh6vSwry4_r-w1F4K1uaZV/view) (Beporzó hadművelet 2.0)



# 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](mailto:MYFORESTKOZOSSEGIERDOK@GMAIL.COM) CÍMEN!





## TUJTAD?

### Robottargonca-rendszert fejlesztett egy magyar konzorcium

Az általánosnál olcsóbb és gazdaságosabban üzemeltethető robottargonca-rendszert fejlesztett ki a QLM Logistics Solutions Kft. és az Allan-ce Kft. konzorciuma.

A cég közleménye szerint a 667 millió forintból megvalósult fejlesztéshez a Széchenyi Plusz programból mintegy 400 millió forint vissza nem térítendő támogatást kaptak.



A hároméves kutatás-fejlesztési projekt eredményeként kidolgozott rendszer két robottargonca típust, be- és kitárolásra szolgáló, görgős- és láncos szállítópálya modulokat, valamint egy irányítórendszert tartalmaz.

A rendszer hatékonyságát segíti, hogy külön targoncatípust alkalmaznak az állványkiszolgálásra, illetve a belső szállításra, ami az anyagmozgatási feladatok körülbelül 70-90 százaléka, és egyszerűbb, így olcsóbb targoncával is megvalósítható. A közlemény szerint ma általában mindkét feladatra a magasemelésű, drága gépeket használják.

**A QLM megoldásával lényegesen kisebb beruházási költség és alacsonyabb üzemeltetési költségek mellett lehet raktárt működtetni.**

A rendszer értékesítési joga a QLM-é, várakozásaik szerint az első vevőkkel még az idén megállapodhatnak, így az első működő rendszerük 2026-ban üzembe is állhat. A QLM számottevő árbevétel-növekedést vár az új terméktől - tették hozzá.

fotó: QLM

## RÖVID HÍREK, ÉRDEKESSÉGEK

### Magyar AI kézikönyvet készített több kommunikációs szakmai szervezet

Magyar mesterséges intelligencia (AI/MI) kézikönyvet készített több kommunikációs szakmai szervezet, amely a szándék szerint átlátható keretrendszer mentén gyakorlati útmutatást kínál az AI felhasználásához.



A dokumentum célja, hogy egy átlátható keretrendszer mentén, bármely érintett iparági szereplő számára gyakorlati útmutatást kínáljon az AI felhasználásának transzparens és etikus módjára; különös tekintettel a fogalmi, tartalomelőállítási, jogi és szabályozási, etikai, alkalmazási, adatbiztonsági, teljesítmény mérési, valamint együttműködési területekre.

Az útmutató a MAKSZ felhívására, a Magyar Lapkiadók Egyesülete (MLE) és a Magyar Marketing Szövetség (MMSZ) együttműködésében, az Önszabályozó Reklámtestület (ÖRT), további 8 szakmai szervezet, valamint a KPMG, a Baker McKenzie és a Microsoft támogatásával jött létre.

A tájékoztató szerint bár az EU 2024-es AI Act rendelete fektette le a szabályozás alapjait, az iparág-specifikus és etikai kérdések megválaszolása a szakmai közösségekre maradt. A 2025 áprilisában lezárt, 1.0-ás verziót a kiadó 12 szervezet a technológiai és jogi változásoknak megfelelően folyamatosan frissíteni fogja. Az AI kézikönyv iránymutatásként szolgálhat más szakterületek és felhasználók felé is.

A kézikönyv ingyenesen elérhető és letölthető a <http://marcom-ai-guide.hu> weboldalon. Az útmutató alkalmazását szakmai konferenciák és workshopok támogatják majd.



# Krisna Kert: önellátás, spiritualitás és fenntarthatóság

## - Interjú Antal Balázssal



A somogyvámosi Krisna-völgy szerves részeként működő Krisna Kert nem csupán egy biogazdaság. Olyan közösségi modell, ahol az önellátás és a fenntarthatóság a fogyasztói társadalom zajától távol egy tudatosabb, természet-és emberközelibb életformát ad az itt élőknek. A Krisna Kert nem csupán növényeket termel, hanem értékeket is teremt. A vegyszermentességre törekvés, az évszakok adta lehetőségek felhasználása, a folyamatos fejlesztés megteremti azt az önellátást, amely alig támaszkodik külső erőforrásokra. A kertészet nem csak a testet, de a lelket is táplálja.

A látogatók számára a hely egy valóságos tanösvény, ahol megismerhetik a fenntartható életmód jól működő módszereit akár gyakorlatok, vagy önkénteskedés által. Valószínűleg őket és titeket is azok a kérdések foglalkoztatnak, amelyeket én is feltettem **Antal Balázsnak - Bálamodakának** -, a Krisna-völgyi kertészet vezetőjének.

*Kedves Balázs, nagyon örülök, hogy kertészeti elfoglaltságaid mellett időt szánsz arra, hogy megismerhessük a gazdaságot, mely idén lesz 32 éves. Mesélnél kicsit a történetéről? Honnan indult, milyen kezdeti állapotra lehet visszaemlékezni és hová fejlődött az évek során?*

Krisna-völgy a '90-es évek legelejére (1991-1992) nyúlik vissza, akkor vásárolták meg hozzá a területet. Abban az időben is volt már ezen a 250 ha részen egy elég nagy mezőgazdasági terület, főleg szántóföld, régebbi gyümölcsösök, és szőlő kialakítással, illetve nagy része csak birkalegelőként szolgált. A mezőgazdaság először az öntésterületeken indult el, a patak partján,

ahol jobbnak tűnt a víz minősége és a talaj állapota. Később folyamatosan bővült és fejlődött az épületek, falu berendezkedéséhez igazodva. A területek azóta folyamatosan művelve vannak, nagy részük kaszáló, legelő, hiszen az állatokat el kell látni takarmánnyal. A kertészet területe bővül, de mondhatjuk azt is, hogy stabilan stagnál is. A krumpli, a sütőtök, a téli zöldségek kezdetektől fogva a kisebb szántóföldi területeken vannak, a vegyeszöldség kert pedig nagyjából ugyanazt a területet foglalja el, mint korábban. Az infrastruktúra ma már viszont sokkal nagyobb. Eleinte nem volt semmilyen termesztőberendezésünk. Apránként fejlesztettünk, először egy régi üvegházat vásároltunk, palántanevelőt építettünk. A 2000-es évek





elejére már az utak és az infrastruktúra is szépen kialakult, egyre több termesztő berendezésünk lett, így jutottunk el egészen a mai állapotig.

*Mi a Krisna Kert pontos megnevezése?*

A „Krisna Kert” nevet én adtam annak idején a gazdaságnak. A [social media oldalunkon](#) szükség



volt egy egyszerűbb, hangzatos névre, ami nem a Krisna-völgy Indiai Kulturális Központ és Biofarm. A Krisna szót ma már ismerik az emberek.

*Milyen feladatokat látsz el a kertészetben? Hányan dolgoznak itt együtt?*

Az én szolgálatom a zöldségkert vezetése, ezt 2010. óta végzem. A csapatunk elég erősen fluktuál, bár az elmúlt 3-4 évben stabilabb lett. A kertészet körülbelül 6-8 emberrel működik szezonálisan, ebből a helyiek adják a fix csapatot, és van 1-2 alkalmazottunk, vagy besegítőnk, illetve van szezonális munkaerő is. A szezon márciustól november végéig tart, és a maradék 3 hónapot egyéb tevékenységekre fordítjuk. Az alapcsapat is megmarad, mert ilyenkor tudunk karbantartást végezni, tervezni, tanulni, szerszámokat javítani.

Az én feladatköröm nem csak a vezetés. Szakmailag is én fogom össze a gazdaságot. Nem vagyok kertész, hulladékgazdálkodási technológus végzettséget szereztem. Itt tanultam meg menet közben a kertészkedést autodidakta módon, főleg rossz tapasztalatokból, majd később jó példák

kat gyűjtöttem, sok külföldi szakkönyvet elolvastam, tanulmányoztam. A kertészet tevékenységei elég sokrétűek. Közülük hozzám tartozik elsősorban a komposztálás, a vetőmag termesztés, a munkák szervezése, megosztása az emberekkel. A workshopokat is én tartom. Idén tavasszal nem voltak, de ősszel valószínűleg újrakezdjük őket. Workshopot rendszeresen, hetvégente 4-5 alkalommal szoktunk tartani.

*Azt gondolom, hogy a növénytermesztésben a gyakorlati tudás megszerzése a legfontosabb, ami akkor is elérhet magas szintet, ha az ember szakmai végzettség nélkül, saját maga motivációjából fakadóan, önálló tanulással és sok-sok tapasztalattal a háta mögött végzi. Ezt te magad is tökéletesen igazolod. A kertészet épp egy olyan szakma, ami csupán elméleti ismeretekkel, de életszerű gyakorlat nélkül aligha tud jól működni. A környezet, az éghajlat folyamatosan változik. Már nem elég a korábban megszerzett tudás. Benne kell lenni állandóan, hogy követhető legyen az irány. Az új lehetőségek pedig folyamatosan áramlanak felénk. Mit gondolsz a modern, innovációs technikákról, eszközökről?*

Mi szeretjük a modern eszközöket. Én annak a híve vagyok, hogy **az egyszerű életet lehet alkalmazni a korszellemnek megfelelően.** Az emberek



is változnak, nem csak a körülmények és a gépek. Nem azért használunk most számítógépet, vagy mobiltelefont, mert nem tudunk nélküle élni, hanem azért, mert ezek gyorsítják, optimalizálják a



működésünket. Ez azt jelenti, hogy adott időben, adott ember számmal a legmagasabb hatásfokon tudunk dolgozni. Az ember már nem olyan, mint aki 20-30 éve élt, és úgy nőtt fel, hogy a kertet művelte. Nekünk magunkra kell ezt erőltetni néha, ha



nem ebbe születünk bele, de aztán ha megfelelő példát, mintát kapunk, akkor jól tudunk működni. Tapasztalatom alapján, ha az emberek egy jól működő technológiával, nem vért izzadva, élvezetes kertészeti tevékenységet, munkát folytatnak, akkor az életkedvük jó, a munka is szépen megy, és tudnak egy jó mintát adni a következő generációnak. A kertészet ma már nem csak arról szól, hogy mindenki derékszögbe meghajolva, kapával a kezében dolgozik egész nap. Hiszen ennek vannak már modernebb, de mégis természetesebb, egyszerű megoldásai, melyekkel a kertben lehet egyenes háttal is dolgozni. Úgyhogy mindent alkalmazunk, ami ezt segíti.

*Ha nem olvastam volna róla, akkor is tudnám, hogy a Krisna Kert szívére a természethez való kapcsolódás és a fenntarthatóság. Pontosan milyen környezettudatos megoldásokat alkalmaztok? A biotermesztés teljeséggel megoldható ekkora területen is, nagyobb veszteségek nélkül?*

Fő elvünk a mezőgazdaságban a **körkörös rendszer kiépítése**. Amennyire lehet, minél kevesebb input – hozott – anyaggal dolgozzuk. Ezért a szervesanyaggal gazdálkodunk. A tápanyagot pótoljuk, a trágyát kezeljük. Minden felhasználható szerves hulladékot, felesleget komposztálunk, és visszaadjuk a talajnak.

A másik elvünk a **vetőmag termesztés**, amit most újra fölkapunk. Korábban volt egy nagyobb vetőmag önellátási kísérletünk, ami jól működött, de rájöttünk, hogy sok egyéb dolog is hiányzott

a stabilabb önellátáshoz. Úgy fenntartható a gazdaság, ha helyben előállított nyersanyagokra, élelmiszerekre, alapanyagokra korlátozunk, tehát nem függünk az input anyagoktól, amik főleg az ipari előállítású vegyi anyagok, permetszerek,



növényvédők, rovarölők, és a biogazdálkodásban is alkalmazott, engedélyezett szerek. Természetesen itt mindig van egy kis hézag, mert a biotermesztés nem azt jelenti, hogy ma nekiállok és holnap már biokertem van, hanem ehhez egy életteret kell építenünk, ahol a természet egyensúlyoz. Ez azt jelenti, hogy nekünk gyakorlatilag hagynunk kell teret a természet számára, hogy ő vegye át a helyet, és azok az élőlények, akik természetesen szabályoznak. Például az, hogy ne legyenek tetveink, egy pár éves kertben szinte elképzelhetetlen, hiszen a tetvek szabályozói a madarak, fürkészek, kisebb-nagyobb darazsak, katicabogarak. Ahhoz, hogy nekik életterük legyen nálunk, nem elég csak kertészkednünk. A tájat ki kell építeni. Ez egy hosszú távú folyamat, és szükséges, hogy mi is bekapcsolódjunk néha akut szerekkel. Tehát mi is használunk például bizonyos olajkészítményeket, amelyek természetes összetevőkből állnak. Viszont a cél az, hogy ezeket minimalizáljuk és inkább a természet háttérét építsük fel arra, hogy azok a szabályozó szervezetek itt tudjanak élni, akik a védekezést meg tudják nekünk adni.

A biotermesztést a mai napig statisztikailag jobb adatok jellemzik, mint a konvencionális gazdálkodást, csak a léptéket nem lehet felvinni egy bizonyos határ fölé, mert onnantól már nehéz bionak nevezni. Inkább úgy mondanánk, hogy egy **természetközeli kertészet**, ami a falunál nem lesz nagyobb, több családi szintű önellátással gazdagodik. Ez azt jelenti, hogy nem tudsz egy bizonyos méret fölé nőni. Fél-1 ha fölé nem tud



egy zöldségkert nőni, mert onnantól már olyan üzemméretté alakul, ahol már egy másikat kell létrehozni más emberekkel ahhoz, hogy tényleg a fenntartható mértéket tudja tartani, és a természetből se hasítsunk ki túl nagy darabot ahhoz,



hogy az egyensúlyt, amit megbontottunk visszafordíthatatlanná tegyük. A bionak, a természetes, vegyszermentes biodinamikus gazdálkodásnak az eredménye bőséges és egészséges zöldség, amiben veszteség gyakorlatilag szezonális szempontjából van, de összetettségében véve mégis kielégítő, így működhet.

*Milyen tényezők segítik a gazdaság működését és melyek jelentenek kihívást? A nehézségeket hogyan sikerül megoldani?*

Nehézségek mindig vannak, de közülük egy az élőmunka. Az ember a legnagyobb változó és változtató ebben a világban, így látjuk azt is, hogy a kertészet ezzel a technológiával, az **emberléptékű mezőgazdasággal** működik, ahol nem használunk nagy gépeket - kisméretű van esetleg talajelőkészítéshez, mozgatáshoz -, alapvetően **a földművelés emberi erővel történik**. Ez azt jelenti, hogy nagyon jó technikákat kell alkalmaznunk a korszellemnek megfelelően. Profi eszközök kelljenek ahhoz, hogy ez fenntartható legyen időben és emberi erőben egyaránt. A nehézség épp az, hogy megtaláljuk az embereket hozzá, akik képesek és hajlandóak a kertben dolgozni, azt fenntartani. Nálunk, ahogyan az elején is mondtam, volt nagy mozgás a munkaerő terén. Nem volt könnyű rábírní a munkavállalókat arra, hogy stabilan, folyamatosan, szezonról szezonra kitartsanak. Ezt korábban több dolog is megerősítette. Például a technikáink sem voltak jók, ezért sokkal többet dolgoztunk, nagyobb erőfeszítéssel, ami az ember kedvét elveszi. Az eredmény stabil, a munka

pedig sok. Ezt próbáltuk megfordítani: kevesebb munkával hozzuk el ugyanazt az eredményt.

A **technológia váltásunk** 2020-ban megtörtént, a covid környékén. Akkor történt egy na-



gyobb ugrás. Fejlesztettünk, egyszerűsítettünk, volt, amit bonyolítottunk, de végül is kényelmesebbé tettük a mezőgazdaságot az infrastruktúra kifizetésével, több fóliasátorral, és olyan eszközökkel - profi tolikapákkal - amik a traktorok munkáját helyettesítik emberi eszközként. Ehhez kellett idő, energia és pénzbefektetés is, hiszen az eszközöket sem mi gyártjuk. Mind külföldről vásárolt alapanyagok, amiket nehéz helyben előállítani.

*Átlagosan mennyi munkát igényel a kert gondozása?*

A kertészeti munka alapvetően szezonális. A négy évszakos kertben teljesen más ritmusban van az ősz, és a tavasz, mert belemenni a télbe kevesebb munkával, kevesebb emberrel jár. Próbálunk homogén időt tartani, hogy az életünk ne nagyon billenjen ki. Pont ezért is alakítottuk ki a négy évszakos termesztést, hogy egyensúlyban legyen a munka, a család és minden más. Így körülbelül nyolc órát dolgozunk a szezonban naponta, téli időszakban pedig lemegyünk 6, vagy 5 órára. Télen a hétvégéket jobban tudjuk tartani, pihenni, illetve csinálunk egy nagy szünetet karácsonykor. A nyári időszakban felváltva elmegyünk 1-2 hétre pihenni, hogy legyen egy ritmus, és ne őrüljünk bele, mert a kert azért maga alá tudja temetni az embert. Alapvetően próbálunk normál műszakot tartani, tehát annyira extrém túlóráink nincsenek. Ha mégis előfordul, akkor próbáljuk a következő 1-2 héten belül kiegyensúlyozni a munkát úgy, hogy ne toljuk magunk előtt



ezt a terhet. Így tudunk a családdal lenni, a lelki gyakorlatokat végezni, mert egy nap 24 óra, és abba mindennek bele kell férnie.

*Milyen szerepe van közösségeknek a Krisna Kert életében? Mennyire vesznek részt a helyiek vagy önkéntesek a kert működtetésében?*

Az elmúlt években egy kicsit megcsappant a közösségi részvétel. Most külön osztályokra bontva működünk, praktikusán. Ez azt jelenti, hogy van kertünk, konyhánk, iskolánk, vannak takarítóink, favágóink, és mindenki a saját dolgát végzi. Elég sokszínű lett Krisna Kert. A kezdetek óta szerveztünk kertnapokat, ahol együtt kertészkedtünk. Viszont ahogyan megnőtt a közösség, és nagyobb lett a terület, elaprózódtak a feladatok és a közösség már nem vonódott be annyira a munkába. A coviddal minden megváltozott, az egy fordulópont volt. Drasztikusan visszaestünk, és úgy tűnik, hogy már nehéz visszahozni a múltat. Jelen állás szerint a közösség nem vesz részt mezőgazdasági programokon. Nyáron alkalmasszerűen szoktak lenni szedő, vagy szüreti programok, arató fesztivált szoktunk rendezni sütés-főzéssel. Ez inkább közösségi nap, nem feltétlen mezőgazdasági munka zajlik ilyenkor.

*Hogyan fogadjátok a látogatókat? A kert megtekinthető?*

Nyitott kert vagyunk, tehát fogadunk látogatókat folyamatosan, egész évben, gyakorlatilag négy évszakos kertészkedés ideje alatt, télen is. Sok turista jön, több mint 20 ezer évente, és ők



általában a kertet, a tehenészetet, a látogatható területeket, parkot is megnézik. Egyre jobban ki-tábláztunk mindent, hogy a látogatók, ha nem is találkoznak épp senkivel, értsék, hogy épp merre

járnak. Én egy kicsit vizuálisan látogatóbarátabbá tenném a helyet. Több táblát helyeznék ki a kertnek olyan pontjaira, ahol látványos jelenségek vannak, és az emberek ebből tudnának tanulni, nagyobb élményt, inspirációt szerezni. Meglepő módon egész évben jönnek turisták, és ugyanígy önkénteseket is fogadunk. Ők főként kertlátogatás célzattal érkeznek hétvégére, vagy egy teljes hét-



re önkénteskedni, kipróbálni saját magukat, talán épp azért, mert újra kezdik az életüket vidéken.

*Önkéntesként honnan lehet értesülni a lehetőségekről? Vannak, akik rendszeresen visszatérnek?*

Van online felületünk, és reklámozzuk is az egyház oldalán azt, hogy lehet hozzánk jönni önkénteskedni. A kertben és a mezőgazdaságban szoktak segíteni. Vannak, akik a konyhai munkákban is részt vesznek, vagy a tehenekkel dolgoznak, tisztogatják őket. Lehetőség van online is jelentkezni. Vannak, akik spontán jönnek, mert tudják, hogy nyitva vagyunk. Van, aki itt marad, mert úgy érzi, hogy szeretne. Most már előre igyekszünk szervezni, mert nem könnyű az, amikor sok ember érkezik egyszerre. Illetve egyetemekkel is szerződéses kapcsolatban állunk gyakorlatokhoz, szakdolgozatokhoz, egyebekhez, és szájról-szájra is terjed már a lehetőség. A legjobb pedig az, hogy akik már voltak Krisna-völgyben, azok visszatérnek, és vannak olyan stabil emberek, akik 2-3 éven át meglátogatnak minket újra és újra.

*Mesélnél kicsit magadról? Mióta látod el a kertészeti feladatokat itt? Mikor kerültél kapcsolatba a kertészettel?*

Amikor a gazdaságban kertészre volt szükség, akkor kerültem ide, és itt is maradtam, annak elle-



nére, hogy nincs kertészeti végzettségem. 2007. óta foglalkozom vele, 2010. óta én vezetem a zöldségeskertet. A vetőmagtermesztés, majd a téli termesztést, és végül a nagy léptékű komposztálást én vezettem be Krisna-völgyben.

A családommal élek itt, feleségemmel, a kislányommal és a nagyobb fiammal. Városi gyerekként nőttem fel. Nagyon szerettem a falusi rokoniakat, és a kertvárosi keresztapámat, akinek lovai, disznói voltak, állatokat tartottak. Nagyon szerettem a szénagyűjtést is nyáron. Zöldséges kertjeik, szőlőjük inkább a falusi rokonoknak voltak. Soha nem gondoltam, hogy kertész leszek. Egészen addig, amíg nem költöztem Krisna-völgybe, ahol mondták, hogy a kertbe szükség lenne segítség-re. Ekkor valahogy rajtam maradt a dolog.

*Mi a legkedvesebb, vagy legemlékezetesebb élményed, ami a kerthez kötődik?*

Ez jó kérdés! Sok csoda volt, ami átsegített minket azon, hogy egyáltalán folytassuk, mert sok csalódás, kudarcélmény is ért minket a kertben. De valahogy Krisna mindig gondoskodik rólunk, és az emberek jó megítélése is. A kert elbűvöli az embert, és sok támasz, barát van a háttérben. Ezért számomra a legkedvesebb élmény talán az, hogy mindig segítenek, támogatnak, inspirálnak minket. Szerintük nagyon szép a kert, mi pedig ezt elhiszük, mert szerintünk még mindig van tovább. Ez a lelkesítés. Voltak nagy áttörések is, amikor szintet lépett a kert. Például amikor elindult a magfogás és elértük a szinte 100%-os magellátást. Sikerültek azok az álmok, amiket a komposzthoz fűztünk: meglegyen az egész kertre elegendő komposzt mennyiség, illetve létre tudjuk hozni az új kertet. 2020. telétől kezdődően építettük meg és most 5 év után nagyjából kész vagyunk, de még mindig van vele munka. Ezek mind nagyon jó élmények voltak. Amikor elhatároztuk magunkat, és közösségi szintre emeltük mindezt, akkor jött egy pozitív válasz, egy megerősítés, és ez vitt minket tovább.

*Hogyan látod a Krisna Kert jövőjét? Vannak-e nagy tervek vagy álmok, amiket meg szeretnétek valósítani?*

Ez a kedvenc kérdésem, már látom. Az önellátás így 30 év távlatában úgy tűnik, hogy magától nem működik. Úgy látom - ahogyan én is már lassan 20 éve met beletettem ebbe a kertbe -, hogy vannak még azért szürke foltok ebben az önellátásban. A jövőben elsősorban finomítanám a már

meglévő folyamatokat, automatizálnám például az öntözőrendszert. Az öntözés gyakorlatilag fél éven keresztül majdnem egy fél embert igényel, aki csak ebben gondolkodik, jön, megy, kilométereket fut, hogy két kertben külön-külön kezelje a vízellátást. Amellett, hogy most mechanikusan jól működik, jó lenne finomítani, automatizálni.

A vetőmag termesztést szeretném véglegesíteni, stabilizálni, hogy az az input anyag meglegyen, és jó lenne kiterjeszteni a gabonafélékre, szántóföldi növényekre is, hogy a nagy felületünket szebben, jobb minőségben tudjuk ellát-



ni vetőmaggal, helyi alapanyagból. Szeretném írott formában a közönség elé tárni mindazt, amit megvalósítottunk. Ennyi év után azt hiszem, hogy van annyi érdemes tapasztalatunk, amit így, a mi szempontunkból meg lehet mutatni. Egy ilyen vályogos talajon, sivatagosodásra hajlamos kis területen még mindig szépen tudunk növekedni. Tervünk, hogy a **négy évszakos kertet** létre tudjuk hozni, amelyben nincsenek nagy kiesések. Most még van 1-2 hónap, amikor néhány fő növényünk megáll, és zavaró, hogy még mindig nem tudunk mindig, mindent is termesztetni. Ez nagy nehézség. A cél tehát a magfogás, a négy évszakos kert, öntözés, automatizálás, a közösség bevonása, illetve képzése, oktatása arra, amit mi csináltunk.

*Milyen számodra a szabadtéri kerti munka?*

Én nagyon szeretem ezt a szabadtéri munkát, mert a kert a legszabadabb élet szerintem, a mezőgazdaságban dolgozni nagyon boldog életet jelent. Tény, hogy fizikai munka, de a földdel, a természettel, növényekkel, az élővilággal egy olyan kapcsolatot ad, ami által az ember elégedetté tud válni. Nem keresünk új dolgokat, nem leszünk békétlenek, elégedetlenek. A természet



olyan pozitív egyensúlyt ad az ember életének, amitől boldoggá válik. Kertészkedni jó, de nem kell mindenkinek kertésszé válnia. Ha valaki tényleg vonzódik ahhoz, hogy egyszerűen és természetesen éljen, akkor az ő számára ez egy nagyon boldog szakma lehet.

*Mi a Krisna Kert fő filozófiája vagy üzenete? Milyen értékek mentén működik?*

A Krisna Kert fő filozófiája vallási, de mondhatjuk úgy is, hogy tanítói ihletésre született, mely szerint a lelki élet önmagában kevés. Az anyagi életet is művelnünk kell. Ez akkor a legegyszerűbb, ha úgy élünk, hogy a földdel kapcsolatban állunk. A mottó az egyszerű létezés és a magasszintű gondolkodás, ami azt jelenti,



hogy az ember a teste fenntartásával kapcsolatos fontosabb teendőkre koncentrál, a többit pedig igyekszik csökkenteni, hiszen az idő véges. Ahhoz, hogy lelkileg fejlődni tudjunk, jusson időnk a családjunkra, az önmegvalósításra, és megfelelő mértékű pihenésre, az egyszerű falusi életmód tökéletesen megfelel. A kertenél elsődleges cél az ételkészítés önellátás és az, hogy minőségi étellel egészségesek tudjunk lenni, hosszú, boldog életet élhessünk. Ez az alapfeltétele annak, hogy könnyebben fókuszálhassunk a magasabb rendű szükségleteinkre.

A biogazdálkodás egészségünk szempontjából fontos, hiszen tudjuk, hogy természetes, organikus étellel célszerű foglalkozni. Eleinte Krisna-völgyben a tapasztalat és a tudás hiánya miatt a termesztés az adottságokból kifolyólag nehézkesen indult, de ennek ellenére termény mindig volt. A szezon befolyásolta az eredményeket. A biogazdálkodás főelve az, hogy vegyszermentesen termesszünk, minél inkább a természet

elveire alapozva. 30 év alatt összeállt a holisztikus rendszer, amelyben az ember és a környezet - állatok, növények, emberek - egyensúlyban vannak úgy, hogy az egy falu szintjére alkalmazható. Hiszen más egy házikert, ahol a permakultúra elveivel szép kis erdőkertet hozhatunk létre, de egy falut nem lehet közvetlenül a permakultúra rendszerrel megvalósítani. Ezért mi is inkább a nagyobb, faluméretű üzemé próbáltuk alakítani ezt a mezőgazdaságot, ami nyilván nagyobb földeket igényelt a gabonatermesztéshez, illetve a zöldségkert is üzemszerű biointenzív gazdálkodás lett, sok olyan elemmel, ami a természet mintáját követi.

*Hogyan hat a kerti munka a lélekre?*

Ez egy jó kérdés. Szerintem a legfontosabb tapasztalat a mezőgazdaságból az, hogy az ember tényleg függ a természettől. Isten kezében vagyunk. Sok mindent lehet tervezni, de az időjárást nem az ember alakítja. Szembesülhetünk a körforgással: elültetünk egy egynyári zöldséget, majd leszedjük, élvezzük a termését, gyönyörködünk benne, és végig nézzük, ahogy elszárad, meghal. Nagyon speciális az, hogy végig nézhetjük a természet ritmusát egy év alatt, ezt irodai munkával, vagy egyéb szolgáltatói munkákkal, modern életstílussal kevésbé követhetnénk nyomon. Amikor az ember végignézi a természetet, és látja a születés és a

halál anyagi jelenségét, akkor a lélekhez, önmagához jobban visszanyúl. Nem próbál annyira elmerülni az ideiglenes anyagi tüneményvilágba, mert tudja, hogy ennek előbb-utóbb úgyis vége lesz. Tehát nagyon kedvező a kerttel a párhuzam, és még a nagy lelki tanítók is a kertész példáját szokták hozni: a lelki gyakorlók olyanok, mint a kertészek. Nevelnek egy magot: a hitet a szívükben. Ez a mag idővel növénygyé, fejlődik, és az Isten szeretet gyümölcsét adja. Vigyázni kell, hogy ne lepjék el gyomok, nemkívánatos szokások, rossz tulajdonságok. Ez a kertészet egy nagyon jó lelki példa. Az önmegvalósításhoz azt hiszem nagyon közel áll. A természet sokkal hatalmasabb, mint mi, így lehetünk általa alázatosak.





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





# Algériában is bemutattuk az innovatív magyar élelmiszerek



2025. május 26–30. között Algírban került megrendezésre a SPSA-Filaha mezőgazdasági, állattenyésztési és agráripari szakkiállítás, ahol az Algériai Magyar Nagykövetség meghívására és támogatásával több magyar vállalat is részt vett. A cégek aktivitása a rendezvényen nem is annyira meglepő, hiszen hazánknak agrárterületen van a legsikeresebb ágazati együttműködése Algériával, jelenleg is több magyar agrárcég folytat hosszabb ideje kiemelten sikeres üzleti tevékenységet Afrika legnagyobb területű országában.

- A magyar agrártermékek és agrárinnovációk lehetővé teszik, hogy minőségi élelmiszerekkel jelenhessünk meg a világ számos pontján. Ez szükségszerű is, hiszen egy olyan országban élünk 10 millióan, amely termőterülete akár 30 millió ember élelmezésére is alkalmas. Ugyanakkor fontos, hogy minél nagyobb hozzáadott értékű terméként exportáljuk mind a növényi, mind az állati élelmiszereket. Mi például nem héjas tojással, hanem egy teljesen egyedi magyar fejlesztéssel, a tojásfehérje-alapú, így proteindús tejtermék-helyettesítővel érkezünk Algírba - mondta Dr. Németh Csaba, élelmiszer-mérnök, c. egyetemi tanár.

A SPSA-Filaha Észak-Afrika egyik legjelentősebb agrár tematikájú kiállítása, amely 35 000 m<sup>2</sup>-en, több mint 40 000 látogatóval, 720 kiállítóval és 39 ország részvételével került megrendezésre. Az esemény öt algériai minisztérium támogatását élvezi, és kiváló platformot biztosított az üzleti

kapcsolatépítésre, a piaci lehetőségek feltérképezésére és az innovatív agrártechnológiák bemutatására.

- Észak-Afrika egy hatalmas piac. Gondoljunk csak Egyiptom 100 millió fő körüli népességére, de Algéria 40 milliós, Tunézia 35 milliós lakossága is jelentős. Bár az európai cégek ebben a térségben sokkal aktívabbak, mint mondjuk Közép-Afrikában, például Szenegálban, Nigériában, Ghánában vagy Kenyában, a versenyhelyzetet ellensúlyozza a régió közelsége - egészítette ki gondolatait Dr. Németh Csaba.

A kiállításon való részvételen túl a helyi magyar nagykövetség további üzleti találkozókat és networking eseményeket is szervezett, hogy a magyar vállalkozások számára minél hatékonyabb kapcsolatépítési lehetőséget biztosítson. Algériában a személyes jelenlét kiemelten fontos, hiszen az üzleti kapcsolatok alapja a személyes bizalom és közvetlen tapasztalatcsere.



CX - Customer Experience

AppShop

Kényelmesebb

Egyszerűbb

UX/UI

Push-üzenetek

Ügyfélelézés

Elkötelezettebb vásárlók

# appsy

app élmény  
a vásárlóidnak



## app élmény a vásárlóidnak



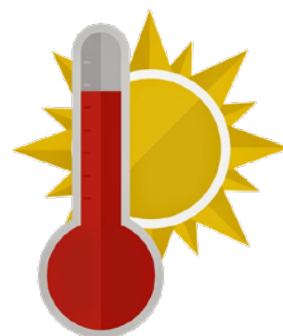
szoko@appsy.hu

+36/70-677-2242

appsy.hu



# Akár 40 foknál is melegebb jöhet idén nyáron: így védekezhetnek a gazdák



Magyarország idén nyáron ismét szélsőséges időjárás elé néz, 40 Celsius-fok feletti melegrekordok, aszályos időszakok és hirtelen viharok sokasága érkezhethet – a gazdálkodók azonban már készülnek a kihívásokra. A növényvédelem és az egyre fejlettebb mezőgazdasági technológiák ugyanis érdemben segíthetnek.



Az idei nyár előrejelzései nem sok jót ígérnek a hazai mezőgazdaság számára. Hosszan tartó hóhullámok, visszatérő aszályos időszakok, egyre gyakoribb viharos szelek és szárító légmozgások várhatóak. Ezek a körülmények növekvő nyomást gyakorolnak nemcsak az emberi szervezetre, de a hazai mezőgazdaságra is.

„A szélsőséges időjárás már nem rendkívüli jelenség, hanem egyre inkább a mindennapjaink része. A növényekre gyakorolt hatása viszont súlyosbodik: megbillen a vízháztartás, sérülnek a sejtek, ezzel pedig gyengül a védekezőképességük” – hívta fel a figyelmet **dr. Gerda Anikó** növényorvos, a Vitafer Hungária Kft. szaktanácsadója.

A szakértő szerint a gazdálkodók helyzete különösen nehéz az olyan érzékeny kultúrákban, mint a zöldségek és gyümölcsök, amelyek gyorsan és látványosan reagálnak a forróságra, valamint az egyenetlen csapadéokra.



**Hogyan reagálnak a növények a hőségre?  
A stressz nem csak emberi probléma**

„Idén nyáron szélsőséges esetben akár 40-45 Celsius-fokok is elképzelhetők. Az alma, a bur-



gonya, a napraforgó és a cukorrépa is különösen érzékeny a hőségre. Emellett a kukorica szintűgy, mely a globális trendek alapján minden 1 Celsius-fokos átlaghőmérséklet-növekedés hatására akár több mint 7%-os termés kiesést is produkálhat, ezért érdemben kitett a globális felmelegedés hatásának” – emelte ki a Vitafer Hungária Kft. szaktanácsadója.



Amikor a hőmérséklet tartósan 30 Celsius-fok fölé emelkedik a növények működése jelentősen lelassul. A fotoszintézis visszaesik, a sejtek kevésbé képesek megkötni a vizet, ráadásul egyre nehezebbé válik a tápanyagfelvétel is. Ez a kombináció pedig ajtót nyit a betegségek és kártevők előtt.

„Számos gazda panaszkodik arra, hogy hirtelen, egyik napról a másikra megjelennek például levéltetvek vagy eluralkodik a lisztharmat. Ez nem véletlen: a meggyengült növényállomány sokkal kiszolgáltatottabb” – emelte ki dr. Gerda Anikó, aki hozzátette, hogy a megelőzés rendszerint sokkal hatékonyabb és olcsóbb, mint a tűzoltás.

### Kálium: a nyári túlélés egyik titkos fegyvere

Az egyik legfontosabb tápanyag, amely a növények úgynevezett stresszkezelését támogatja, az a kálium. Bár sokan elsősorban a terméséréshez kapcsolják, valójában már sokkal korábban, a nyári hőség kezdetén is kulcsszerepe van. Ráadásul kisebb károk esetén a regenerálódásban is fontos szerepe lehet.

„A megfelelően káliumozott növényeknél rendszerint kevesebb víz párolog el. Ennek köszönhetően jobban átvészelik a száraz napokat. A terméskötődés is stabilabb lesz, továbbá a minőségi paraméterek sem romlanak annyira, mint káliumhiány esetén” – magyarázta a növényorvos, aki hozzátette, hogy a megfelelő lombtrágyák használata a legkritikusabb időszakokban akár 10% feletti terméstöbbletet is eredményezhetnek.

A káliumhiány tünetei gyorsan felismerhetők: barnuló levélszélek, lankadó hajtások, lelassult növekedés. Ezekre a problémákra gyors és célzott lombtrágyázás nyújthat megoldást, különösen, ha a kijuttatás a reggeli vagy esti órákban történik, amikor a növény aktívabb és a párolgás is minimális.

### Vannak még javaslatok a nyári időszakra, amelyek segíthetnek

A 2025-ös szezonban is különösen fontos, hogy a gazdálkodók ne rutinból dolgozzanak, hanem alkalmazkodjanak a változó körülményekhez. Dr. Gerda Anikó ennek részeként az alábbi pontokra hívta fel a figyelmet:

**1. Kondicionálás időben:** Biostimulátorok, aminosavak és algakivonatok alkalmazása már a stresszhelyzet előtt segít a gyökérzet erősítésében, ami kulcsfontosságú a vízfelvételhez.

**2. Okos lombtrágyázás:** A makro- és mikroelemek – különösen a kálium és magnézium – kijuttatása célzottan, a megfelelő időpontban történjen, hogy a növény a legjobban hasznosíthassa azokat.

**3. Folyamatos megfigyelés:** A rovar- és kórokozófertőzések megelőzése érdekében elengedhetetlen a rendszeres állományellenőrzés.

### Klímavédelem a termőföldön: tudatos gazdálkodás a jövő kulcsa

A klímaváltozás következményei már nem a jövő problémái. Azok a termelők, akik előre gondolkodnak és felkészülnek a szélsőségekre, továbbá nem sajnálják az erőforrást a megelőzésre, döntően stabilabb terméshozamra és jobb minőségre számíthatnak.

„Aki most alkalmazkodik, az a jövő nyertese lehet. A növényvédelmi technológiák okos használata olyan versenyelőnyt adhat, amely a szélsőséges nyarakon is akár életmentő lehet” – emelte ki dr. Gerda Anikó.

A Vitafer Hungária Kft. szakértői a nyári szezonban is személyre szabott tanácsadással segítik a gazdákat a hőstresszel szembeni védekezésben. Az extrém hőség várható, de hogy miként fogadjuk, az már rajtunk múlik.





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

A kávészünet az elmének  
című könyv megvásárolható:  
<https://www.ekonyv.hu/kaveszunet-az-elmenek>



# Zöld Egyenlőség

## Zöld Egyenlőség



KÖVETÉS



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



KANCSÁR  
VERONIKA  
VAUU TULAJDONOS

A legjobb barátodnak, kutyádnak ajánlom, mert minden benne van, amire kutyád immunrendszerének napi szinten szüksége van. Mintha minden nap adnál neki egy plusz ölelést az egészségéért.

Vera vagyok, és pontosan úgy, mint te, rajongok a kutyáért. 14 éve Gucci, a Labrador kutyám tanít nap mint nap arra, hogy milyen fontos a törődés. **Pontosan tudom, hogy mi kell a te kutyád boldog, egészséges életéhez is.**

Ez a VAUU Complex Vitamin - a legjobb barátod kutyád immunrendszerének támogatásához, tele minden szükséges vitaminnal, amire neki napi szinten szüksége van. Olyan, mintha minden nap egy kis extra ölelést adnál neki egészségéből.

Teljes körű gondoskodás  
kedvenced egészségéért.

Vitaminok  
Ásványi anyagok  
Izületek támogatása  
Esszenciális zsírsavak



Kutyavitamin, amely kedvencednek erős immunrendszert, fényes szőrzetet és aktív, egészséges életet biztosít.

# vaau®



Kancsár Veronika

Családikutya Életviteli- és Viselkedési  
Tanácsadó, Tulajdonos

[www.vaau.hu](http://www.vaau.hu)  
 06 70/ 477-1800  
 [info@vaau.hu](mailto:info@vaau.hu)

**Vitamin, amire kedvencednek  
szüksége van.**



# Budapest Business

## Party 2025: Művészet, ünneplés és kapcsolatépítés éjszakája a Dunán



Június 6-án újabb hatalmas sikert aratott a Budapest Business Party 2025, amely a River Diva hajót a kapcsolatépítés és ünneplés pezsgő központjává varázsolta. Az idei, 11. alkalommal megrendezett esemény ismét lenyűgöző vendéglistával büszkélkedhetett, ahol híres filmrendezők, befolyásos bankvezetők és rendkívül sikeres vállalkozók is jelen voltak. Az este lehetőséget biztosított a régi ismerősöknek az újbóli találkozásra és új kapcsolatok kialakítására, mindezt csodálatos és pozitív légkörben.

Az ünnepi hangulatot tovább fokozta egy szívemengető hír is: két vendég, akik a tavalyi Budapest Business Partyn ismerkedtek meg, azóta összeházasodtak, és idén visszatértek, hogy első házassági évfordulójukat éppen ezen az eseményen ünnepeljék!

Az estét igazán lenyűgöző szórakoztató programok emelték magasabb szintre. A vendégeket elbűvölte az **EXXISTERE**, egy több művészeti ágat ötvöző előadása, amelynek kurátora **Balogh Edina**. Ez az egyedülálló show lenyűgöző vizuális kontrasztot kínált, amelyben a modellek által bemutatott elgondolkodtató műalkotások és **Lang Szonja** fenntartható divatkreációi tökéletes harmóniában fonódtak össze **Szives Márton** magával ragadó zenéjével.

Az est varázsát tovább fokozta egy különleges meglepetés, amellyel az **ITL Group 30. évfordulóját** ünnepelték: egy lenyűgöző LED-show. Ez a látványos előadás, a kivilágított Parlament, a Budai Vár és a Duna-hidak lenyűgöző háttérével, naplemente után igazán költői és felejthetetlen pillan-

tokat teremtett. Az művészeti programokat követően a DJ vette át a terepet, és a hajó felső fedélzetét élénk táncparketté változtatta, ahol a vendégek késő éjszakáig folytatták az ünneplést.

A River Diva fedélzete a kapcsolatépítés pezsgő központja volt, köszönhetően fantasztikus partnereinknek, akik számos izgalmas tevékenységgel szórakoztatták a vendégeket.

Az este érzelmi csúcspontja **Alessandro Farina**, az ITL Group ügyvezető igazgatójának megható beszéde volt. Farina megragadta az alkalmat, hogy kifejezze mély háláját az egész csapatának, elismerve kemény munkájukat és elhivatottságukat, amelyek kulcsfontosságúak voltak az ITL Group 30 éves mérföldkövének elérésében. Külön köszönetet mondott **Luigino Bottegának**, **Szlavitsék Szilviának** és **Pepe Irénének** a Budapest Business Party ideji megszervezésében nyújtott kivételes erőfeszítéseikért, amelyek biztosították az esemény zökkenőmentes lebonyolítását és óriási sikerét.

A Budapest Business Party 2025 sikere nem valósulhatott volna meg a BBP25 partnereinek felbecsülhetetlen támogatása nélkül. /PR/





# Három márka, egy értékrend

2025-ben is léteznek olyan üzleti kapcsolatok, amelyek nem pusztán profitvezéreltek, hanem közös értékrendre épülnek, hosszú múltra visszanyúló köteléket formálva. A **Csak Pozitívan Magazin**, a Zemplén szívében, Herceggúton működő **Hotel Kőporos** és az **NRN Privée** és **Lionato** márkacsalád közös projektje remek példája annak, hogy az értékteremtés, edukáció és a gördülékeny együttműködés hogyan fonódik össze. Így történt, hogy május végén az egész csapat találkozott a **Hotel Kőporosban**, az **NRN Privée** legújabb kollekciójának kampány fotózásán, ahol a sok nevetéstől szem nem maradt szárazon.



Csak  
**POZITÍVAN**  
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

HOTEL  
**KŐPOROS**  
HERCEGGÚT

NRN  
*Privée*  
by NIKOLE RENATA NAGY

  
**LIONATO**  
Tailor of Kings  
by NIKOLE RENATA NAGY

Három külön márka, három különböző terület, mégis azonos értékrenden alapuló küldetéstudat, ami összeköt bennünket. Az NRN Privée húsz évnyi szabászati tapasztalatra épít, és a prémium menyasszonyi, esküvői, estélyi és férfi ruházat mellett, 2023 óta építi a Lionato férfi márkát. Minden öltés, minden gomb és minden anyagválasztás szenvedéllyel, precizitással és a minőség iránti meginghatatlan elkötelezettséggel van átítva. A Csak Pozitívan Magazin küldetése, hogy tudatos döntéseket támogasson, építő jellegű tartalmakkal segítse az önismereti és fejlődési útjukat keresőket, és a már azon járókat - 21 évnyi médiatapasztalattal. Magazinunk hiteles és

objektív információkkal, inspiráló interjúkkal és gyakorlati útmutatókkal hozzájárul ahhoz, hogy olvasóink felelős és tudatos életet éljenek. A magazin és az NRN Privée szerves kapcsolatban áll a Hotel Kőporossal, amely Herceggút UNESCO világörökségi pincesorai mellett kínál exkluzív élményt vendégei számára. A szőlőhegy lábánál fekvő négycsillagos hotel modern, kényelmet és lenyűgöző panorámát biztosít, szaunával, jakuzzival, wellness-részleggel együtt.

A modern világ adta lehetőségeket eddig kihasználva, a csapat ezelőtt, így egyben, még soha nem találkozott személyesen. Mégis olyan volt,





Petkovics Alexandra



Simon Péter



Nagy Renáta Nikole



mintha ezer éve ismernénk egymást. Jó érzés volt kilépni a laptopjaink mögül és személyesen, egymást töltve kapcsolódni az üzleten kívül is. Erre a baráti beszélgetésre szolgált a fotózás előtti este, ahol egy borkostoló keretein belül mélyebben is megismertük egymást. A Hotel Kőporosban eltöltött, pihentető éjszaka után másnap fókuszáltan munkához láttunk. Nagy Renáta Nikole, az NRN Privée megálmodója legújabb kollekciójában színes, izgalmas, elegáns, mégis kényelmes darabokat alkotott meg. Simon Péter, a Hotel Kőporos képviselőjében biztosította az impozáns környezetet a fotózáshoz. Jómagam, Petkovics Alexandra, a Csak Pozitívan Magazint képviselve ott se-

gítettem, ahol éppen szükség volt rám ahhoz, hogy minden gördülékeny legyen. Felemelő volt élesben is megtapasztalni, mennyire jól tudunk együttműködni.

**Ez** a projekt rávilágít arra, hogy 2025-ben is van létjogosultsága a tiszta, értékalapú üzleti kapcsolatoknak és a három márka együttműködése azt is jól illusztrálja, hogy a közös értékek – a tudatosság, a minőség, az edukáció – hosszantartó, értékteremtő partnerségek alapjai. A magazin partnerei így kapcsolódhatnak általunk.



**BEMER bemutatóterem & Egészségklub**

- INGYENES próbalehetőség
- készülék **bérlés**
- **értékesítés**
- **webinárok, workshopok**

+36 20 453 77 56 [www.gyogynifema.hu](http://www.gyogynifema.hu) Keszthely, Szalastó utca 22.

*Fabó János*  
Egészségterapeuta

**Kiegyensúlyozott élet, eredményes üzlet.**

[bakszilvia@bakszilvia.hu](mailto:bakszilvia@bakszilvia.hu) | 06-30/203-3376



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](https://www.instagram.com/csak_pozitivan_magazin)  
[www.linkedin.com/company/CSAK-POZITIVAN-MAGAZIN](https://www.linkedin.com/company/CSAK-POZITIVAN-MAGAZIN)  
[www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin](https://www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin)

## SZÜKSÉGED VAN VALAKIRE, AKI SZÖVEGES DOKUMENTUMIDAT MEGÍRJA?



SZÖVEGÍRÓ EGYÉNI VÁLLALKOZÓKÉNT SZÁMTALAN TÉMÁBAN ÉS TERÜLETEN VÁLLALOM:

- FACEBOOK, INSTAGRAM -ÉS LINKEDIN BEJEGYZÉSEK,
- HÍRLEVÉLSZÖVEGEK,
- BLOGCIKKEK,
- BEMUTATKOZÓ ANYAGOK,
- PLAKÁTOK, FLYEREK KÉSZÍTÉSÉT,
- CIKKÍRÁST, INTERJÚ KÉSZÍTÉST.



**VERES MÓNIKA**  
SZÖVEGÍRÓ, ÚJSÁGÍRÓ  
KERTÉSZMÉRNÖK,  
**CSAK POZITÍVAN MAGAZIN**



**ELÉRHETŐSÉG:**

0620 610 9544  
DÉLELŐTTÖNKÉNT

[veresmonika83@gmail.com](mailto:veresmonika83@gmail.com)



# Szuperérzékenység az üzleti életben, LÁTNI, hogy meztelen a király



## Mi a szuperérzékenység?

A szuperérzékenység, vagy más néven magas érzékenység (Highly Sensitive Person, HSP), egy olyan személyiségjellemző, amelyet Dr. Elaine Aron pszichológus azonosított az 1990-es években. A szuperérzékeny emberek intenzívebben érzékelik a környezeti ingereket, mélyebben dolgozzák fel az információkat, és gyakran erőteljesebben reagálnak érzelmi, fizikai vagy társas helyzetekre. Bár a szuperérzékenységet néha kihívásként élik meg, számos előnnyel jár, amelyek gazdagítják az egyén életét és környezetét.

A szuperérzékenység nem betegség vagy rendellenesség, hanem egy veleszületett tulajdonság, amely a népesség körülbelül 15-20%-ára jellemző. A szuperérzékeny emberek idegrendszere érzékenyebb, ami azt jelenti, hogy mélyebben és részletesebben érzékelik a körülöttük lévő világot. Dr. Elaine Aron a szuperérzékenységet a **DOES** modell alapján írja le, amelynek elemei:

- **Depth of Processing** (mély információfeldolgozás): A szuperérzékeny emberek alaposan elemzik és átgondolják az információkat.

- **Oversimulation** (túlérzékenység az ingerekre): Könnyebben túlterhelődnek zajos, zsúfolt vagy intenzív környezetben.

- **Emotional Reactivity** (érzelmi reaktivitás):

Erőteljesebb érzelmi válaszokat adnak, különösen az empátiával kapcsolatban.

- **Subtle Stimuli** (finom ingerek észlelése): Képesek észrevenni a legapróbb részleteket is, amelyeket mások gyakran figyelmen kívül hagynak.

Ez a tulajdonság nem csak az emberi kapcsolatokra, hanem a munkára, a kreativitásra és az önismeretre is hatással van.





## **A szuperérzékenység ereje: Átlátni a szitán az üzleti életben**

A szuperérzékenység, vagy más néven magas érzékenység (Highly Sensitive Person, HSP), egy olyan tulajdonság, amely lehetővé teszi, hogy az ember mélyebben és árnyaltabban érzékelje a környezetét, az emberek érzelmeit és a helyzetek mögöttes dinamikáit. Ez a képesség különösen értékes egy szervezetben belül és az üzleti életben, ahol a pontos megfigyelések és az empátia kulcsfontosságúak a sikerhez. A szuperérzékeny emberek gyakran „átlátnak a szitán”, megérik, ha valami nincs rendben, felismerik a „meztelen királyt”, és észreveszik, hol nagyobb a füst, mint a láng. De hogyan válhat ez az adottság erőforrássá a szakmai környezetben?

### **A szuperérzékenység mint erőforrás**

A szuperérzékeny emberek rendkívül finomhangolt érzékelési képességekkel rendelkeznek. Észreveszik a nonverbális jeleket, mint például egy kolléga feszült testtartása vagy egy tárgyalópartner elfojtott bizonytalansága. Ez a képesség lehetővé teszi számukra, hogy gyorsan felismerjék a helyzetek valódi természetét, még akkor is, ha a felszínen minden rendben lévőnek tűnik. Például egy szuperérzékeny vezető hamar észreveheti, ha egy csapattag motivációja csökken, vagy ha egy üzleti partner nem teljesen őszinte az ajánlatával kapcsolatban.

### **Átlátni a szitán: A meztelen király felismerése**

A szuperérzékeny emberek gyakran intuitív módon érzik, ha valaki szerepet játszik, vagy ha egy helyzet nem az, aminek látszik. Az üzleti életben ez különösen hasznos lehet. Egy szuperérzékeny ember képes észrevenni a szavak és a tettek közötti ellentmondásokat, így segítve a csapatot abban, hogy megalapozott döntéseket hozzon. Ez a képesség különösen értékes vezetői pozíciókban, ahol a hitelesség és az átláthatóság kulcsfontosságú.

### **Hol nagyobb a füst, mint a láng?**

A szuperérzékeny emberek nemcsak az emberek szándékait érzékelik, hanem a szervezeti folyamatok és dinamikák mögöttes problémáit is. Például észrevehetik, ha egy csapat látszólagos harmóniája mögött feszültségek húzódnak. Ez a képesség lehetővé teszi, hogy a szuperérzékeny

emberek időben jelezzék a problémákat, még mielőtt azok komolyabb konfliktusokká vagy kudarcokká fajulnának.



### **Hogyan hasznos a szuperérzékenység egy szervezetben?**

#### **1. Empatikus vezetés és csapatszellem erősítése**

A szuperérzékeny emberek természetes empátiája segít abban, hogy jobban megértsék a kollégák és ügyfelek igényeit. Ez különösen fontos a csapatok motiválása és a hosszú távú kapcsolatok építése szempontjából. Egy szuperérzékeny vezető képes olyan munkakörnyezetet teremteni, ahol az emberek biztonságban érzik magukat, és szívesen osztják meg ötleteiket.

#### **2. Konfliktusok korai felismerése és kezelése**

A szuperérzékeny emberek gyakran már akkor észlelik a feszültségeket, amikor azok még csak lappanganak. Ez lehetővé teszi számukra, hogy mediátorként lépjenek fel, és megakadályozzák a konfliktusok eskalálódását.

#### **3. Stratégiai döntéshozatal támogatása**

Az üzleti életben a megérzések és az adatok kombinációja gyakran vezet a legjobb döntésekhez. A szuperérzékeny emberek intuitív rálátása kiegészíti az analitikus megközelítéseket, így segítve a szervezetet a kockázatok csökkentésében és a lehetőségek kihasználásában.



#### 4. Ügyfélkapcsolatok javítása

Az ügyfelek értékelik, ha valóban megértik őket. A szuperérzékeny emberek képessége, hogy gyorsan ráhangolódjanak mások érzelmeire és szükségleteire, elősegíti a mélyebb és tartósabb üzleti kapcsolatokat.

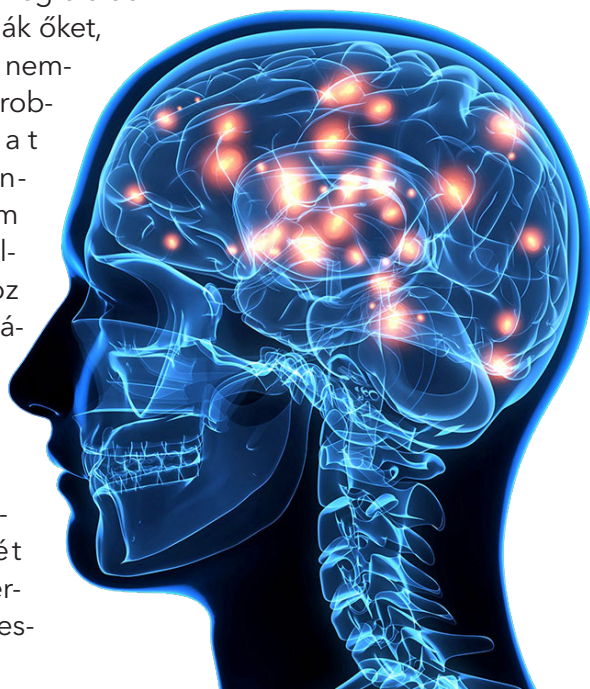
##### Kihívások és megoldások

Bár a szuperérzékenység számos előnnyel jár, nem mentes a kihívásoktól. Az érzékeny emberek hajlamosak túlterhelődni a nagy mennyiségű inger vagy az intenzív érzelmi helyzetek hatására. Ezért fontos, hogy a szuperérzékeny szakemberek megtanulják kezelni az energiájukat, például rendszeres szünetekkel, meditációval vagy a határok meghúzásával.

A szervezetek is támogathatják a szuperérzékeny munkatársakat azáltal, hogy rugalmas munkakörnyezetet biztosítanak, és értékelik az egyedi hozzájárulásukat. Például egy csendes irodahelyiség vagy a távmunka lehetősége segíthet abban, hogy a szuperérzékeny emberek a legjobb formájukat hozzák.

A szuperérzékenység nem gyengeség, hanem egy olyan erő, amely lehetővé teszi, hogy az ember átlásson a szitán, felismerje a rejtett igazságokat, és értéket teremtsen a szervezet számára. Az üzleti

életben, ahol a kapcsolatok, a hitelesség és a stratégiai döntések kulcsfontosságúak, a szuperérzékeny emberek egyedülálló perspektívát nyújtanak. Ha megfelelően támogatják őket, képesek nemcsak a problémákat észrevenni, hanem a megoldásokhoz is hozzájárulni, így erősítve a szervezet sikerességét és versenyképességét.



web:

<http://h2pro.academy/hu>

Szuperérzékeny csoportok indulása kapcsán érdeklődés:

[sz.szlavitsek@itlgroup.hu](mailto:sz.szlavitsek@itlgroup.hu)

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



Petkovics Alexandra  
értékesítési és LinkedIn specialista

- [hello@petkovicsalexandra.hu](mailto:hello@petkovicsalexandra.hu)
- [www.petkovicsalexandra.hu](http://www.petkovicsalexandra.hu)





# Nem vagy lusta, csak kimerült

## - Amikor a motiváció nem indul újra magától

Reggel van. A nap már fent van, a gyerekek kelnek, a teendőlista pedig rég túlnőtt az időke-reten. Te pedig csak ülsz a kávésbögréd felett, és valahol mélyen belül azt kérdezed:

### „Miért nem tudom rávenni magam semmire?”

A válasz nem az, hogy lusta vagy.

A válasz az, hogy **kimerült**.

A vállalkozó anyák sajátos egyensúlyozásban élnek: ügyfelek, gyerekek, háztartás, közösségi média, párkapcsolat... és mindezt egyszerre, egyetlen nőként. A külső világ viszont gyakran egy dolgot lát: „Hát ő itthon van, vállalkozik, biztos könnyebb.”

De te tudod, hogy ez nem igaz.

### Lustaság vagy kimerülés?

A *lustaság* egy döntés: van erőm, de nem mozdulok.

A *kimerülés* viszont egy állapot: **szeretnék mozdulni, de nincs miből.**

A krónikus fáradtság és érzelmi kimerülés jelei közé tartozik:

- reggeli ébredés után is fáradtnak lenni,
- koncentrációhiány, feledékenység,
- ingerlékenység, türelmetlenség,
- halogatás, belső nyugtalanság,
- bűntudat a „semmittevésért”.

És a legnagyobb: **önvád**.

Mert azt hisszük, hogy ez a mi hibánk.

Pedig nem az.

### Akkor mégis, mit lehet tenni?

**1. Ismerd fel, hogy ez egy fázis, nem az identitásod.**

Attól, hogy most nem megy, még nem vagy alkalmatlan.

A tested és lelked jelez: ideje lassítani.

### 2. Legyen egy „napi 3-as” listád.

Ne 17 tétel, csak 3.

Ez lehet egy ügyfél visszahívása, egy e-mail és egy óra énidő.

A kevesebb most több.



### 3. Beszélj róla.

A kimerültség nem gyengeség.

Ha kimondod, már elindult a gyógyulás.

### 4. Mozdulj meg - kicsiben.

Egy séta. Egy 5 perces légzőgyakorlat. Egy zenehallgatás.

Nem kell mindig hatalmas változás. A kis lépések is visznek előre.

### 5. Tedd fel magadnak a kérdést: kinek akarok megfelelni?

Sokszor nem is a feladat nehéz, hanem a mögötte húzódó elvárás.

A „tökéletes anya, tökéletes nő, tökéletes vállalkozó” egyszerre nem létezik. De az elég jó, igen. És az pont te vagy.

Szeretnél kilépni a túlteljesítés és önbizalomhiány spiráljából?

Június 29-én szeretettel várunk egy különleges, gyakorlati és őszinte női tréningen:

Bővebb részletek a linken: <https://fb.me/e/gJ-jY3jVSX>





## Tedd részmunkaidőssé és hirdesd meg nálunk!

Hirdetés feladás a honlapon keresztül:  
[www.mommyworks.hu](http://www.mommyworks.hu)



Hirdesd meg anyukabarát állásodat a **Mommy Works Hungary**n és találj rá új munkatársadra a csatornáinkon keresztül, ahol 55.000 kis- és nagy gyermekes anyuka várja a naponta frissülő álláslehetőségeket!

## Miért hirdess nálunk?



**GYORS**



**KÖLTSÉG HATÉKONY**



**EREDMÉNYES**

- ▶ **Aktív, dinamikus közösség** (55.000 tag, 1000 új regisztráló havonta)
- ▶ **24 órán belül kikerül a hirdetésed**
- ▶ **1-2 héten belül kapsz elég jelentkezőt az állásodra**
- ▶ **Tapasztalt és képzett munkavállalók közössége**
- ▶ **Rugalmas hirdetési csomagok**

## Hirdetési felületeink

**Facebook**

**Instagram**

**LinkedIn**

# Átalakítja a pénzügyi szektort a mesterséges intelligencia

***Jelentős hatékonyságnövekedést és új üzleti lehetőségeket teremtve hoz gyökeres változásokat a pénzügyi szolgáltatások, különösen a banki szektor működésében a mesterséges intelligencia (AI) - közölte a Deloitte legfrissebb elemzése alapján.***



Az elemzők szerint a költségcsökkentés és a hatékonyságnövelés mellett a szoftverfejlesztéstől a csalások elleni küzdelemig számos területen hozhat áttörést a szektorban az AI szerepének növekedése.

A pénzügyi szektor - miközben alacsony növekedésű és kamatozású környezettel, valamint geopolitikai bizonytalanságokkal kell szembenéznie -, folyamatosan fejlődik, a dinamikus környezetben pedig a technológiai innováció, különösen az AI válik meghatározóvá.

A Deloitte legfrissebb FSI Predictions elemzése alapján azt állapítja, hogy az AI-eszközök forradalmasíthatják a szoftverfejlesztést a banki szektorban, amelyben 2028-ra akár **20-40** százalékkal csökkenthetők a szoftverberuházási költségek, azaz mérnökönként évente akár **1,1 millió** dolláros megtakarítás is keletkezhet így.

A közleményben Schenk Tamást, a Deloitte Digital partnerét idézve kiemelték: azok a vállalatok, amelyek időben felismerik és felkarolják a változásokat, innovatív módon közelítik meg a technológiai átalakulást, vélhetően kiváló helyzetbe kerülnek a következő évtizedben a piacon.

Az intelligens technológiák révén az ügyfélszolgálat is gyökeresen átalakul a közlemény szerint, ugyanis a személyre szabott, 0-24 elérhető szolgáltatások, mint például az arcfelismerés vagy a hangvezérlés, mindennapossá válnak. Emellett az AI jelentős mértékben hozzájárulhat a csalások elleni küzdelemhez, például a biztosítási szektorban a hamis kárigények kiszűrésével.



Kihívást jelent majd ugyanakkor az AI-t felügyelő robusztus irányítási modellek kidolgozása, de az etikus és felelős AI-használat szintén kulcsfontosságú, különösen a mélyhamisítványok (deepfakes) és a digitális csalások számának növekedése miatt.

Schenk Tamás szerint az AI által vezérelt megoldások lehetőséget kínálnak a pénzügyi rendszerek kihívásainak kezelésére az adatok gyűjtésének automatizálásával, a döntéshozatal sebességének és minőségének javításával, valamint az adott szervezet szabályozási megfelelés iránti felkészültségének növelésével.

A jövő pénzügyi intézményei azok lesznek, amelyek sikeresen ötvözik a technológiai innovációt a hagyományos banki alapokkal, miközben ügyfélközpontú megközelítést alkalmaznak, és folyamatosan adaptálódnak a változó piaci körülményekhez.

Az AI teremtette lehetőségek kiaknázása és a kapcsolódó kockázatok felelős kezelése kulcsfontosságú lesz a hosszú távú növekedés és a versenyképesség szempontjából.



# Az egyik nagy hiba, hogy az értékesítő dönt az ügyfél helyett

– interjú Dr. Újszászi Bogár László egyetemi oktatóval, meggyőzéstechnikai szakértővel, kutatóval

Mikor először hallottam egy előadását, magával ragadott. Hatott minden érzékre, érzékszervre, hallottam, láttam, éreztem és a témából adódóan tudtam, hogy tudatosan építette fel így az előadást, tehát használja, amit tanít, ergo hiteles. Félreértés ne essék egy férfiről beszélek, mégha a magával ragadó szavakat használtam is. Szimpatikus volt, komoly, de laza, mély, de könnyed, szakmai, de érthető. A mozdulatai, a hanghordozása, mind a mondandóját támasztották alá és végig önmaga volt, természetes. Mi kell még? Egy beszélgetés, hogy olvasóink is megismerjék és a meggyőzésről eloszlassuk a ködöt és tiszta vizet öntsünk a pohárba. Megkülönböztessük a meggyőzést, befolyásolást és a manipulációt. Mely mindennapjaink része és szinte mindig élünk velük. Megismerjük a tudatalattiban zajló folyamatokat, melyek mozgatnak minket.

Dr. Újszászi Bogár László 37 éves, felesége Alexy Vivien youtuber, két gyermek édesapja. Újszászon járt általános iskolába, majd Szolnokon érettségizett a Varga Katalin Gimnáziumban. A középiskola után a Kodolányi János Főiskolán szerzett kommunikációs alapidiplomát, majd a Budapesti Corvinus Egyetemen mesterszakos diplomát. Doktori fokozatát az ELTE Nyelvtudományi Doktori Iskola alkalmazott nyelvészeti oktatási programjában szerezte summa cum laude minősítéssel. A Kazinczy Szép Magyar Beszéd versenyen mindegyik korosztályban kiérdemelte a Kazinczy emlékérmét. Kétszer volt köztársasági ösztöndíjas, kétszer Kodolányi díjas, és tanulmányai alatt négyszer nyerte el a Magyar Köztársaság Jó Tanulója Jó Sportolója címet. Közel tíz évig volt válogatott sportoló lábtoll-labdázásban: Országos bajnok, Világbajnoki 4. helyezett, a Hungarian Open kétszeres győztese. 2012-2018-ig volt a Kossuth Rádió „Tetten ért szavak” (Ma már Édes anyanyelvünk) című műsorának bemondója. Jelenleg a Budapesti Corvinus Egyetemen külső előadóként retorikát tanít. A doktorijában kidolgozott meggyőzéstechnikai modelljét 2019-től tanítják a Dubai Universityn. Számos nagyvállalat rendszeresen meghívott szakértője. Többször olvashatók cikkei a Forbesban, számos podcast vendége és üzleti rendezvények előadója. A meggyozes.hu tulajdonosa és a Győzz meg és uralkodj! című szakmai könyv írója.



”

„... Én azt mondom,  
 hogy legyen az  
 a manipuláció,  
 amikor a forrás  
 tudja, hogy az  
 információ nem  
 igaz, de azt állítja,  
 hogy igaz ...”

”



*Gyermekként mennyire voltál kommunikatív,  
 volt-e előszele a pályádnak az gyermek Lászlóban?*

Újszászon nőttem fel – innen jött a nevembe is az Újszászi előnév, mert mikor a rádióban dolgoztam, folyton összekevertek a közgazdász Bogár Lászlóval és a műsorvezető konferált így fel, hogy az Újszászi Bogár László a vendégünk. Ez így rajtam is maradt és büszkén viselem a városom nevét.

Az újszászi óvodába jártam, amikor az első ilyen különleges élményem volt. Volt nekem egy cimborám, aki belerángatott a rosszba, természetesen én egy tündérke voltam (nevet) és egyszer érkezett egy új fiú az oviba. Kicsúfoltuk, hogy ugyanabban a ruhában jön minden nap – mentésemre szóljon, hogy nem tudtam, mi az a mélyszegénység – és az egyik napon bejött ennek a kisfiúnak az anyukája az oviba és a barátomnak és



nekem hozott egy-egy kinder tojást. Előtte megkérdezte az óvónénit, hogy mi a kedvenc csokink. Attól a naptól kezdve nem csúfoltuk azt a kisfiút, de nem is ez volt az ijesztő a történetben, hanem hogy egyikünk sem tudta megenni azt a kinder tojást. Megmaradt az az élmény kicsiként, hogy azon gondolkodtam, hogy valami nem stimmel, más csokit meg tudok enni, ezt, ami a kedvencem is, nem tudom megenni. Akkor még nem raktam össze, hogy a tudatalattim kondicionálta lelkiismeretfurdalással a csokoládét, mint attitűd tárgyat (nevet) – ez nem fogalmazódott meg, csak ez volt az első élmény, amikor rádöbbsentem, hogy valami itt nem stimmel. Cipeltem magammal tovább az élményt.

Általános iskolában mindig elindultam a Kazinczy szép magyar beszéd versenyeken és arra voltam nagyon kíváncsi, hogy mi alapján dönti el a zsűri, hogy ki olvas fel itt a legszebben. Azon kezdtem gondolkodni – hogy na várjunk már! -, hogy ha tudnám, hogy miket néz ilyenkor a zsűri és én direkt úgy olvasnám fel a szöveget, akkor én nyerném meg a versenyt. Ha úgy olvasom fel,

ahogy a másik hallani akarja, akkor én nyerek. Felső voltam, mikor kiderült számomra, hogy van egy tudomány, amit úgy hívnak, hogy fonetika. Megnyertem az országos versenyt és ez a szeretetem tovább tartott középiskolás koromban is. Középiskolásként már láttam, hogy van ennek egy szempontrendszere és azon kezdtem gondolkodni, hogy ha a felolvasásnál van, akkor más kapcsán is lehet szempontrendszer, ami alapján meghoz valaki egy döntést. Mert pl. mi alapján döntöm el, hogy a Czeczon István az rendes vagy nem rendes ember? Ha ismerném, hogy a másik mi alapján dönti el, hogy én rendes ember vagyok vagy nem, és én direkt úgy csinálnám a dolgokat, amilyen szempontok alapján ő dönt, akkor azt fogja gondolni, hogy én egy rendes ember vagyok. Így van ez a szakértői képnél is és társainál...

Egyetemen beleástam magam ezekbe a dolgokba és szólt az egyik professzorom, - Wacha Imre tanár úr-, hogy ez mind szép és jó, László, de ezt úgy hívják, hogy retorika. Rájöttem, hogy nem már feltalált tudomány területeket kellene újra feltalálni, hanem megnézni, hogy hogy van ez és





jó alaposan utánajárni. A retorika nagyon elnyerte a tetszésem, mert ez már nem csak arról szól, hogy hogyan kell szépen felolvasni, hanem arról is, hogy hogyan kell úgy kommunikálni, hogy a másik fél a végén úgy cselekedjen, ahogy azt én szeretném.

Hiszen az ókoriaknál ez volt a retorikának a célja, hogy minden egyes tárgyban feltárni a meggyőzésnek a lehetőségét, ahogy írta Arisztotelész a Rétorikában.

*Nem szeretnék belekeverni más területeket, de nincs ebben egy kis Machiavellizmus?*

Hogyne lenne. Az is egy érdekes kérdésköre a Machiavellizmusnak, hogy ő a meggyőzést kifejezetten a hatalom megszerzésére használta. A cél szentesíti az eszközt, ki kell használni a retorikát és én leszek az uralkodó. Az ókoriak rengeteget foglalkoztak a retorikának az etikai kérdéskörével is és nem csak abból az aspektusból közelítették meg, hogy hogyan lehet a másikat megtéveszteni, hanem az is retorika, hogy miként lehet a tanácsnokokat meggyőzni, hogy az én védencem ártatlan. Ciceró a Szónokról készült írásaiban azzal foglalkozott, hogy a bírakat hogyan lehet meggyőzni az emberem ártatlanságáról. Az egy másik kérdés, hogy Kr. e. 43-ban, miután a triumvirek felállították a halálistáit (proscriptio), Marcus Antonius kérésére Cicero neve is felkerült. A szónokot menekülés közben fogták el és meggyilkolták. A történet szerint Antonius parancsára levágták Cicero fejét és kezeit, és Róma főterén, a Forum Romanumon állították ki őket – különösen a kezeit, amelyekkel a vádbeszédeit írta.

Az ókoriaknak megvolt a motivációja arra, hogy kitalálják, hogyan kell használni ezeket az eszközöket, mert az életük múltott rajta, ha rosszul szónokoltak. (nevet) De nem igaz, hogy csak és kizárólag arra lehet használni a szónoki beszéd rejtelseit, a retorikát, hogy hogyan lehet egy ártatlant elítélni, hanem hogyan lehet egy ártatlant megvédeni.

*Van egy etikai, erkölcsi plusz töltet mögötte.*

Pontosan. De önmagában – és mindig hangsúlyozom – nem az eszköz fogja meghatározni az etikai aspektusát. Egy ásról nem tudunk etikai aspektusból konzultálni. Most jó dolog az ásó vagy nem jó dolog az ásó, mit gondolsz?

*Nézőpont kérdése, ha kertet ások vele, hasznos, ha fejbe verem vele valakit, annak kevésbé.*

Na látod. A cél fogja meghatározni az etikai kérdéskörét. Hogy az ásó elég éles-e, jó-e a fogása, nem jön-e le a fej, elég könnyű-e – ezek mind olyan objektív kérdéskörök, aminek nincs

*„Az ókoriaknak megvolt a motivációja arra, hogy kitalálják, hogyan kell használni ezeket az eszközöket, mert az életük múltott rajta, ha rosszul szónokoltak. De nem igaz, hogy csak és kizárólag arra lehet használni a szónoki beszéd rejtelseit, a retorikát, hogy hogyan lehet egy ártatlant elítélni...”*

köze az etikához. A meggyőzéstechnika kapcsán én teszek egy megállapítást. Ha a terméknek pl. magasfényű a csomagolása, akkor hajlamosak az emberek tudat alatt kevésbé egészségesnek találni a benne lévő terméket. Pont. Ez egy tény, egy objektív kutatási alap. Na most, ha valaki ezzel szándékosan visszaél, ott a cél lesz az, ami nem etikus, de nem maga az eszköz.

*Szinte mindig megkapod ezt a megállapítást, hogy olyan negatív töltetű a meggyőzés, mint fogalom.*

Érdekes, mert nem a meggyőzés a negatív, hanem a manipuláció. A meggyőzés inkább semleges, mint negatív. A manipuláció 99%-ban negatív. Noha, kérdés, hogy mit értünk manipuláció alatt.

*A gyermek is manipulálja a szüleit, ha valamit el akar érni.*

Na és akkor itt szoktam egy meghatározásbeli különbséget tenni. Én azt mondom, hogy mindig befolyásolunk és azt sorolom a manipulációba, amikor pontosan tudom az általam elmondott szöveg tartalmáról, hogy nem igaz, ettől függetlenül mégis használom, ezzel megtévesztve a befogadó felet. Akkor ez manipuláció. Nézzünk egy konkrét példát: van mondjuk egy szállásfoglaló oldal, ahol azzal siettetni a döntéset, hogy már csak egy szoba maradt szabadon. Ha ő ezt kommunikálja és igaz, akkor ez egy meggyőzéstechnikai fogás, amivel szerintem semmi baj nincs. Viszont, ha tudja, hogy ez rád hat, de nem igaz, mert

nem csak egy szoba van, csak azért írja ki, hogy sürgesse a döntéset, de alapvetően az információ nem igaz, akkor pedig manipuláció. Az én meghatározásom szerint, de a tudomány szerint nem feltétlenül van így. A tudomány szerint sokszor azt mondják, hogy amennyiben a befogadó fél nincsen tudatában a forrás szándékával, akkor már manipuláció. Akkor ennyi erővel nincs olyan értékesítési tárgyalás, ami manipuláció lenne. Bocsánat, de mindig tudja az ügyfél, hogy itt valamit el akarnak adni. De ne mondjuk már azt, hogy az értékesítés során nincsen manipuláció, hát hogyan lenne.

Mondd el nekem, hogy utoljára mit vásároltál 10000 Ft felett.

***Itt belementünk egy kísérletbe, melyben Lászlónak elmondtam, hogy egy matracvédőt. Elin-dult egy kérdezz-felelek. Miért azt vetted? Mert az az egy volt abban a méretben. Miért nem nézted meg máshol is? Megnéztem. Az egész országban nem volt sehol? A webáruházak közül csak egyben találtam. Miért pont azokat a webáru-házakat nézted meg? Ennyit találtam.***

***Látod, egy idő után az van, hogy mit tudom én, ezek jutottak eszembe. Hol nézted meg, áru-keresőn, árgépen, Ikeában? Google keresőben. A Google találatoknál is csináltál egy sűrítést, mert megnézted mondjuk az első öt linket vagy megnézted mind a százat? Ráhagyatkoztam a szűrésére, nem adott ki annyit. Nagyon jó, már itt is van egyfajta befolyásolás, hogy miért pont Google-ön kerested meg? Miért nem a Chat-GPT-t kérdezted meg, az árukeresőt, bútoráru-házat, gyógyászati segédeszköz boltokat? Mert egyszerűen az agyad ezt az információt könnyebben hívta elő a hippokampuszból, a memó-riaközpontból...***

*Egyszerűsített az agyam.*

Pontosan erről van szó. Na de ez az egyszerűsítés - bocsáss meg - nem volt fair az árukeresővel, Jyskkel, Ikeával szemben. Esélyt sem adott valamelyiknek. A Googlenek a marketingje elvitte a döntéset és mivel ez egy nagyon erős keresőmotor egy nagyon erős branddel, ami a szokása-idba belenyúlt és egyszerűvé tette neked a keresést, ezért mit csináltál, ezt választottad. Akkor manipulált téged a Google?

*Persze. Sőt, befolyásolja a szokásaimat.*

Pontosan. Na de én erre mondom azt, hogy ez a meggyőzőesteknikka. És azt mondom, hogy

legyen az a manipuláció, amikor a forrás tudja, hogy az információ nem igaz, de azt állítja, hogy igaz. Mintha a Google azt állítaná, hogy a legolcsóbb helyről vetted meg ezt a matracvédőt. De nem ezt állította. De önmagában nem tud nem befolyásolni, kommunikálni, amikor meghoztad ezt a döntést, nem volt mögötte tudatosság, amit a tudatalattidból, a memóriaközpontodból könnyen elő tudtál hívni. De miért pont ezt az infót hívtad elő? Ezt úgy hívják, hogy hozzáférési heurisztika. Az agyunk valaminek a gyakoriságát nem statisztikai alapon ítéli meg, hanem hogy milyen könnyen tud információt előhívni, mert az agyunk



ezt fogja preferálni. Ezek a kognitív torzítások is mind erről szólnak. Én a tudatos döntésekben sem hiszek, mert van mögötte mindig egyszerűsítés és tudat alatti rendszer szerint kezdünk egyszerűsíteni. Az egyik egyszerűsítési szempont: Mit tudok könnyen előhívni? Jelen esetben ilyen volt a Google.

*Erre nem is tudok tudatosan ráhatni - mondjuk ez egy egész napos koncentrációt igényelne -, de mondjuk egyes problémák megoldásánál lehet tudatosan befolyásolni, hogy ne egy egyszerűsített útvonalat használjak, hogy nézzem meg a*



*preferenciákat, válasszak, lehetőséget biztosítsak magamnak arra, hogy mindent megvizsgáljak?*

Pontosan ezt akartam mondani. Nézzük meg két oldalról. Lehetetlen, nem fogsz tudni minden szempontot megvizsgálni, esélyed nem lesz. Ott is fogsz egyszerűsíteni, matraccvédőnél pl. veszel két fő szempontot, méretben legyen jó és árban legyen egy bizonyos sávon belül. Hiába találtál volna méretben jót 816.000 Ft-ért, azt mondtad volna, ezt biztos, hogy nem. Az agyadban a kognitív könyvelés 10-20.000 Ft között találja fairnek ezt az adott árat. Miért pont ennyiért?

*Van bennem egy kapcsolat egy termékhez egy árral, amit reálisnak találok, amit lélektani határon belül kifizetek érte.*

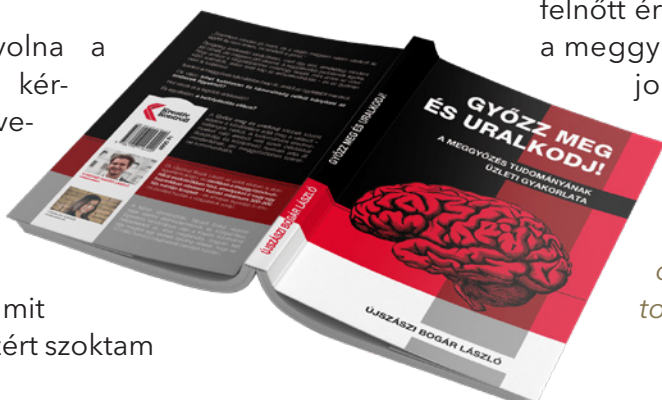
Pontosan, nagyon jó. Mond már meg nekem légy szíves, hogy mennyibe kerül egy flekker?

*Fogalmam sincs, soha nem kerestem ilyet, nem ismerem a dolgot.*

Látod, kitaláltam egy szót, nincs az agyadban kognitív könyvelés e kapcsán. Ha azt mondom, hogy a flekker 29.990 Ft. Fair ár? Nem tudod. A matraccnál már van a fejedben egy fair ár, ami valahogy oda került. Na, de hogy került oda? Miért pont ennyi a fair ár? Ha én megkérdem a képzésen az értékesítőktől, hogy mennyibe kerül egy férfi prémium öltöny a százezertől a négy-millióig szoktak tippelni. Mindenkinek másképp ment bele a kognitív könyvelésébe az adott attitűd tárgy. És amikor te megítéled valamiről, hogy fair, akkor ez olyan szempont, amit te tudat alatt vizsgálsz, de korábban nem is tudtad, hogy van kognitív könyvelés. És nem fogsz tudni minden szempontot összehasonlítani, hanem néhányat ki fogsz választani.

*De őszintén azt sem tudom, hogy miért ezt tartom fair árnak a matraccvédőnél, mert korábban sosem kerestem matraccvédőt.*

Ez lett volna a következő kérdés. (nevetünk) Felteszek 3-4 kérdést és a végén az lesz, hogy mit tudom én. Ezért szoktam



mondani, hogy tudat alatt hozzuk meg a döntéseinket. Csak utólag kezded racionalizálni és azt mondd, hogy a 13.000 fair ár volt. A 21.000 miért nem fair? Hát mert csak. Ezek a tudatalatti döntések. Ez az egyik ijesztő dolog. A másik ijesztő dolog, hogy hiába vezetem le, hogy a kislányom hogyan befolyásol engem, hogy ehessen még egy fagyit – le tudom vezetni, hogy az agyamban



milyen terület aktív vagy nem aktív, ezt a technikát ki publikálta először, milyen módszertannal, milyen mintán igazolta – és a végén mit csinálók? Megveszem a fagyit. (nevetünk)

*Akartam is kérdezni, hogy a gyermekeid használják-e feléd a meggyőzőestechnikát a maguk szintjén természetesen?*

Abszolút, sőt a gyerekek sokszor nem a maguk szintjén... szoktam azt mondani, hogy ha a felnőtt értékesítők fele annyira tudnák használni a meggyőzőestechnikát, mint a gyerekek, sokkal jobban jönnének a számok.

*Mert hogy alapvetően bennünk van a képesség és „csak” elő kell hozni felnőttként, mert pl. bizonyos hatások okán elnyomódott, megkopott, bekorlátozták...*



Nem kell általános iskola alsóban kiirtani... Azt a fajta kíváncsiságot... Engedj meg egy személyes kérdést. Van gyermeked?

*Igen, már 22 éves.*

Emlékszel a Miért? korszakára?

*Természetesen.*

Ez egy milyen zseniális dolog. Játszunk egy érdekes játékot, győzz már meg engem arról kérélek, hogy igyak kólát.

***Ezen a ponton ismét játékba fogtunk és kéresemre átváltottunk teákra, mert a cukrozott üdítővel kapcsolatban „maximum, ha leesik a vércukrod” jutott az eszembe. Ám a teáknál is elvéreztem az érvekkel, mert hogy egészséges, mégha nem is mind jó ízűnél nem nagyon jutottam tovább. Nem vagyok értékesítő. Oda jutottunk, hogy kérdezni kell, nem érvelni. Kérsz kólát? Nem, mert cukorbeteg vagyok. Utána hiába mondanám, hogy van jég meg citrom. Ha László azt mondja, hogy azért nem kér teát, mert reflu-***

***xos, arra lehet reflektálni, hogy van kifejezetten refluxra gyógytea és azt meg fogja inni az egészsége érdekében, mégha rossz is az íze.***

Az érv mindig a befogadó fél számára kell, hogy fontos legyen. A gyerekek ebben annyira ügyesek, hogy elkezdi kérdezgetni a miértet? Ha megkapták a fő okot, akkor lépnek. Ez az, amit kiirtanak általános alsóban, mert a gyerek feltesz kettő miértet és azt mondják neki, hogy azért, mert én vagyok a tanár, csend. Azt tanulja meg, hogy nem kell megérteni a hátteret, azt kell csinálni, amit mond az autoriter személy. Mikor felnőtt lesz, nem miérteket kérdez, hanem elkezd sorolni a hülye érveket.

Nem érdekel az érv. Nem tudok mit kezdeni azzal, hogy a gyógyteának jó az íze. De amint megtudod, hogy mi a bajom, rögtön józan paraszti ésszel tudnád kezelni.

Kiirtják belőlünk a kíváncsiságot és a rossz vitakultúra miatt ez párosul agresszivitással, de akkor is... de úgy csináld!



*Van rálátásod szakterületedre és a kommunikációra is nemzetközi szinten. Az alapvető kommunikáció emberek között, a céges kommunikáció, azon belül és kívül mennyire van jó állapotban, vagy van megfelelő szinten ahhoz, hogy a meggyőzőestechnikát jól be lehessen illeszteni a kommunikációs térbe? Mennyire kommunikálunk mi jól egymással a mindennapokban?*

Nagyon nehéz ezt általánosságban meghatározni, ehhez szűkíteni kell. Mondjuk, milyen az orvosok kommunikációja a betegekkel az állami szférában baj esetén? Az esetek többségében borzasztó. Ugyanez a kérdés a magánklinikákon, ugyanannak az orvosnak a kommunikációja a pácienssel? Akkor lehet azt fogom mondani, hogy ki magasló. Kicsit olyan ez, mint amikor azt mondják, a mai fiatalok lusták. Minden fiatal lusta? Biztos?

Elsősorban az értékesítőknek a kommunikációjára látok rá, és az esetek többségében az egyik baj az szokott lenni, hogy a saját agyuknak van egy egyszerűsítése és azt húzzák rá az ügyfélre, hogy az ügyfél is biztosan így gondolkozik. A másik nagy hiba, hogy az értékesítő dönt az ügyfél helyett. Ha megkapnám annak a kidobott pénznek az 1 százalékát, amit azért veszít el csak egyetlenegy multi cég, mert az értékesítő dönt az ügyfél helyett, csitriilliárdos lennék. (nevetünk) Én lennék a leggazdagabb Magyarországon, de meg merem kockáztatni, hogy még Európában is.

*Tehát már az előkészítő szakaszban az értékesítő eldönti, hogy mit akar az ügyfél?*

Meg se kérdezi: „Hát az Istvánnak ez úgyse kell, a matracvédő mellé folttisztítót nem ajánlok, ez úgyis egy drága matracvédő, biztos nem költené többet.” Legyen százból nyolcvanszor igaza az üzletkötőnek, de a húsról miért mondunk le? Az húsz százalékos növekedés, az brutális egy multinál például keresztértékesítésben.

*Mennyire személyiségfüggő az, ahogy befogadják a technikának az alkalmazását?*

Fontos faktor a személyiség, nem mondom, hogy nem, de nem ez fogja meghatározni az egésznek a sikerét. Hanem a vállalati kultúra. Ha a vállalati kultúrában szokás a normális vezetői visszacsatolás, ha a vezető arra motiválja őket, hogy kipróbálják az új dolgokat, nem hibáztatási kultúra van, kipróbálnak technikákat és ha nem sikerül, nem baj. Amennyiben egy oktatáshoz úgy áll hozzá az értékesítő, hogy ha kipróbál egy technikát

és az nem sikerül, akkor azonnal riportra hívják, akkor nem fogja az újdonságot kipróbálni, hanem igyekszik azonnal leértékelni és jogos, ha ki sem próbálja. Amikor támogató a vállalati kultúra és az a fontos, hogy mit tud a kolléga, nem az,

*„Azt gondolom, hogy igen, sok dologban segít és azért gondolom, hogy általánosan alsótól kötelező tárgyként kellene tanítani a retorikát... Ennek a kommunikációnak olyan alapnak kellene lennie, mint a matematikának, amit elsőtől tanulnak a gyerekek. Hogyan kommunikálj, győzd meg a másikat, vitázz kulturáltan, hogyan érd el, hogyan tanuld meg az aktív hallgatást.”*

hogy mit nem tud, akkor befogadják. Nagyobb mértékben határozza meg a vezető attitűdje és az általa kialakított vállalati kultúra a képzés beépülésének a hatékonyságát, mint a személyiség.

*Valamilyen készségek, skillek szükségesek ahhoz, hogy hatékonyan tudják alkalmazni ezeket a technikákat? Esetleg a technika alkalmazása hoz elő újabb skilleket a használat során?*

Hangsúlyozom, a meggyőzőestechnika tanulható, rendszerezhető és ezáltal tanítható. Nem igaz az, hogy aki a homokot is eladja a sivatagban, annak nem kell képzés és az sem igaz, hogy valaki akkora talentum, hogy ő nem ennek való, neki nem kell képzés. Nem ebből az aspektusból kell megközelíteni. Azt kell megvizsgálni, hogy közgazdaságtanilag megéri-e annak az adott embernek a képzése. Ugyanis, van egy üzletkötő, aki tízből egyszer ad el, én jó eséllyel ezt az arányt, az esetek jelentős többségében 10/2-3-ra fel fogom tudni vinni. Lesz olyan, akinél 10/5-re kellene felvinnem, az annyi energiát vinne el, hogy nem éri meg. Mert egy másik 10/5-ös üzletkötővel, ha ugyanannyit foglalkozom, felviszem 10/8-ra, mert nagyon tehetséges. De amaz is felvihető lenne 10/5-re, csak nem éri meg. Ha a többségre számok időt, az hoz a cégnek 10 milliárdot, ha ezzel az egyel foglalkozom, hozni fog 100 milliót, nem érte meg.

Ott vannak hatalmas különbségek, hogy valaki mennyire tehetséges és ezen tehetség mellé mennyire kap tudatosságot is. Mert van olyan,

hogya valaki nagyon jó 10/5-ös üzletkötő, de nem tudatos. Ha ő megkapja a tudatosságot a jó attitűdje és képességei mellé, akkor fel tudom vinni 10/7-8-ra is.

*Ez öngerjesztő folyamattá válik? A sikerek még jobban tudják motiválni a személyt?*

Részben igen. Nem azt akarom mondani, hogy nem fontos a motiváció és a sikerélmény, kulcsfontosságú. De attól még, hogy egy üzletkötő a technikákkal sikereket ért el, még nem jelenti automatikusan azt, hogy ő azokat rendszeresen és tudatosan fogja használni. Egy idő után az agya visszatér a régihez, még akkor is, ha ez teljesen irracionális. Mert az agyunk szereti a sémákat és a szokásokat és ott van a vezetőnek egy kulcsfontosságú feladata, hogy a képzésen tanultakból rutint és szokást alakítson ki a vállalati kultúrában. Mert csak a számok nem győzik meg az értékesítőket a tudatalattiját, a tudatalatti azt fogja mondani, hogy csináld úgy, ahogy eddig, mert arra van kiépített kognitív sémám és arra nem kell plusz kognitív erőfeszítést rászánni. Ennyi érdeklő a tudatalattit.

*Gondolom akkor visszaegyszerűsíti a folyamatokat.*

Igy van, általában a 13-14. héten, ha nincs vele foglalkozva – rendszerezve, ellenőrizve – visszalép, még ha jó számokat is ért el. Az ellenőrzést a szó nemesebbik értelmében használom.

*Akkor ez inkább egyszerűsítés, mint kifáradás vagy kifulladás?*

Inkább egyszerűsítés, a régi sémához tér vissza.

*A meggyőzőesteknikak lefordítható így: Tudatosan hatunk a másik fél tudatalattijára?*

Kifejezetten erről szól a meggyőzőesteknikak, tudom, hogy a másik fél hogyan működik, én ehhez alkalmazkodom és úgy mutatom be a dolgaikat, hogy az a másik fél számára legyen meggyőző, ne az én számomra. Az ókoriak nagyon sokat foglalkoztak azzal, hogy ha meg akarunk győzni valakit, a szónokoknak négy részt kell lefednie. **Étosz, Logosz, Pátosz, Kairosz.** Nézzük meg ezeket az elemeket.

Az **étosz** azt jelenti, hogy a befogadó fél a forrást hitelesnek, szakértőnek tartja. Én most mondom dolgokat, ezt elhiszik, de azért, mert szakértőnek tartanak.

A **logosz**, hogy logikusnak tűnik, amit mond a szónok. Nem kell, hogy logikus legyen, elég, ha logikusnak tűnik. Azaz, azt mondom, hogy logikus, hogy az agy egyszerűsíteni akar, rengeteg döntést meg kell hozni egy nap során, logikus, hogy nincs lehetőség, idő, energia minden szempontot megvizsgálni.



A **pátosz** azt jelenti, hogy aki mondja, szimpatikus, megbízok benne, azaz azt gondolom, hogy Bogár Laci valószínűleg igazat mond, mert rendes gyerek. Nem fog engem átverni, direkt rosszat mondani, hogy amikor megírom az újságban, ország-világ azon röhögjön, hogy mekkora baromságokat hozott le a Pista a Csak Pozitívan Magazinban.

A **kairosz** a megfelelő időzítést jelenti. Nem mindegy, hogy egy érvet mikor mondunk. Például el akarsz menni focimeccsre a haverokkal és jó lenne, ha az asszony erre rábólintana és nem lenne belőle nagy veszekedés. Nem mindegy, hogy ezt akkor hozod fel, amikor az asszony kiabál veled, hogy megint nem vitted le a szemetet és erre azt mondom, hogy nem vittem le és a focimeccsre is elmegyek. Kicsi az esély, hogy konfliktusmentes lesz. Akkor, ha egy romantikus este után hozod fel a témát, hogy olyan rég voltál a haverokkal meccsen, nem gond, ha elmész? Ugyanazt a mondatot mondtad, az első alkalommal kicsi az esély a konfliktusmentes sikerre, a másodikkal jóval nagyobb. A megfelelő időzítés, a kairosz, mikor elmondod az érvet.

Ez tudatosság, hogy tudom, hogy a másiknak milyen kedve van, milyen állapotban van, jó-e az időzítése az adott témának, amit fel akarok hozni. Ehhez tudatosság kell.



*Amikor dolgoztok egy értékesítői csoporttal, ott ahányan ülnek, annyiféle ember, mennyire lehet általánosítani és mennyire kell személyre szabni a tudás átadást?*

A tudás átadásában a pedagógia tudománya, ami segít. Ott egységesen kell kezelni a csoportot és minél több dologra kell hatni. Akit a vizuális dolgok hatnak meg, annak viszek filmrészleteket, valakit a történetek fognak meg, viszek azokat is, úgy csinálom, hogy a tanulási módszerek mindegyik részét lefedjem. Ami az igazán fontos dolog lesz a személyre szabásban, hogy ő választhassa ki azt a technikát, ami tetszik neki. Azaz viszek oda mondjuk tíz-húsz technikát és használja azt, amivel azonosulni tud. Olyan technikákat viszek, amiket valamilyen tudományos módszertannal igazolni szoktam. Az nem kérdés, hogy működik-e vagy sem. Bármelyik technikára mondhatják, hogy nem tetszik, ezt az érvet elfogadom, de hogy nem működik, azt csak akkor fogadom el, ha ezt valamilyen módszertannal alá is tudják támasztani. Ami tetszik és szubjektív alapon kiválasztják, abban segítek, hogy a legjobban hogyan tudják használni a gyakorlatban. Utána nem Bogár Laci fogja megmondani, hanem az ügyfelek, a számok, hogy jól döntöttek-e egy adott technika mellett.

*Akkor szabad a kísérletezés, mert van egy nagy merítés technikákból, amiből próbálgatni lehet.*

Jelenleg több, mint 1200 meggyőzőestechnika van a gyűjteményemben, bőven lehet válogatni.

*Ez hány ezer év tudásanyaga? Gondolom viszszaemehetünk az ókorig.*

Alapvetően igen. Arisztotelész számos technikája kapcsán azt tudjuk mondani, hogy jó ez még ma is működik és virtuális területen is működik. A hatvanas évektől indult meg a szociálpszichológiának az a fajta kutatási területe, ami a meggyőzésre fókuszált, azután a kétezres évek után a neuromarketinges befolyásolástechnikai kutatások pedig egy újabb forradalma ennek. Ebből a három korszakból... de mondok ijesztőbbet. Ókori Egyiptom, i.e. 2900, az egyiptomi retorika, számos meggyőzőestechnikai retorika van, ami a mai napig is jól működik.

*Hányféle rétege van a meggyőzőestechnikának, amit bizonyos szinteken át lehet adni? Vannak-e olyan elemek, amelyek nem az értékesítést szol-*

*gálják, hanem magasabb szinteken, nemzetközi politikában alkalmazhatók inkább? Vannak-e rétegek, szintek, amik alapvetően elkülöníthetők?*

Bármelyik technikát tudod bárhol használni, az lesz a lényeg, hogy ahhoz a kontextushoz kell neked tudnod igazítani. Mondok egy példát. Nem akarok politizálni, csak óvatosan. Számta-



lanszor használják a félelemre apellálást. Ez értékesítésben is lehet, amikor azt mondom, hogy csak egy szoba van, az is félelemre apellálás. Le fogsz maradni. Egy anyuka azt mondja gyermekének, hogy mosd meg a fogad, mert a szúmánók el fogják este vinni. Ez is az, csak más kontextusban. A kis gyerekek a migránstól nem fognak megijedni, ott szúmánó van. De az alapelve pontosan ugyanaz. Az is igaz, és ezt Arisztotelész is írta, hogy a félelemre apellálás akkor működik, ha a szónok mutat kiutat, hogy hogyan tudod a félelmet elkerülni. Mert ha azt mondom a gyerekeknek, hogy ki fognak rohadni a fogaid, azzal nem adtál neki megoldást. Ilyenkor az agy hajlamos leértékelni azt a problémát, hogy megóvja saját magát: Nincs is szúmánó! De ha azt mondom, ha rendszeresen mosod a fogad, ezzel el tudod űzni a szúmánót, akkor jobban elhiszi, hogy létezik, mert van kontrollja a helyzetre. Tehát kontextusra kell szabni, politikában, üzletkötésben, gyerekkel való kommunikációban másként és másként.

*Ha egy picit visszatérünk a magánéleti vonalra, akkor Te, aki ennek a területnek szakértője vagy, elkülöníted-e - egyáltalán van-e szükség elkülönítésre - az otthoni légkörben ezeket a technikákat a*

gyerekekkel való kommunikációban, párkapcsolatban. Elindul-e benned a szakember vagy ezek ösztönös folyamatok? Akik megtanulják ezeket a technikákat, azok otthon is ugyanúgy fogják használni?

Te újságíró vagy, ha elolvasol egy újságcikket, el tudod kerülni, hogy ne vedd észre, hogy rossz a lead, rossz a head, rossz a felépítése?

*Dehogyan is, a helyesírási hibák is azonnal ugranak.*

Egy autószerelő nem tudja nem meghallani egy autó hangjából, hogy benzines, diesel, ki van lyukadva a kipufogó dobja, vagy épp hengerfejes. Én azt hallom, hogy zúg az autó, ő meghallja a problémát is. Én sem tudom kikapcsolni, nem tudom nem meghallani, hogy a reklámban milyen technikát alkalmaztak, nem tudom nem levezetni, hogy a gyerekem milyen folyamatot visz épp, nem tudom kikapcsolni, hogy ne kérdezzem meg a gyerekem, hogy miért nem szeretnéd felvenni ezt a felsőt, mielőtt elkezdenék érvelgetni, hogy pedig unikornis van rajta.

*Ez egyébként asszertívebbé teszi a kommunikációt?*

Azt gondolom, hogy igen, sok dologban segít és azért gondolom, hogy általánosan alsótól kötelező tárgyként kellene tanítani a retorikát. Meg gyakorlatilag mindennek az együttélés az alapja, ezért tudott az ember elhúzni az állattól, mert a kommunikáció kapcsán megtanulta az együttműködést. Ennek a kommunikációnak olyan alapnak kellene lennie, mint a matematikának, amit elsőből tanulnak a gyerekek. Hogyan kommunikálj, győzd meg a másikat, vitázz kulturáltan, hogyan érd el, hogyan tanuld meg az aktív hallgatást.

*Nálunk a magazinnál vannak alapelvek, meg küldetéstudat, hogy szeretnénk visszaadni a sajtó és az újságírás rangját, méltóságát, hitelét, minőségét, presztízsét. Felnőtteként kezeljük az olvasót, emberibbé tegyük a lejáratott szakterületet. Jól érzem, hogy neked is van egy küldetéstudatod az értékesítés és vállalatvezetési kommunikáció területén? Hogy valóban érték átadás történjen az értékesítők részéről és ne egy lesajnált vagy utált terület legyen.*





Abszolút, a tukmálást ki szeretném írtani az üzleti gyakorlatból. Érdekes, mert a tukmálást sem az ügyfelek, sem az értékesítők nem szeretik, azért létezik, mert nincs más eszközük.

*Van még létjogosultsága, hiszen azzal manapság irdatlan nehéz lehet eredményt elérni?*

B2C-ben jobban, mint B2B-ben, mert sokszor reagálnak úgy, hogy jól van megveszem csak hagyjál már békén. Aztán többet nem mennek oda. Külföldön ezek a karkötőárusok az erőszakoskodással tudnak eladni, persze azt mondod, hogy itt az öt euród, aztán hagyjál békén. Csak én ezt nem a meggyőzés, hanem a kényszerítés kategóriába sorolom.

*Ennek az eladásnak nincs jó energetikája, az ember ahhoz a tárgyhoz nem fog ragaszkodni, nem teszi el emlékebe vagy használja.*

Nincs hát, sőt ki is dobja. De ideig-óraig el lehet így kereskedni. Azon dolgozom, hogy ennek ne is legyen semmi létjogosultsága. Érdekes, hogy a cégeknél az értékesítés kapcsán merül fel először a nevem, azután mikor elkezdődik az együttműködés, akkor szokták látni - hogy de várjunk már -, ez a meggyőzéstechika nem csak az értékesítésben releváns. Hanem például az osztályok közötti együttműködésben, a HR területén a toborzásban, ha egy változást akar a cég a működésben, egy CRM rendszert bevezetni, ott is meg kell győzni az értékesítőket, hogy használják a tanultakat. A kényszerítésnek az lesz a vége, mint a karkötőárusoknál, hogy azt mondja az értékesítő, hogy azért se, vagy kitölti, de abban nem lesz köszönet. Hogyan győzzük meg az alkalmazottakat a változásról? Mert az nagyon tud fájni, ha egy változásnál jön egy 15%-os fluktuáció. Ha ezt lehet csökkenteni 2%-ra, az egy multinál sok milliárd forintot jelent rejtett költségként. Vagy a rendezvényekbe hogyan építsék be a meggyőzéstechikát, hisz a rendezvénynek nem az a célja, hogy legyen. Azzal el akarnak érni valamit, hogy elérjenek valamit, ahhoz tudatosan kell a meggyőzéstechikai fogásokat használni.

*Hogy látod, ma Magyarországon a kkv-k és nagyvállalatok mennyire nyitottak? Érzik ennek a szükségességét?*

Fél éves várólista van hozzám.

*Ez mindent elmond. Akkor tudják, hogy ez lehet a kiút.*

Ez az egyetlen kiút.

*Milyen az értékesítők önbizalmi szintje? Egy-egy csoportban vannak rutinos vén rókák és újoncok is, milyen önbizalmat tapasztalsz?*

Lehetek csúnya? Azt szoktam tapasztalni, hogy a legtöbb kérdést, a legtöbb jegyzetet, a legaktívabb figyelt



met mindig a legjobb üzletkötőktől kapom. Ez egy furcsa ellentmondás, ha ő a top, akkor miért ő? Mert ő érzi a súlyát, felelősségét és fontosságát. Sokszor a nem sikeres, hogy védje a saját egoját, próbálja azt, hogy nekem nem kell új, mindent tudok, szuper vagyok, nehogy szembesülnie kelljen azzal, hogy nem szuper.

*Ez is egy torzítás.*

Így van és amikor nem jönnek a számok, hülye az ügyfél, hülye a piac, kék az ég, zöld a fű. Na de a másiknak megy, a másik az más, az ufo, annak szerencséje van, jobb leadeket kap, rossz leadeket generál a marketing. Kifogásokat talál ki. Ennek sokszor lehet az önbizalomhiány az alapja, ezért nem kezd bele egy feladatba és óvja magát a kudarctól. Vegyes a kép nagyon, de azt

kell látni, hogy azért, mert valaki nagyképű értékesítő, még nem azt jelenti, hogy nagy az önbizalma, ezzel leplezheti is az önbizalomhiányát.

*A tudatos ember magazinja vagyunk. Mit jelent számodra a tudatosság?*

Én azt sorolom elsősorban a tudatos kategóriába, akinek van egy célja, van egy terve, amit ő tudatosan szeretne elérni és ezen cél eléréséhez nem azokat az utakat keresi elsősorban, hogy miért nem, hanem hogy hogyan igen. És nem minden megoldásra van három problémája, hanem minden problémára három megoldása.

*Egy megoldás fókuszú létszemlélet. A pozitívítás vagy pozitív életszemlélet nálad hogyan jelenik meg?*

Az egyik fontos dolog, hogy van egy olyan befolyásolástechnika, amit úgy hívnak, hogy framing, azaz keretezés. Nagyon sokszor igazoltuk, hogy az, hogy te hogyan észlelsz egy bizonyos dolgot, jelentősen meghatározza, hogy hogyan keretezzük azt az adott üzenetet, pozitívan vagy negatívan. Vegyünk alapul egy gyógyszert, mondhatom, hogy az esetek 90 %-ában túlélnek a betegek a súlyos betegséget, ha beveszik ezt a tablettát. Vagy mondhatom így: itt van ez a gyógyszer, baromi sokan meghalnak annak ellenére, hogy szedik, 10% szinte biztos, hogy meg fog halni. Matematikailag ugyanazt mondtam. Az első egy pozitív keretezés, másképpen érzékeled ugyanazt az üzenetet, mint a másodiknál. A keretezés kapcsán van egy tudatosság, erre igenis tudsz hatni.

Ha elkezdek hideghívni és mondjuk tízből egyszer enged ki az ügyfél, kezelhetem úgy, hogy már a hatodik nemet kaptam, mi az Isten van, vagy úgy, hogy de jó, már csak három nemet fogok kapni. Utána jönnie kell az igennek, mert 10 % a stat.

Hogy honnan közelítem meg, az igenis számít az agynak. Hogyan van keretezve az adott üzenet. Ez az egyik. Nem kell meghamisítani a valóságot, hogy jaj de jó volt nemeket kapni, olyan jó volt, hogy az anyámba elküldtek. Ez nem lesz igaz.

A másik dolog, hogy van a pszichológián belül egy kognitív séma terápia. Ez arról szól, hogy itt van a mi beszélgetésünk István. Leteszem a telefont, felhív a feleségem: Drágám, miért nem ér-

telek el? - Figyelj, egy újságíró csávó csesztetett itt a hülyeségeivel, már a huszadik kérdést tette fel, azt se tudtam hogyan rázzam le, hihetetlen, szétuntam már az agyam. Vagy azt mondom neki, hogy olyan szuper dolog történt, hogy egy különleges újságnak az újságírója kérdezett tőlem és annyi kérdést feltett és olyan alapos volt, felkészült és lelkes, olyan jól esett, hogy így érdeklődött a tudományterületemről.

Attól függően, hogy én hogyan fordítom le magamban, azaz melyik sémát veszem elő, jelentősen meghatározza például a gyermekkor. A kognitív séma terápia arról



szól, hogy egy szakember megpróbálja feltárni ezeket a sémákat, hogy te miért így fordítottad le ezt az adott üzenetet. Miért van az, hogy az István mondott neked egy bókot, hogy micsoda szakember vagy, ezt miért úgy fordítottad le, hogy ironizált és gyakorlatilag kigúnyolt az István? Miért nem úgy fordítottad le, hogy elismeri a munkádat? Azt mondtad: Bogár úr, maga egy kiváló szakember! - az már az én fordításom volt, hogy te gúnyolódtál vagy megdicsértél. Itt van fontos szerepe ennek a szemléletmódnak, hogy meg kell értenünk, hogy az agyunk miért abba a sémába tette azt az üzenetet, miért így fordította le. Az esetek jelentős többségében bizonyos dolgokat egyszerűen rosszul fordítunk le magunkban. Nem ez volt a forrás szándéka, nem ez történt ebben a szituációban, csak én fordítottam le így magamnak.

*Ezek a tudatalattiban programként futnak le gyorsan a háttérben.*



Abszolút, hogyan szeretted édesanyád apádat, téged szeretett-e, testvéreddel milyen a kapcsolatod, szüleid kapcsolata milyen az ő szüleikkel, te mit láttál és olyanokban visszajön, hogy eszedbe sem jut. Ezért kezdik a szakemberek a konzultációt úgy, hogy beszélgetnek, mesélj magadról, szüleidről, milyen volt a gyerekkorod. Ott alakulnak ki ezek a sémák, amiket felnőttkorra áthozol párkapcsolatba, baráti kapcsolatba, üzleti döntésekbe és te erről sokszor nem is tudsz. A tünetet azt sokszor érzed, hogy valami nem oké, hisz mondjuk felidegesítetted magad. De miért? Mert azt mondta, hogy... És ezen miért? Pár kérdés után megint ott vagyunk, mint a matracvédő vásárlásnál, hogy mit tudom én.

*Komplex dolog a tudatosság, sok önképzés kell hozzá és szándék. Ehhez hozzá is segítek a képzésen résztvevőket, hisz gondolom a technikák használata megnyitja a kapukat az önképzés felé, mert ha előjönnek gátlások, fel lehet térképezni azokat az életterületeket, amiket érint. Persze, ha a résztvevőnek van rá szándéka, igénye. Az értékesítés pont az a terület, ahol sok emberrel kerülnek kapcsolatba, interakciók milliói zajlanak, kapnak hideget-meleget, ez rendesen feszegeti a határokat.*

Nem csak értékesítői, hanem vállalati szinten is így van. Van egy fontos dolog, amit mindig elmondok, úgy kell rám gondolni, mint egy kardiológus szakorvosra. Eljön hozzám egy páciens, hogy fáj a feje, Bogár úr nem jönnek az értékesítési számok, ez a tünet. Először azt kezdem el megvizsgálni, hogy mi okozza ezt a tünetet és ha azt látom, hogy azért fáj a feje, mert magas a vérnyomása, akkor fogok tudni megoldást találni. Ám ha azt látom, hogy azért fáj a feje, mert rossz a szeme, akkor azt gondolom a kardiológus ne mûtse meg a szemet.

*Bármilyen szakterülettel kapcsolatban készítenék interjút, mindenki az edukáció hiányáról beszél, nagy a homály, nagy a médiazaj, tiszta információra lenne szükség. Saját szakterületeden mennyire nagy a zaj és mennyire van szükség edukációra?*

Kell, főleg amiatt is, mert... ismét egy orvosi analógiát szeretnék használni. Arról, hogy magas a vérnyomásod, sokszor nem is tudsz, de egyet tudsz, hogy fáj a fejed. Azért kell az edukáció, mert ha valakinek fáj a feje és olvasgat, az azt mondja, hogy hű ez lehet a vérnyomás miatt, akkor meg-

mérem. Hú magas, húzok az orvoshoz. Ezért fontos itt is az edukáció, mert sokszor az értékesítő csak a tünetet érzékeli, drága a termék, csökkeníteni kellene az árakat. De nem az a baj, hogy a termék drága, hanem a kommunikációd rossz, vagy a marketing, az árazási struktúra rossz. Csak a tünetet érzékeli, hogy leszidták, hogy nem hozta a számokat. Edukálni kell, hogy eljusson oda és



megismerje, hogy az ügyfél tudat alatt kognitív könyvelés alapján dönti el, hogy fair-e az ár? Előtte ilyenről nem is hallott.

*Minden veled való beszélgetésben szoktál kutatási eredményeket említeni. Az életedbe mennyire férnek bele a kutatások, mennyire szerelem terület ez?*

Kicsit csúnya vagyok, ami miatt szégyellem is magam, ugyanis nagyon rég volt nyilvános publikációm. Ennek nagyon egyszerű oka van. Cégek, akik kifizetnek egy kutatást, nem akarják, hogy ezt publikáljam. Mivel fizetnek, hogy elkészüljön egy kutatás – nem az eredményért – és annak eredményét be akarják építeni, érthetően nem akarják, hogy publikáljam, emiatt azok a kutatások, amik – értsd jól – ingyenesek, jelentősen a háttérbe szorultak. Ugyanúgy csinálom a mai napig kutatásokat, csak ezek nem nyilvánosak, hanem cégen belül készítem. Természetesen nem szeretnék, hogy a konkurencia is olvassassa.

*A diákok, akiknek előadsz, mennyire használják fel itthon a tudásukat, mennyi hasznosul itthon?*

Egyrészt nem látok rá a teljes piacra más részről én a mai fiataloknak egy szélsőségesen kicsi és azon belül is egy szélsőséges mintáját látom a Corvinuson a vállalkozásfejlesztési tanszéken. Tehát max ponttal, OKTV-vel, több felsőfokúval tudnak oda kerülni. Így ez egy szélsőséges minta, akivel én találkozom. Ő róluk tudok nyilatkozni, tőlük el vagyok ájulva. Semmit nem látok abból rajtuk, amire általában szoktak hivatkozni a fiatalokkal kapcsolatban. Róluk csak szuperlatívuszokban tudok beszélni.

*Vannak, akik követnek téged erre a szakterületre? Nem biztos, hogy konkurenciaként, hanem ez a terület az, amiben elmélyednek. Utánpótlásként.*

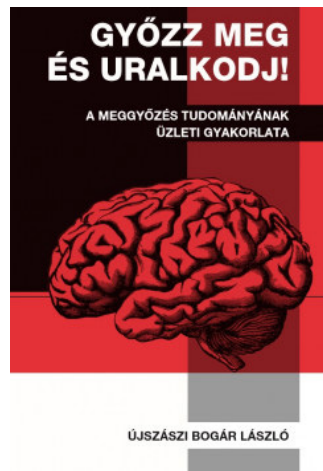
Minden évfolyamban van egy-két tanuló, aki elkötelezettnek tűnik ebbe a szakirányba. Van, aki a politika felé megy, van, aki egyházi kontextusba viszi a tudását. Mindenki a saját szíve szerinti irányba mozdul ezzel, sok hallgató a partnerválasztásba használja fel a meggyőzőestechnikából tanultakat (nevetünk). Én ugyanolyan sikerként könyvelem el, ha ott tudtam segíteni a technikákkal.

*Mekkora perspektívát látsz a tudatalatti kutatásban ezen a területen?*

Hatalmasat, hatalmasat...

*Megvan erre Magyarországon a támogatás és a laborok, tesztek, vizsgálatok lehetősége?*

Azt gondolom, hogy igen. Nyilván nem olyan eszközökkel, mint az amerikaiaknál. Mivel ez sok területet érint, itt inkább abban látok nehézséget, hogy itt több területnek kell összefogni. Például egy párhuzamos kommunikáció kutatásánál több szakterületnek kellene összeállnia ügyesen. Ha rosszindulatú feltételezést tehetek, ez itthon nehezebben megvalósítható.



VÁLJÉK ÉPÜLÉSEDE 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!

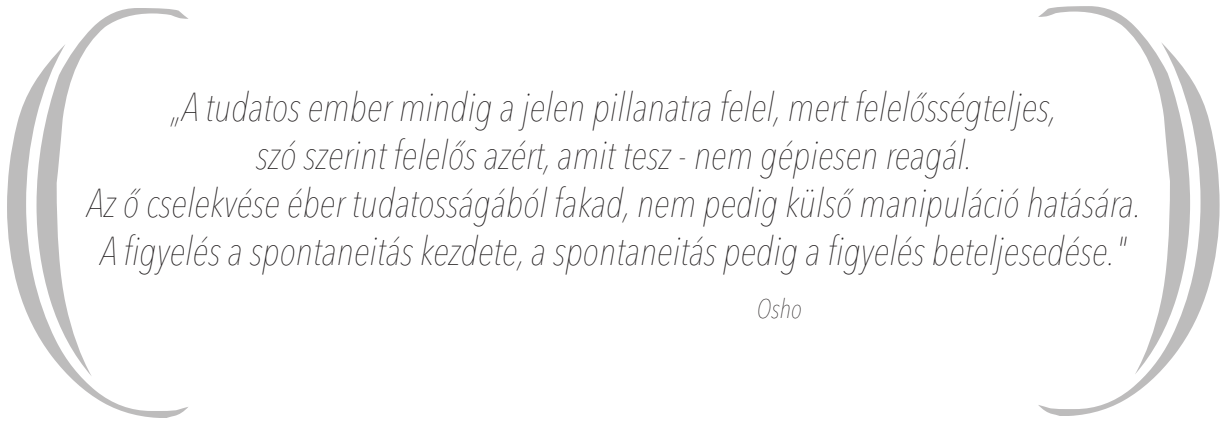
*A könyv, mely már megjelenése előtt emberek életét változtatta meg.  
Akik betekintést nyerhettek a készülő anyagba,  
és tartalmával komolyan foglalkozni kezdtek, mára már nem  
ugyanazok az emberek, akik voltak.*

*„A türelem az, mikor a létezésre bízod magad, és csak figyelsz.  
Cselekszel, mikor kell, de nem várakozol soha.  
A türelemmé leszel, mikor létezel.”*

Megrendelés: <https://kaveszUNET-az-elmeneK.webnode.hu/>  
e-mail: [azurihangt@gmail.com](mailto:azurihangt@gmail.com)  
<https://www.facebook.com/kaveszUNETazelmeneK/>







*„A tudatos ember mindig a jelen pillanatra felel, mert felelősségteljes,  
szó szerint felelős azért, amit tesz - nem gépiesen reagál.  
Az ő cselekvése éber tudatosságából fakad, nem pedig külső manipuláció hatására.  
A figyelés a spontaneitás kezdete, a spontaneitás pedig a figyelés beteljesedése.”*

*Osho*

# Egészséges mosoly titka

## - Amit a rendszeres fogászati kontrollról tudni érdemes

Az esztétikus és szép mosoly nemcsak a fogak és az íny egészségének megőrzéséről szól, hanem kulcsfontosságú szerepet játszik a teljes szervezet egészségében is. Egy ápolat mosoly nemcsak esztétikai előnyt jelent, hanem a magabiztosság és a jó közérzet egyik alapja is lehet.



### Miért fontos a rendszeres fogorvosi ellenőrzés?

Sokan csak akkor keresik fel a fogorvost, amikor már fájdalmat éreznek vagy komolyabb probléma alakul ki. Pedig

a megelőzés a legjobb kezelés! A rendszeres, évente végzett fogászati ellenőrzések segítenek időben észlelni az olyan problémákat, mint a fogszuvasodás, fogkő, vagy a kezdődő ínygyulladás, illetve bármilyen elváltozás.

### Milyen gyakori fogászati problémák lehetnek?

- Fogszabályozási eltérések - Sokszor esztétikai okokból keresik fel miatta a szakembert, de a szabálytalan fogsor rágási és beszédproblémákat is okozhat.



- Ínygyulladás - Kezdeti stádiumban visszafordítható, de kezelés nélkül súlyosabb, akár fogvesztéshez is vezető állapot alakulhat ki, melyet implantátumokkal tudunk orvosolni.

- Fogkő - Elmeszesedett lepedék, amelyet csak fogorvos tud eltávolítani.

- Ciszta - Leggyakrabban a fogak gyökerei körül, az állcsontokban vagy az íny alatt alakulnak ki.

A fent említett problémák sajnos fájdalom nélkül jelentkeznek és sokszor nem láthatók, ezért szükséges a fogorvos és a dentálhigiéniai szakember rendszeres felkeresése. Kontroll vizsgálat során röntgenfelvétel készül, amit az orvosa alaposan kiértékel.

### Megelőzés: Mit tehetünk otthon?

1. Napi kétszeri fogmosás.
2. Fogköztisztítás.
3. Egészséges táplálkozás - Kerüljük a túlzott cukorfogyasztást!
4. Szájvíz használata, különösen ínyproblémák esetén.
5. Rendszeres fogorvosi kontroll - Évente legalább egyszer.

A szájhygiénia nem csupán a fogak állapotára van hatással, hanem az általános egészségi állapotra is. Számos kutatás bizonyítja az összefüggést a szájüregi gyulladások és a szív- és érrendszeri betegségek, cukorbetegség, sőt, koraszülés között is. Ezért a szájápolás nem csupán esztétikai kérdés, hanem egészségmegőrzési alapelv.

**KERESSEN BIZALOMMAL!**

**Ép-Dent Fogászati Klinika**  
Debrecen, Kristály u. 4.  
+36 20 231 1353  
www.epdent.hu

**Látogassuk fogorvosunkat rendszeresen és -  
Mosolyogjunk bátran!**

(x)



# Diszkrét forradalom a női egészségért



**Molnár Bogival, a Helpee megalkotójával beszélgettem arról, hogyan lett egy személyes, sokak számára ismerős probléma egy praktikus és környezettudatos megoldás szikrája. A Helpee nemcsak a nők komfortját szolgálja, hanem új szemléletet is hoz a nyilvános mosdók használatában.**

*Mi inspirált arra Bogi, hogy a Helpee megszülessen?*

Erre röviden a válaszom, hogy a saját problémám. Ami tulajdonképpen nem csak az enyém. Hiszen nőtársaim millióiban felmerül ugyanaz a kérdés minden nyilvános mosdó használat alkalmával: Mit fogok itt összeszedni? Az évek alatt számtalan ter-

mékét kipróbáltam – ami papírból készült – viszont mindegyiknél volt valami bukfenc a használat során. Egy olyan



megoldást kerestem, ami diszkrét, környezetbarát, maximálisan oda fekszik, ahová kell és a használata közben nem ér baleset. Mivel nem találtam ilyet, megalkottam a Helpeet. Óriási segítségemre volt a férjem, ugyanis ő a papíriparban tevékenykedik és a papír receptúra megalkotása során pontosan tudta melyik lépés követi a másikat. Céлом volt egy olyan termék megalkotása, ami a női egészséget támogatja, közben mégsem szennyezi a bolygót. Minden nap az motivál, hogy a nőket megfelelő edukáció mentén támogassam abban, hogy a nyilvános mosdó használat nem olyan ördögtől való, ha mindig lapul a táskában egy Helpee.

*Hogyan kell élesben használni a Helpeet?*

A külső jegyek szempontjából ahányan vagyunk, annyiféleképpen nézünk ki, és azt gondolom, ettől szép az élet. Viszont, odalent olyan óriási eltérések nincsenek közöttünk. Ahonnan a vizelet távozik, az egy apró rész, amelyhez oda tartva a terméket, könnyen elvégezhetjük a dolgunkat anélkül, hogy helyet foglalnánk a nem túl higiénikus ülőkén. A Helpee hajtott formájú,

diszkrét termék, ami a zsebben is könnyen elfér, az egyéb női higiéniai eszközök mellett. Használat előtt ki kell hajtogatni, a fehérneműt és a nadrágot is sokkal kevésbé szükséges letolni, mint a guggolós verzió esetében. Meg kell keresni azt a pontot, ahol a vizelet távozik és állva, nem érintkezve semmivel, el lehet végezni a dolgunkat. Fontos, hogy ne célozni próbáljunk, mert mi nők erre képtelenek vagyunk. Ha a használója megfelelően magához tartja a terméket, akkor semmi probléma nem származik a használat során. Javaslom, hogy kezdetben érdemes otthon próbálkozni, elsajátítani a megfelelő technikát, majd mehet élesben is a termék használata.

*Mik az eddigi visszajelzések, miről számolnak be a felhasználók?*

Több kedvenc történetem is van ezzel kapcsolatban, de szívemnek az egyik legkedvesebb, amikor egy apuka emailben köszönte meg, hogy megalkottam a terméket. Az írta, több éves problémáját sikerült megoldanom a Helpeével. A családban csak nők veszik körbe (felesége és a lányai) és minden alkalommal az utazások során valóságos stresszforrás volt a pisilés kérdése. Leírta, hogy úgy döntött rendel a termékből, maximum egy jó nevetnek a lányokkal.



Miután a hölgytagok kipróbálták, nem győztek hálálkodni az apukának, aki pedig nekem köszönte meg, hogy megoldódott ez a problémájuk. Kismamáktól, területi képviselő hölgyektől, éjjeli őrkötől, édesanyukáktól vagy apukáktól, idősebb hölgyektől számtalan visszajelzés érkezett már, hogy a termék működik, használják és köszönik, mert óriási segítség a mindennapokban.

<https://helpee.hu/>

(x)

# MENNYIT TUD ÖN A RITKA GENETIKAI BETEGSÉGEKRŐL?



Tudja, hogy joga van beutalót kérni a Budapesten,  
Debrecenben, Pécsen és Szegeden is működő  
**GENOMIKAI MEDICINA ÉS RITKA  
BETEGSÉGEK INTÉZETÉBE,**

- ha évek óta nem kapott diagnózist,
- ha van diagnózisa, mégsem érzi jól magát a kapott kezelésekkel sem,
- ha 1,5-2 éven belüli vizsgálati anyagai alapján nem tudtak Önnek segíteni.

Szeretném, ha Ön és az Önt ellátó  
egészségügyi szakemberek is tudnának  
erről, hogy **minél hamarabb legyen  
pontos diagnózisa** minden érintettnek!

Mindenkinek jó egészséget kívánok,  
a legjobb ellátás mellett!

**Arany-Kovács Rozália (A KÉK RÓZSA)**

*Ritka genetikai betegségek tapasztalati szakértő  
Nők Lapja Példakép díjas egészségügyi aktivista*

[rozika@akekrozsza.hu](mailto:rozika@akekrozsza.hu)

„Ezt az élet nevű  
játékot csak együtt  
játszhatjuk!  
Figyeljünk egymásra,  
segítsük egymást!”



Az én történetemet és ismeretterjesztő  
projektem részleteit itt olvashatják:  
[www.akekrozsza.hu](http://www.akekrozsza.hu)





## Friss adásaink!

Adásaink meghallgathatók Spotify-on és Soundcloud-on is



Júniusi adásaink Kiss Bea Hajamnál fogva műsoraiban a Csak Pozitívan Podcast csatornáján.



### **Pattan a feszültség**

Nagyon ritka szerintem, hogy elementáris érdeklődést tanúsítsunk valami olyan iránt, ami bennünket egyáltalán nem érint. Vagy nem személyesen érint. A gyermekvédelemről, nehézsorsú fiatalokról mostanában viszonylag sok szó esik, de kevesen mennek a megértő, részvételt teli segítőkészségnél tovább, mélyebbre. És ha egyesek így is tesznek, miért kell arról nekünk, kívüllőknek értesülnünk? Miért fontos, hogy belássunk pl. az esztergomi speciális gyermekotthon zárt ablakai, ajtóinak mögötti tevékenységekbe?



### **Kundalini- Boda-Novy Emília**

Kundalini az ősergia. Az egyéni testben rejtőző kozmikus erő... „Eltűnt a mészáros. 131 romát elítéltek. Nincs holttest, se bizonyíték. Csak vallomások, amiket kínzások közepette csikartak ki.” Ebből a 18. századi igaz történetből írt színdarabot Boda-Novy Emília a férjével, Boda Novy Barnabással. Egyszerűen, lecsupaszítva, mégis a bőr alá hatolva beszél ez az előadás a gyűlölet pusztító erejéről. A koncepciózus feltételezéseken alapuló, aljasan és szisztematikusan építkező, mérgező gyűlöletről. Mindenképpen meg akartam ismerni az alkotót...



# Amputáció helyett megelőzés - csökkenthető a kockázat

*Hazánkban évente mintegy 8000 végtag-amputációt hajtanak végre – ez háromszorosa a nyugat-európai átlagnak. A beavatkozások zöme lábamputáció, amely mögött leggyakrabban a kezeletlen cukorbetegség áll, de a dohányzás, a magas vérnyomás, a magas koleszterinszint és a mozgásszegény életmód szintén súlyos rizikófaktorok. Az érzéskünet korai felismerése nagyon fontos. Manapság ugyanis már többféle, egymást kiegészítő terápiás alternatíva – köztük a keringésjavító infúziós kezelés – is rendelkezésre áll, amelyek időben alkalmazva jelentősen javítják a betegek életminőségét és akár csökkenthetik az amputációk szükségességét is.*

A perifériás érbetegségek – különösen az alsó-végtagi érzéskünet – gyakran alattomos módon, tünetszegényen kezdődnek. Figyelmeztető jel lehet a fizikai terhelésre jelentkező görcsös, izomlázszerű lábfájdalom, amely pihenésre enyhül. A betegség előrehaladtával a panaszok fokozódnak, akár nyugalmi fájdalom, fekély, sebek is megjelenhetnek. Mindenképp indokolt az angiológiai kivizsgálás, ha valaki a fenti tüneteket észleli, de azoknak is javasolt a szűrés, akiknél a családban előfordult már érzéskünet vagy egyéb rizikófaktor áll fenn.

A rizikófaktorok – például a cukorbetegség, dohányzás, mozgásszegény életmód, magas vérnyomás – Magyarországon különösen gyakoriak, így az érrendszeri betegségek is kiemelt figyelmet igényelnek. Az amputációk jelentős része ugyanis megelőzhető lenne időben történő felismeréssel, komplex érgyógyászati ellátással és korszerű terápiás lehetőségek – mint a vazoaktív infúziós kezelés – alkalmazásával.

„Az angiológiai szakrendelésen alapos fizikális és állapotfelmérő vizsgálat történik, beleértve a boka-kar index meghatározását is, amely objektív képet ad a lábak keringéséről. Ez az index ugyanis



megmutatja, hogy a karon mért vérnyomásértékhez képest a lábon mért vérnyomás milyen értéket



**BÁLINT CSEMÉGÉK GYÜMÖLCSCESSZENCIÁK**  
A NYÁR ZAMATAI TISZTÁN, TERMÉSZETESEN.

**TÖBB MINT SZÖRP,  
ÉLMÉNY MINDEN  
KORTYBAN.**



KERESD TERMÉKEINKET GYÓGYNÖVÉNY-  
ÉS BIOBOLTOKBAN, PATIKÁKBAN!  
[WWW.BALINTCSEPPEK.HU](http://WWW.BALINTCSEPPEK.HU)  
[WWW.GOLGOTASHOP.HU](http://WWW.GOLGOTASHOP.HU)

**TUDATOS ÖNFEJLESZTÉS**

**MEGÉRTÉSEN ALAPULÓ  
MEDITÁCIÓKKAL**

4 témakör - 16 meditáció - saját fiókodból bármikor hallgathatod.

- Stabilizálódj, higgy önmagadban!
- Tudd meg az életfeladatod!
- Aktiváld a belső erődet!
- Nyisd meg a szíved a szeretetre!

**FEDEZD FEL A MEDITÁCIÓKAT!**

[gazdamonika.hu](http://gazdamonika.hu)

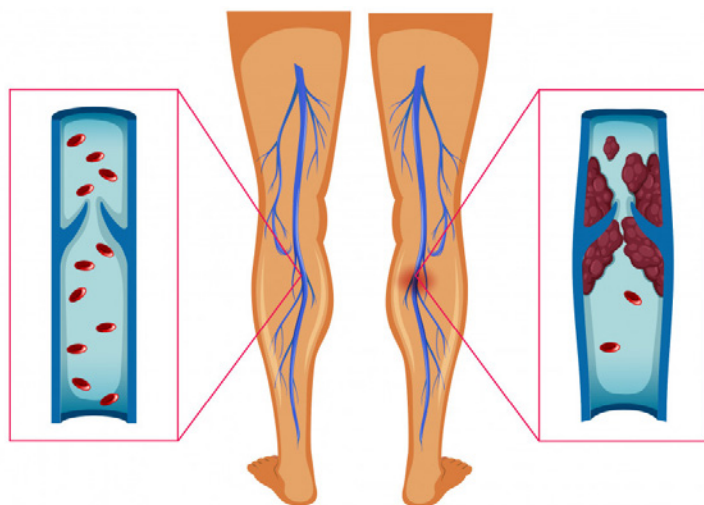
**Minden csomagban  
-2100 Ft kedvezmény!**



mutat. Keringés zavar esetén az alsóvégtagi érték elmarad a felsővégtagban mérthez képest” – mondja **Dr. Tersztyánszky Rita**, az Affidea Magyarország belgyógyász-angiológusa, járóbeteg-ellátásért felelős orvosigazgatója. „Amennyiben szükséges, további képalkotó eljárások, sőt érfestés is segíti a pontos diagnózist. Ha az alsóvégtagi érzékiület igazolódik, a szakorvos felméri, hogy a beteg alkalmas-e infúziós kezelésre. Ez függ például a szív- és vesefunkcióktól, valamint az érkárosodás mértékétől” – tette hozzá.

### **Az infúziós kezelésekkal javul a beteg életminősége**

A vazoaktív infúziós kezelések célja a keringés javítása, az érkárosodás következményeinek enyhítése. Az infúzióban adott gyógyszerek csökkentik a vér sűrűségét, javítják az erek vérellátását, és lassítják



az érlemezsedés folyamatát. A kúra hossza egyénenként változik: a legenyhébb esetekben 5 alkalom is elég lehet, míg súlyosabb stádiumban 21 kezelés is szükségessé válhat. Lehetőség van továbbá 7, illetve 10 napos kezelésekre is. A kezelés eredményességétől, a páciens tüneteitől függően az infúziós kúra bizonyos időközönként ismételtető.

A terápia eredményessége esetén a páciensek a klinikai tünetek javulásáról számolnak be: nő a fájdalom nélkül megtett járástávolság, csökken a fájdalom, seb esetén gyorsul a gyógyulás és összeségében javul az életminőség.

Az infúziós kezelés előrehaladott máj, illetve vesebetegség, fokozott vérzéssel járó állapotok és aktív daganatos megbetegedés esetén azonban nem alkalmazható.

### **A megelőzés kulcsfontosságú**

Az érbetegségek megelőzésében kulcsszerepet játszik a dohányzás elhagyása, a vérnyomás és a vércukorszint karbantartása, a rendszeres testmozgás és az egészséges étrend. A rendszeres szűrővizsgálatok segítenek időben felismerni a problémát, amikor még visszafordítható lehet a folyamat. Az Affidea szakértői nemcsak a kezeléssel, hanem életmód-tanácsadással is segítik a pácienseket abban, hogy tartós javulást érjenek el.

# 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](mailto:info@szattvajoga.hu)

1173 Budapest, Pesti út 41/C

# Elérhetőbb lett a **MIKROBIOM** állapotának feltérképezése



A bélflóra egészsége nemcsak az emésztésünket befolyásolja, egyensúlyának felborulása olyan tünetek mögött is meghúzódhat, mint a krónikus fáradtság, alvászavar, koncentrációs nehézségek, sőt akár a depresszió vagy a motivátlanság. A célzott terápiában segítenek azok az új vizsgálatok, amelyek egyszerűen kiderítik, hogy panaszaink hátterében valóban a bélflóra egyensúlyának eltolódása áll-e.

A bél mikrobiom – az emberi bélrendszerben élő mikroorganizmusok hatalmas és összetett közössége – alapvető szerepet játszik egészségünk alakulásában. Ez a több mint 100 trillió mikroorganizmusból álló biokémiai üzem nemcsak emésztésünkre, hanem immunrendszerünkre, anyagcserénkre, sőt mentális és fizikai jóllétünkre is kihat. Működését leginkább az étrend, a stressz, a gyógyszerek és életmódunk befolyásolja, miközben biológiai hatásai az egész szervezetünket átszövik. Orvosi vélemények szerint a betegségek akár 90 százaléka is kapcsolatba hozható a mikrobiom egyensúlyának felborulásával. A bélflóra dinamikusan változik életünk során, ezért egészségének megőrzése kulcsfontosságú a megelőzés és a hosszú távú jóllét szempontjából.

**A bélflóra – a láthatatlan irányítóközpont,  
amely az egészségünket mozgatja**

A bélflóra állapota az utóbbi években a tudományos érdeklődés középpontjába került: mára egyértelművé vált, hogy nemcsak az emésztésünkre, hanem az immunrendszerünk, hormonháztartásunk, sőt a mentális egészségünk működésére is hatással van. Ha ez az érzékeny rendszer kibillen az egyensúlyából, az számtalan formában jelezhet a szervezetünkben – sokszor olyan tünetek révén, amelyek elsőre nem is tűnnek bélrendszeri eredetűnek.



A bélflóra hatással van az emésztésre, a tápanyagok felszívódására, az immunrendszer állapotára, a gyulladásos folyamatokra, a hízékonysági hajlamra, a keringési kockázatokra, a pszichés állapotunkra, és még számtalan igen jelentős élettani folyamatra, így állapotának feltérképezése fényt deríthet többek között a rossz közérzet, puffadás, túlsúly, elhízás és további panaszok kiváltó okára.

Az Európai Unióban végzett felmérések szerint a lakosság közel felét érintik mentális egészségi problémák, amelyek részben összefüggésbe hozhatók a bél mikrobiom egyensúlyának felborulásával. Egy közelmúltban megjelent kutatás rámutatott, hogy a stressznek jobban ellenálló emberek bélflórája jelentősen különbözik a kevésbé ellenállókéval, és a mikrobiom egyensúlya befolyásolja a stresszválaszt, a gyulladásos folyamatokat, valamint az idegrendszer működését.

### Egyszerűbb és elérhetőbb mikrobiom-diagnosztika

Szerencsére ma már egyszerűen kideríthető, hogy a mikrobiom egyensúlyának felborulása áll-e a fent említett tünetek mögött. „A SYNLAB új bélflóra vizsgálati csomagja, a Biome Explore átfogó képet ad a bél mikrobiom állapotáról – gyors, otthoni mintavétellel. A székletmintából történő mikrobiális DNS-elemzés alapján a vizsgálat feltárja többek között a bélflóra sokféleségét és egyensúlyát, az emésztési funkciókat, a vitamintermelés képességét, a bélnyálkahártya állapotát, valamint a bél-agy, bél-bőr és más szervi tengelyek működését” – mondta Szász Máté biológus, a SYNLAB Sport és Prevenció Diagnosztika szakmai igazgatója.

Ez a vizsgálat módszertanában is eltér a korábban jellemzően alkalmazott, rendkívül részletes mikrobiomtesztektől, amelyek a bélben található összes mikroorganizmus – baktériumok, vírusok, gombák és archeák – mennyiségi és minőségi meghatározására törekedtek. Bár ezek teljes képet adnak, értelmezésük gyakran nehézkes, ráadásul magas költséggel járnak. Ezzel szemben az új teszt a klinikai szempontból legfontosabb mutatókra fókuszál: a mikrobiom sokféleségére, egyensúlyára, valamint az emésztési, gyulladásos és vitamintermelő folyamatokat érintő eltérésekre. Bár nem nyújt teljes körű képet minden baktériumfajról, az eredmények a tudományos referenciaértékek alapján értelmezhetők, és segítenek célzott életmódbeli vagy terápiás javaslatok kialakításában. A vizsgálat célja, hogy gyors és közérthető választ adjon arra, van-e eltérés a bélflóra egyensúlyában – és ha igen, milyen irányú az eltolódás.

„Olyan mikrobiomvizsgálatot szerettünk volna elérhetővé tenni, amely nemcsak megfizethető, de valóban hasznos is: nem kell hozzá mikrobiológusnak lenni, mégis kézzelfogható, érthető válaszokat ad. A Biome Explore nem extrém esetekre készült, hanem mindazoknak, akik szeretnének tisztábban látni a szervezetük működésével kapcsolatban. Olyan modern, felhasználóbarát és elérhető megoldást kínálunk, amellyel bárki elkezdhet tudatosabban, célzottabban tenni a saját jóllétéért” – tette hozzá Póda Tamás, a SYNLAB kereskedelmi és marketingigazgatója.

# Fáradt?



## ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ VASSAL ÉS B-VITAMINOKKAL

A benne lévő szerves kötésű vas és a B-vitaminok hozzájárulhatnak:

- a normál vörösvértest-képződéshez,
- a fáradtság és kimerültség csökkentéséhez.

Gyümölcslel-koncentrátumból és különféle növények kivonataiból készül. Javasolt nőknek, várandós és szoptató anyáknak, gyermekeknek, idősebbeknek, betegségből lábadozóknak, sportolóknak, vegetáriánusoknak és aktív életmódot folytatóknak.

Nem tartalmaz:

- alkoholt • tartósítószer • mesterséges színező- és aromaanyagokat • laktózt.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

Kapható gyógyszertárakban, gyógynövény-szakszövetekben, vagy megrendelhető honlapunkon.

[vashiany-verszegenyseg.hu/webaruhaz/](http://vashiany-verszegenyseg.hu/webaruhaz/)

20/974-28-10

Forgalmazza:  
Sal-Bert Kft.

# A csendes gyilkos: keringési betegségek okozzák a halálesetek egyharmadát



**Miközben életünk egyre kényelmesebbé válik, olyan láthatatlan veszélyeknek tesszük ki magunkat, amelyek hosszú távon komoly egészségügyi problémákat okozhatnak. Az egyik ilyen, sokak által alábecsült, ám rendkívül káros jelenség: az ülő életmód. A kutatások szerint a tartós ülés önálló kockázati tényező: megnöveli a szív- és érrendszeri betegségek, a visszér, a trombózis, az elhízás, sőt, a mentális problémák kockázatát is – még akkor is, ha a nap más szakaszaiban sportolunk vagy aktívak vagyunk. De van kiút, íme a Dr. Kelen szakértői tippjei a megelőzéshez.**

Az egyik legnagyobb probléma, hogy ülés során a vérkeringés lelassul az alsó végtagokban. A lábakban található visszerek működését alapvetően az izompumpa segíti – amikor járunk, mozgatjuk a vádlinkat, a vér könnyebben visszajut a szív felé. Tartós ülésnél ez a pumpamechanizmus kikapcsol, és a vér pangani kezd. Ez először enyhébb tüneteket okoz, mint a feszülés, fájdalom, lábdagadás, de idővel komolyabb problémákat is előidézhet: visszérbetegség, gyulladások, sőt, akár trombózis is kialakulhat.

Hazai viszonylatban a helyzet kiemelten súlyos. Az Európai Unióban 2020-ban a keringési rendszer betegségei feleltek az összes halálozás 32,7 százalékaért, azaz 1,7 millió fő haláláért. Magyarország ebben a statisztikában a második helyen állt: egy-

millió lakosra vetítve 3812 szívinfarktus történt. A Központi Statisztikai Hivatal (KSH) részletes adatai szerint a keringési betegségek továbbra is vezető haláloknak számítanak hazánkban.

A mozdulatlanság ráadásul az izomrendszert és az anyagcserét is érinti. Az izmok inaktivitása gyorsítja a leépülést, az energiafelhasználás csökkenése pedig növeli az elhízás és a 2-es típusú cukorbetegség kockázatát. Az elhízás ráadásul további kockázatokat von maga után: magas vérnyomás, magas vérsírszint együttes fennállása, az ízületi kopások, a refluxbetegségek, sőt bizonyos daganatok (például a vastagbelet és a végbélet egyaránt érintő daganatos megbetegedés és emlőrák) kialakulásának esélyét is.



## Nemcsak testileg, de lelkileg is árt

Ha huzamosabb ideig ülünk, az a mentális állapotunkra is kihatással van: az oxigénellátás és agyi vérkeringés csökkenése koncentrációs zavarokhoz, fáradékonysághoz, sőt, hangulatzavarokhoz is vezethet. A test és az elme működése szoros kapcsolatban áll. Ha a vérkeringés lassul, az agy működése is kevésbé optimális – ezt sokan délutáni levertségként, „agyfáradásként” élik meg.

## A megelőzés egyszerűbb, mint gondolnánk

Szerencsére egyre több eszköz áll rendelkezésre az ülő életmód következményeinek csökkentésére. A legfontosabb a rendszeres mozgás beépítése a mindennapokba – de ehhez nem feltétlenül órákig tartó edzésre van szükségünk. Íme néhány tipp a megelőzésre:

- **Mozgás kis adagokban:** Már az is sokat számít, ha óránként néhány percre felállunk, átmozgatjuk a lábakat, nyújtózkodunk vagy sétálunk egy kicsit. A napi több ezer lépés nem luxus – tudatos döntés kérdése.
- **Megfelelő munkakörnyezet kialakítása:** Egy jól beállított szék, a képernyő megfelelő magassága vagy akár egy állítható asztal is sokat tehet a helyes testtartásért és a keringés élénkítéséért.
- **Egészséges étrend:** A megfelelő folyadékbevitel, az antioxidánsokban gazdag étrend és a rendszeres, célzott mozgás kombinációja a hosszú távú megelőzés kulcsa.

„Az ülő életmód következményei – mint a keringési zavarok vagy az izomfeszülések – hosszú távon komoly egészségügyi kockázatot jelenthetnek, de a megelőzés jóval egyszerűbb, mint gondolnánk. Már az is jelentős hatással bír, ha óránként néhány percre felállunk, átmozgatjuk magunkat, és beépítjük a rendszeres, akár rövidebb testmozgást a napirendünkbe. Emellett a megfelelő folyadékfogyasztás és az antioxidánsokban gazdag, gyulladáscsökkentő hatású étrend kulcsszerepet játszik a szöveti regenerációban és a keringés támogatásában” – emelte ki Dr. Kelen Ákos, a Dr. Kelen márka termékfejlesztő szakgyógyszerésze.

A helyileg alkalmazható készítmények is hatékony kiegészítést nyújthatnak. A természetes összetevőket – például vadgesztenyét, koffeint vagy gyömbért – tartalmazó helyi készítmények hatékonyan frissítik a fáradt lábakat.

„Az ilyen hatóanyagtartalmú krémek vagy gélek serkentik a vérkeringést, enyhítik az izomfeszülést és csökkentik a lábak nehéz, fáradt érzetét. Könnyű használni ezeket akár napközben is – például egy irodai ebédszünetben vagy este lefekvés előtt. Nemcsak kellemes, hűsítő érzést nyújtanak, de rendszeres alkalmazásukkal hozzájárulhatnak a visszérproblémák és a keringési elégtelenség megelőzéséhez is” – tette hozzá a szakértő.

## A jövő egészsége a jelen döntésein múlik

Az ülő életmód nem csupán kényelmi kérdés, hanem egy sokoldalú, súlyos következményekkel járó egészségügyi kihívás, amely komplex megelőzést és szemléletváltást igényel. Bár sokak számára elkerülhetetlen, mégis sokat tehetünk azért, hogy ellensúlyozzuk káros hatásait. A tudatos életmód, a célzott mozgásprogramok, valamint a korszerű, természetes hatóanyagokra épülő készítmények együttesen már képesek lehetnek megelőzni vagy lassítani a komolyabb panaszok kialakulását. A test nem felejt – és hosszú távon meghálálja a törődést.



**HOTEL EURÓPA FIT**  
★★★★superior Hévíz

**Családi nyaralás az Év Szállodájában,  
a hévízi Hotel Európa Fit★★★★superior-ban!**

8 MEDENCE • 2 SZINTES SZAUNAVILÁG • TÁGAS CSALÁDI SZOBÁK  
IDŐJÁRÁS-FÜGGETLEN SZÓRAKOZÁS  
SZÁLLÁS FÉLPANZIÓVAL 4,99 ÉVES KORIG GRÁTISZ

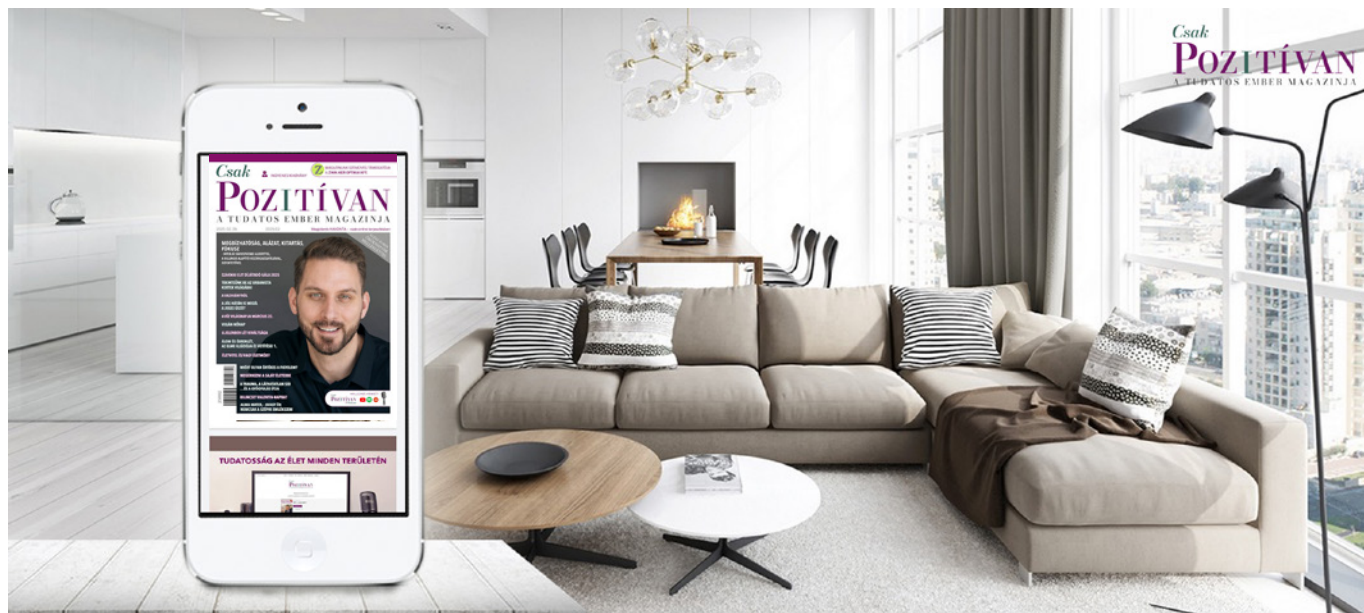


## EGÉSZ NYÁRON ÁT TARTÓ CSALÁDI PROGRAMKAVALKÁD!

Gyermekanimáció • robotépítés  
digitális játékok • showműsorok  
mese- és élményséták • koncertek  
interaktív programok az egész család  
számára...

Ízelítő: LEGO®, Roblox, Edukido,  
dr. Kádár Annamária, dr. Baracsi Katalin,  
Almaszósok, Kórász Eszter és az Eszter-lánc

HOTEL EURÓPA FIT★★★★SUPERIOR • +36 83 501 149  
SALES@EUROPAFIT.HU • EUROPAFIT.HU/CSALADI-NYARALAS



Tisztelt leendő hirdetőink, cégek, vállalkozók, szervezetek!

Kérjük Médiaajánlatunkért látogassák meg  
weboldalunkat a <https://cspm.hu/mediaajanlat/> címen  
vagy

keressenek az [ertekesites@cspm.hu](mailto:ertekesites@cspm.hu) email címen  
és a 06 30/ 203-3376-os  
vagy a 06 20/ 230-3568-as  
telefonszámokon.



# Sosem hittem, hogy a sport ilyen nagy hatással lehet az egészségemre!



2023. szeptemberében az első Aquafitt órák egyikén mosolyogva jött egy új vendég némi túlsúllyal, aki azóta is mindig mosolyog, és oszlopos tagjává vált az Aquafitt csapatomnak. Elég fura antréval indított. – Szia, én 3 gyerekes anyuka vagyok, hideg allergiám van, így nem biztos, hogy le tudom járni 2 hónap alatt a 8 alkalmas bérletet. Mit válaszolhattam erre? – Rendben! Nagyon nagyra értékeltem már akkor is azt, hogy egyáltalán eljutott arra a pontra, hogy elindult a tudatos egészség útján. Azóta megszabadult 25 kg-tól és heti 3 alkalommal biztosan ott van az edzéseken. Ha ideje engedi edzés előtt úszik is. Pilisvörösvárról jár be dolgozni Budapestre, de szombaton csakis az Aquafitt órák és a saját egészsége miatt kel hajnalban. Nagyon tisztellem. Szeretném őt bemutatni mindenkinek, mert ő olyan pozitív példa, amiből nagyon sokan erőt meríthetnek. No, de menjünk vissza az útja elejére, és nézzük meg mi is van egy-egy ilyen sikertörténet háttérében. Hogyan változtatja meg egy ember életét a sport, milyen hatással van az egészségi állapotára, az emberi kapcsolataira, erről beszélgettem Bélik Katalinnal, aki 47 éves, 3 gyermek édesanyja és bér és Tb ügyintézőként dolgozik, bár az eredeti végzettsége közgazdász. Boldog házasságban él immáron 25 éve. Gyermekei 11, 13, 17 évesek.

Kati gyerekkorától fogva túlsúlyos volt, viccesen jegyzi meg, hogy szerinte ő már túlsúllyal született. Érték is gyakran emiatt kellemetlen helyzetek, megjegyzéseket tettek a súlyára vonatkozóan.

*A szüleid sosem vittek el sehova sportolni, hogy esetleg ez a helyzet változzon?*

A szüleimtől nagyon távol állt a sport, anyukám és a nagymamám is túlsúlyosak voltak, és a sportot úri huncutságnak tartották. A családban ez a tevékenység „vakfolt” volt. Úgy gondolták, hogy ez a vidéki embereknek nem jár. Ebben nőtem fel.



*Mi az, ami elindított téged azon az úton, hogy mégis sportolj valamit? Hogyan esett a választásod éppen az Aquafitt edzésekre?*

Egyre több egészségügyi problémám lett. Éreztem, hogy dagadnak a lábaim, nehezebben vagyok terhelhető, fáradékony vagyok, így megkerestem egy belgyógyászt, aki alaposan kivizsgált. Kiderült, hogy zsírmájam van, cukorbetegség előkapujában állok. Felírt gyógyszert, de megígérte, ha változtatok, akkor nem kell életem végéig gyógyszert szednem. Ez egy kicsit megnyugtató volt. Arra kért, hogy a mozgást iktassam be az életembe. Nem javasolt konkrét mozgásformát, azt javasolta, hogy olyan mozgást keressék, amit örömmel tudok végezni, mert amit az ember utál, azt nem igazán tudja hosszú távon csinálni. A „véletlennek” köszönhetően éppen akkor jött szembe velem a Facebookon az Aquafitt edzések reklámja. Gondoltam kipróbálom, csak heti 1 alkalommal óvatosan, és csak addig, míg nem lesz hideg, mert a medence nem fedett és hidegallergiám is van. A csoda megtörtént, mert én teljes szerelembe estem ezzel az egésszel. Most ott tartok, hogy el sem tudnám képzelni enélkül az életem.

*Milyen változásokat hozott az Aquafitt az életedbe?*

Sokkal könnyebben mozgok, kevésbé dagadnak a lábaim, ahogy erősödött a hátizmom, megszűnt a hátfájdalmam, kevésbé fáradok el. A legnagyobb döbbenet számomra az volt, hogy amikor elmentem vérvételre, az orvosi leleteim is visszaigazolták, hogy mennyivel jobb állapotban vagyok. Sosem hittem volna, hogy a mozgásnak ekkora jelentősége, hatása van. A zsírmájam 1 év alatt teljesen megszűnt, amit kisebb csodaként éltem meg. Visszaigazolódtam, amiről sok ember-

től már hallottam előtte is, hogy mennyit számít a sport, de nekem ezt a saját szememmel kellett látnom, hogy ez tényleg így van, nem csupán városi legenda.

*Mit szólt hozzá az orvosod?*

Azt mondta, hogy véletlenül se hagyjam abba, mert a vérvételemen és az ultrahangon is egyértelműen látszik, hogy mennyivel jobb állapotban vagyok.

*Mi az, ami motivál téged? Mi az, amit megtalálál ebben a közösségben?*

Most már nem csak az a része motivál, hogy egészségügyileg jobb állapotban vagyok, hanem az is, hogy kialakult egy új rendszer az életemben, hogy van egy csapat, akikhez tartozom. Már nem zavar, hogy korán kell kelnem, hogy edzésre jöj-jek, teljesen természetesen az életem része lett. Az uszodában is megvettem az éves bérletet, így a heti 1 edzésből mára 3 lett és már a családom



is hozzászokott ahhoz, hogy anya szombaton reggel edzésre megy. Bár az elején kissé aggódtak, hogy lehet, hogy így majd ők éhen halnak, de még ők is életben vannak. Sőt, ha szombaton megyek edzésre, akkor még arra is van időm, hogy egy kicsit a termálban relaxáljak.

*Mire volt hatással az életmódváltás?*

Nem csupán fizikai szinten hozott változást az életembe, hanem pszichésen is. Sokkal jobb a kedvem, könnyebben kezelem, ha éppen egy-egy nehezebb élethelyzetbe kerülök. Mindenre hatással van az életemben. A párkapcsolatom is jobb lett, azáltal, hogy jobban érzem magam a bőrömben, az pozitív hatással van a férjemmel való kapcsolatomra is. Életem minden szintjén érzem a pozitív hatását, bátran kijelenthetem, hogy megváltoztatta az életem.



*Mit szólt a család, amikor elindultál ezen az úton? Támogattak?*

Anyukám nagyon büszke volt rám, mert ő nagyon féltett. A férjem kissé szkeptikus volt, nem mondta, hogy ne menjek, de azt sem, hogy menjek. Gondolta, ez is csupán egy próbálkozás, majd meglátjuk meddig bírja. Mára azonban már eljutottunk odáig, hogy minden szempontból látja a



pozitív változást, ezért most már ő is támogat, és ő is nagyon büszke rám, nagyon örül, hogy járok. A fiaim is örülnek, de kamaszként azért szombatontként mindig megjelenik a telefonomon az a kérdés, hogy mikor jössz, és mikor és mi lesz az ebéd?

*Általában érmet akkor kap valaki, ha versenyen indul, de itt nálunk te is megkaphattad az első érmedet, függetlenül attól, hogy nem vagy versenysportoló. Milyen érzés volt ez?*

Az olyan „szavak nincsenek rá” érzés volt, hatalmas élmény, amit soha nem fogok elfelejteni. Elmondhatatlanul jó érzés, hogy értékeled azt, hogy ha valaki egy picit is fejlődik. Sosem hittem volna, hogy nekem valaha is lesz érmem. De van, már nem is egy.

*Tavaly októberben te kaptad meg elsőként azt a vándorserleget, amit minden hónapban az az Aquás kap meg, aki önmagához képest a legtöbbet fejlődik. Gondoltál arra, hogy te leszel az első?*



Nem, eszembe sem jutott, hogy én leszek az első, de az olyan volt, mint egy olimpiai aranyérem, és akkor ott, abban a pillanatban azt csak én kaptam meg. Nagyon nagy löketet adott az egészhez. Az egész család, fiaim, férjem, anyukám mindenki nagyon büszke volt. Készült fotó is a serlegről, mert vissza kellett adni, pontosabban tovább kellett adni.

*Tavaly részt vettél egy 3 órás Nemzetközi Aquafitness kihíváson, novemberben, a hideg allergiáddal, mínusz 4 fokban. Milyen érzések voltak benned? Miért éreztetted azt, hogy részt kell vened? Mi volt a hívószó?*

Kissé ijesztő volt első hallásra, de semmiképpen nem akartam kimaradni belőle, másrészt kíváncsi voltam, hogy kibírom-e a 3 órás edzést.

Az első fél óra után azért voltak kétségeim, mert a kedves edzőnk (rám célozva), úgy tolta le azt a 30 percet, mintha csak 60 perces lenne az edzés. Voltak holtpontok a 3 óra alatt, de jó volt látni, hogy a többiek is csinálják, így hát én is végig csináltam. Idén készülök a 6 órás kihívásra váltóban.

*Te az órákon nagyon fegyelmezett vagy, mint egy igazi sportember!*

Alapjáraton is nagyon fegyelmezett vagyok, a célom az az edzéseken, hogy fejlődni tudjak. Van-nak gyakorlatok, amik elsőre nagyon nehezek, és nagyon jó érzés az, amikor egyre jobban mennek az új gyakorlatok. Érzem a mindennapokban is, hogy mennyivel rugalmasabb vagyok.

*1,5 év alatt 25 kg-t fogytál, mi a hosszútávú célod? Min változtattál még?*

Igyekszem kisebb adagokat enni, jobban megválogatom miket eszek, de a gyengém a házisüti, arról nehezen mondok le. A hosszútávú célom, hogy minél egészségesebb legyek, és minőségi életet tudjak élni idősebb koromban is, hogy még a dédunokáimmal is tudjak futkározni. Egy egészen biztos, a mozgást most már soha nem

engedem el. A férjemmel azokon a napokon, amikor nincs edzés, sétálni járunk, ami a kapcsolatunkra is nagyon pozitívan hat, mert a gyerekek nélkül kettesben lehetünk és van lehetőségünk egymásra figyelni, beszélgetni. Ő is szeretett volna egy kicsit mozogni, így őt is inspirálni tudtam abban, hogy együtt csináljunk valamit, ami még egészséges is.

*Mit üzennél, azoknak a 3 gyerekes anyukáknak, akik hasonló cipőben járnak, mint amilyenben te jártál?*

Szakítsanak időt magukra, mert akkor sokkal több energiával és türelemmel tudják a családjukat is támogatni.

**Kati boldog, elégedett nő, családjára, aki képes volt átlépni a saját árnyékán és korlátait lebontva, egy új életmóddal, sikeresen megjavította az egészségét, jobbá vált az élete minden szempontból.**

**Meríts erőt az ő történetéből, a hétköznapi „csodák” így születnek! Tedd meg az első lépést még ma!**



WWW.CSILLAGBOWEN.COM

**BOWTECH**  
The Original Bowen Technique

## A tested képes meggyógyítani önmagát!

„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





# 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
- izületkímélő edzést keresel
- megelőznéd a csonttrikulást
- izomerőt fejlesztenél
- szeretnéd megőrizni a fittséged
- szereted a reggeli edzéseket
- szeretnél izmosabb, formásabb lenni
- szeretnél csajos edzéseket
- szeretnél egy szuper női közösséghez tartozni

### **Aquafitt órák**

**kedd, csütörtök, péntek: 7-8-ig**

**szombat: 8-9-ig, 9-10-ig**



### **Pető Csilla**

diplomás Bowen alkalmazó  
Aquafitt tréner

**[www.aquafitt40felett.hu](http://www.aquafitt40felett.hu)**

### **Kapcsolat:**

[csillagcsilla69@gmail.com](mailto:csillagcsilla69@gmail.com)

+36 30 6395966

Facebook csoport: Aquafitt Pető Csillával

## Jobb a bajt megelőzni, mint megvárni, hogy a fejünkre omoljon



**És ez nem riogatás.**

**Az én munkámban ezt úgy nevezzük: prevenció, ami sajnos manapság még nem divat, nem trendi.**

**Miért is lenne?**

**Mihez kezdenének a betegségekből profitálók?**

**Megvárni a bajt az előrelátás hiányát mutatja és ez nem bűn, csak sok esetben súlyos és fájdalmas mulasztás.**

**És nagy ára van egy ilyen mulasztásnak a kaotikus és nem épp emberközpontú világban, amit ma élünk.**

**Talán sosem volt nagyobb szükség rá, mint ma, elmondom azt is, miért.**





Biorezonanciás egészség-felméréseket végzek naponta, egy nagy hatékonyságú berendezéssel, ami az energetika révén olyan kibillent állapotokat is láttat, ami még nem okoz bajt, fizikai szinten még nem nyilvánult meg, de nagy esély van rá.

Látok olyan állapotokat, ahol talán már vannak is ráutaló jelek, tünetek, non-komfort érzés, múlt kellemetlenségek.

És sajnos olyanokat is, ahol már simán elmentek a falig, ahol már nem segíthetne csak a drasztikus beavatkozás, ha segítené...

Igen tudom, karma és miegyéb, holisztikusan gondolkodók vagyunk elvégre, mégis mellbevágó, újra és újra... de remény és esély még mindig van és minden lehetséges, még az ilyen folyamatokban is.

A quantum mágneses rezonanciás eszköz, hasonlóan működik, mint az EKG, vagy az EEG, a sejtek rezgésfrekvenciáit méri, rögzíti, összehasonlítja az egészséges rezgéstománnyok elemeivel és az eredményt láthatóvá teszi, képek, hullámgörbék és számadatok formájában. Láthatjuk mi van most, a sejtek és a sejtek alkotó szervek szintjén. És hogy az elváltozások hová vezethetnek, ezt statisztikai eredmények révén, a valószínűség alapján jelzi is a rendszer.

Azt szoktam mondani ilyenkor - ez tapasztalat -, „ez most egy mérőföldkő a számodra, itt tartasz és eldöntheted, milyen irányt veszel, a felépülés, vagy a leépülés a cél, vállalod-e a felelősséged az egészségedért és teszel is érte, vagy rálegyintesz, megvárva, hogy a szükség bekopogtasson.”

Miért mondom ezt?

Mert az egészséges működés a sejtek szintjén kezdődik.

Kevesen tudják, vagy mert sosem hallottak róla, vagy mert nem is érdekes, csak akkor, ha már baj van, hogy a sejteink termelik az élethez szükséges energiát, s hogy milyen minőségben és mennyiségben, az attól is függ, milyen és mennyi tápanyag jut el hozzájuk, azt be tudják-e építeni, hogyan tudnak kiválasztani, pl. mérgeanyagokat és ami szintén nagyon fontos, hogyan tudnak kommunikálni a környező sejtekkel. Igen mert intelligensek, kommunikálnak, a rezgés frekvenciájának segítségével.

Mérhető adat, egy sejt elektromos töltése normál körülmények közt 0,07 V, ami nem sok, de ha ezt megszorozod kb. 50 billióval, a testedet alkotó sejtek számával? Mert kb. ennyi energia - azaz 3,5 billió Volt elektromos potenciál - munkálkodik a testedben, a szerveidben, ebben a pillanatban is miközben ezt olvasod.

**És hogy mi a közeg, ahol mindez történik? A testünk közel 80 % -át alkotó víz az.**

A szervezetünk biokémiai laborjában a megivott víz, biogén vízzé alakul át, vagyis a sejtek számára hasznosítható vízzé, nagy energiaráfordítással. Már ha tud, ha megfelelőek a körülmények.

**Mik a biogén víz jellemzői?**

Erről már írtam a Víz Világnapja alkalmából, most csak rövid ismétlést tennék:

*Minden káros szennyeződéstől mentes.*

*Enyhén lúgos.*



*Alacsony a felületi feszültsége, hogy bejuthasson a sejtfalon.*

*Magas és mínuszos az oxidációs redox potenciálja (ORP),*

ami azt jelzi, mennyi szabad elektron van benne, ami semlegesíteni tudja a szabadgyököket, amik károsítani tudják a sejteket. Ez a vízminőség az, amiben a sejteink képesek táplálékot felvenni, kiüríteni a felesleges anyagokat, vagyis élni.

Egyben pedig ez az a közeg, ahol zavartalanul tudnak kommunikálni egymással.

A mai világban, ami az iparosodás következménye, egyre szennyezettebb a levegő, a víz és az élelmiszereink is a rengeteg adalékanyagtól, tömegnövelőktől, színezőktől, ízfokozóktól és a többi beiktatott profitnövelő tényezőtől. Növelve a magzatkorunktól begyűjtögetett és kiüríteni képtelen toxinok mennyiségét.

Milyenné válik idővel ez a víz, ez az éltető közeg? Mint a lúp. A sejteink pedig szomjaznak, éheznek, diszfunkcióssá, alulműködővé válnak és képtelenek szolgálni a közösségüket, a szerveinket.

A természet pedig egyensúlyra törekszik, a test szabadulni szeretne a felgyülemlett toxinoktól, ezért teret ad olyan elemeknek, mint a gombák, a patogén baktériumok, a vírusok, a paraziták, akiknek ez a lúp a jó táptalaj és ez egy nagyon kényes egyensúlyi helyzetet teremt. De addig nincs is baj, amíg az immunrendszer ezt fenn tudja tartani. A probléma ott kezdődik, amikor valamelyikük kilép az ellenőrzés alól és elszaporodik.

És tudjuk-e mi az immunrendszerünk legádázabb ellensége? Igen, a stressz az.

Élet stressz nélkül pedig nincs, kezelni viszont a felgyorsult világban, ahol semmire nincs elég idő, lehetetlen kihívásnak tűnik.

Mégis lehetséges, mert aki keres, az talál.

### **Miért fontos táplálkozás-kiegészítőket fogyasztanunk?**

Rajtam kívül már sokan elmondták és halljuk nap, mint nap, az ételünkből, ahogy már a termőföldből is, hiányzik az élet. Tönkretette a sok mesterséges terménynövelő eljárás, a gyom és bogárintószerek többek közt, amiktől a táplálékunk nem táplál bennünket és most a rovarfehérjéről, mint alternatíváról nem is ejtek szót, mert elrettentő.

Az élethez kellenek jó zsírok, egészséges szénhidrátok, fehérjék, vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek, antioxidánsok, amiket, ha hiányoznak, pótolnunk kell.

### **„Adj, vagy ajánlj valamit, amit beveszek és hasíthatok tovább! „ Nincs ilyen szer!**

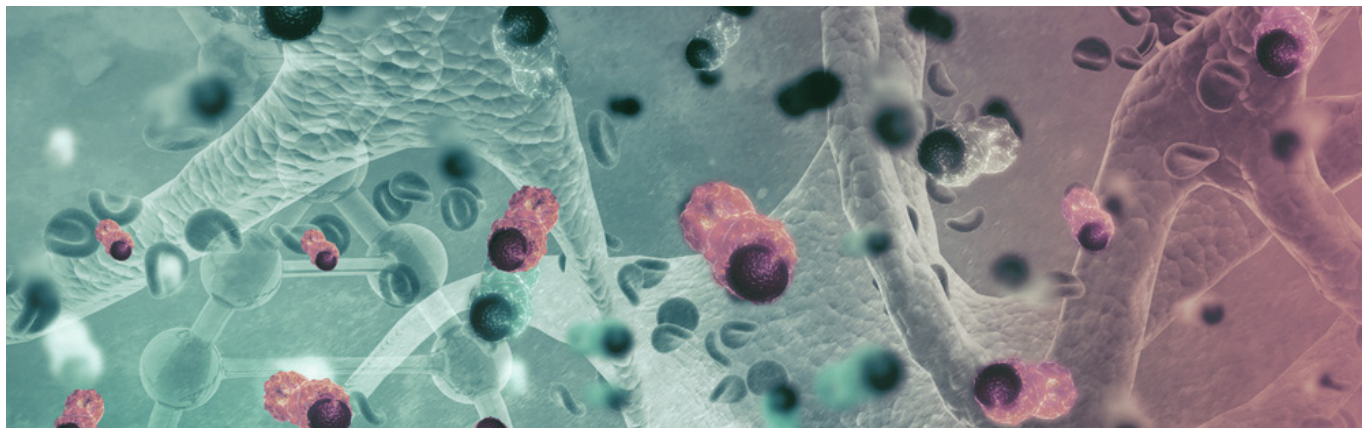
Nem hiszek a csodaszerekben.

Hirdetések özönét látom és keresnek meg nap, mint nap jól hangzó és ügyesen felépített reklám szövegű és stratégiájú szerekekkel. Nap, mint nap az „ezt beveszed és...” a legtöbbször hatalmas átverés. Profit termelő annak, aki kínálja, jobb esetben tüneti kezelés, de az alapproblémát nem szünteti meg.

Én a gyengéd, élhető és mégis hatékony komplex módszer híve vagyok, mert ilyen is van.

**Az ayurvéda, a minden gyógyítás törvényének alapszabálya az, hogy először kitakarít.**





Nyersen és kíméletlenül lehántja, kiürítetté velünk a sok szemetet és csak ezután épít újjá.

Mi van, ha nem ezt tesszük?

Képzeld el a nappali szobád karácsonyi díszben, miközben a falaid, az ablakod, a padlód csupa mocskok.

Vagy megfőzted a világ legfinomabb ételét és tálalsz, de a múlt heti szennyes tányérokon, a koszos abroszon.

Pedig ezt tesszük magunkkal, ha nem, vagy nem jól felépített módszerrel tesszük.

Méregtelenítsünk. Jó, ez már valahol ott mozog a köztudatban.

Legyen máj méregtelenítés. Rendben. Csak egy kérdés:

*Mi és hogyan segít kiüríteni azokat a toxinokat, amik eddig is ott voltak és eddig se tudtak kiürülni?*

Nem vagyok orvos, gyógyító sem, csak józan és kíváncsi elme, akit - amit a dolgok működése izgat, az összefüggések, némi és néhány évtizedes tapasztalattal bírva, hogy megérteni és értékelni is tudjam.

Nem is szeretnék az lenni, mert a mai szemléletmódot ismerve, magamra kéne vállalnom a felelősséget mások jóllétéért és egészséges működéséért és az nem az én feladatomban. De segítek felismerni, megérteni és lehetőségeket felvázolni a továbblépéshez.

A folyamat, amit látok:

Gyenge és kevés gyomorsav, emésztetlen fehérjék és egyéb, könnyedén bejutó bacik és más élősködők miatti gyulladások, hurutok.

Gyenge, sűrű és kevés epefolyadék, túlterhelt hasnyálmirigy.

Gyulladásos belek, kevés vagy már hiányzó emésztőenzimek miatti ételérzékenységek, ami miatt évekig vagy végeláthatatlanul különböző diéták sora jön, amik a tüneteket enyhítik ugyan, de a gyökérprobléma megmarad és amiből gyakran újabb hiányproblémák jönnek.

A lelki terhekről már nem is szólva, „én már ezt, meg ezt, sose ehetem meg”? megbélyegzettsége. Tudom, mert volt benne részem.

És ezek a folyamatok ráadásul a kívülről jövők mellett a belső toxinokat szaporítják. A kör pedig bezár.

És ez még csak az emésztésünk. Paracelsus megállapítása, hogy „a halál a belekben lakozik” itt nyer gyakorlati jelentőséget.

A kínai orvoslásból pedig tudjuk, hogy a vastagbél párja a tüdő, a vékonybél a szív és így tovább, és ami mindenhol jelen van, mint összekötő közeg, a keringés rendszere... csak gondoljuk végig.

Látom, tapasztalom. És?

Bevallom őszintén, Kedves Olvasóm, így az intim közegben, hogy bár a korom ellenére hihetetlenül aktív vagyok és nem tudok nem felállni és folytatni, néha ugyanilyen mértékben érzem szélmalomharcnak, feleslegesnek az erőfeszítést, ami lélekben nagyon elfáraszt és hagynám az egészet és mennék a kertbe a növénykéimhez, vagy egy jó könyvhöz az árnyékban a macskáimat simogatva, ha körém gyűlnek, ahogy ez ebben az életszakaszban igazából dukálna.

Tudod, hogy mi nem engedi és mi ad erőt és inspirációt újra és újra, hogy folytassam?

Az, hogy száz emberből egy meghallja, beleáll, felelősséget vállal és egy idő után jön egy sms:

„Köszönöm, rendben vagyok, a doki is megerősítette.” vagy felhív, hogy

„Köszönöm, hogy figyelmeztettél rá, megérte, mert a beavatkozás okafogottá lett.”

És olyan is van, hogy közösen éljük át ezt az örömet. Hát ezért...

Ha egy lennél a százból, mert eljutott hozzád valami mindebből a tirádából, amit most (is) legbelülről produkáltam, nos, segíthetsz mindenkinek ellenére is áramlásban maradnom, mert ez jó lehet mindenkinek.

**Jó egészséget kívánok.**



*Jelentkezz be időpontért  
az alábbi elérhetőségek  
egyikén.*



**Búza Judit**

Telefonszám, sms: +36/20 997-3862

Web: <http://religio-spiritualis-muhely.webnode.hu/>

Email: [religiospirit@gmail.com](mailto:religiospirit@gmail.com)

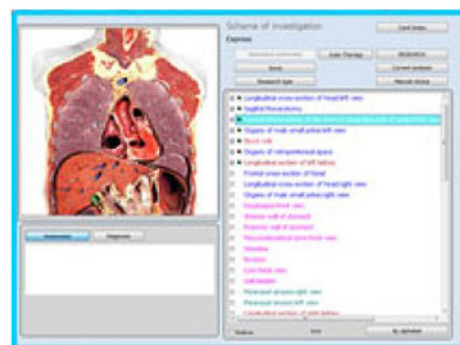
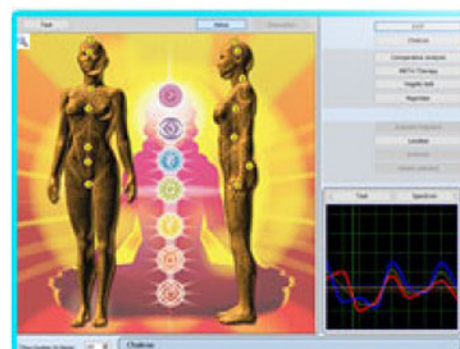
Facebook: <https://www.facebook.com/groups/189496541070862>

# Búza Judit

## QMR BioScan

### felmérés, helyreállítás

A mai NLS elemző  
rendszerek  
lehetővé teszik  
a test, az egyes  
szervek,  
a szerveket alkotó  
sejtek külön-külön  
való mérését és  
kiértékelését.





# KÖNNYŰ NYÁRI NÖVÉNYI ÉTELEK

VEGÁN KONYHAFŐNÖKÖK AJÁNlásÁVAL

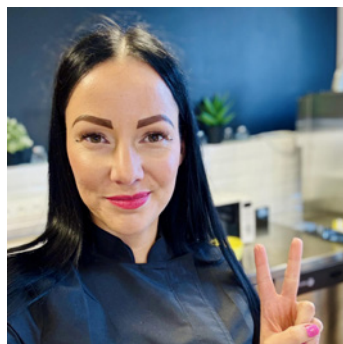


Nyáriasan szellős, napfényesen vidám napokat, heteket, hónapokat kívánok, Kedves Olvasó! Cikkem írásakor már véget ért ez a tanév is, a szülők és gyermekek kifújják magukat és rápihennek a nyári kalandokra, eseményekre. Bár sok helyen még az évszázó hátra van, nem beszélve a bizonyítványok kiosztásáról. Valljuk be, ez azért okoz még egy kis izgalmat, de igazából ez már kit érdekel, ha itt a szünidő? A várva várt és megérdemelt tanulmányi szünet, minden év leghosszabb, iskola nélküli szakasza berobbant az életünkbe. Most már tényleg nem lehet panasz sem az időjárásra, sem a hőmérsékletre és a hosszú, téli éjszakák is már csak egy múltó álomban kapnak helyet. Helyüket a szabadság érzése veszi át, rengeteg élmény, történés vár ránk. Az emberi kapcsolatok is kicsit lelassulnak, ha lehet így fogalmazni. No, természetesen itt csak az év közbeni "darálóra" célok, amelyben sokszor nem jut elég idő olyan dolgokra és személyekre, akikre szeretnénk pedig szólni. Aki szerencsés és több szabadsága maradt, az most kiveheti és több időt tölthet a Szeretteivel, Családjával, Barátaival.

Bevallom, nekem is van restanciám. Sajnos hosszabb idő óta tologatott és halogatott találkozók, beszélgetések várnak, de örülök annak, hogy végre eljött ennek is az ideje. Mai felgyorsult, digitális világunkban már tényleg érték a személyes kapcsolat. Ne hanyagoljuk őket és bár sokan elmondták, leírták már előttem is, érdemes megfogadni: ápoljuk ezeket.

De nem szeretnék most ennél mélyebben a lelki dolgokba belemenni, hiszen annak is megvan az ideje és a megfelelő fóruma. Ebbe a lapszámba egy interjút terveztem, amely sajnos személyi okok, elfoglaltságok miatt nagy eséllyel hónapokig csúszni fog, de a "véletlen" ezúttal is segítségemre sietett. A Vegán Szakemberek Facebook csoport - amelynek egyik adminja vagyok - nemrég átlépte a 3000 fős tagságot és már ez is elegendő ok arra, hogy kapjon egy kis reflektorfényt. Ezen kívül egyik kedvenc vegán internetes oldalamon, a Prove-on új arcokra lettem a receptes szekcióban és ahogy összeállt a kép, felfedeztem, hogy itt bizony máris találtam két "szakit" a Facebook csoportból. Így adta magát a dolog és nagy örömmel mutatok be két vegán séfet, valamint hozok tőlük pár könnyű, nyári receptet.

**Lajos Laura** több, mint hét éve élvezi a vegán életmódot, amely számára nemcsak táplálkozási forma, hanem tudatos döntés a bolygó, az állatok



és a saját egészsége érdekében. Vegán séfként és életmód tanácsadóként nap mint nap azon dolgozik, hogy megmutassa: az etikus étkezés lehet változatos, izgalmas és nagyon is finom. Hiszi, hogy a jövő kulcsa a fenntarthatóságban, a tudatosságban és az együttérzésben rejlik - ezek az értékek pedig minden egyes receptjében ott vannak.

Lauráról több infó itt: <https://www.facebook.com/Edd.magad.a.jovodbe>

**Varga Szilárd** több, mint 25 éve dolgozik szakácsként, de 2019-ben végleg szakított az állati eredetű alapanyagokkal. Egy jógára épülő életmódváltó program során belső meggyőződésből váltott növényi étrendre és azóta teljes szívvel ezt az utat képviseli.

Szakmai tudását ma már a vegán gasztronómia szolgálatába állítja, hitelesen és szenvedéllyel.



Célja, hogy inspirálja az embereket az együttérzőbb és tudatosabb étkezésre.

Szilárdról pedig itt olvashatnak:

<https://www.facebook.com/VegaVerzumVar-gaSzilardVeganSef>

Jöjjön hát, az egyenlőség jegyében, két-két finom, ízletes, növényi fogás, két fiatal, lelkes és vegán szakembertől. Jó étvágyat kívánok!

### KOVÁSZOSUBORKA-LEVES (Laura)



Ha van még kovászos uborka a hűtőben, kipróbálhatjuk a szokásostól eltérő formában is. Ez a kovászosuborka-leves lehet az új kedvenc a kánikulában. Ha unjuk már a gyümölcslevest és a gazpachót is, a nyári hőségben viszont valami igazán frissítő fogásra vágyunk, ez a kovászosuborka-leves lehet a megmentőnk. A hűsítő kígyóuborka, az illatos kapor és petrezselyem triója olyan, mint egy kertya nyári kert - savanykás, üdítő és egészen különleges. A koronát pedig a ropogósra sült, fűszeres csicseriborsó teszi fel az ételre: egyszerre laktató és meglepően addiktív. Ez a leves tökéletes nyári előétel vagy könnyű vacsora lehet. Ha pedig intenzívebb ízre vágyunk, egy kis növényi joghurt vagy kókuszkrém is belefér a turmixba, ettől még selymesebb lesz az állaga.

### HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

- 4-5 db kovászos uborka
- 1 db kígyóuborka
- 1 csokor friss petrezselyem
- pár szál friss kapor
- 6 dl kovászos uborka-lé
- 1-2 evőkanál hidegen sajtolt lenmagolaj\*
- 1 konzerv (400 grammos) csicseriborsó
- 1 ek. dijoni mustár (opcionális)



- só, bors, fokhagymapor, fűszerpaprika, sörélesztő pehely
- \*Más hidegen sajtolt olaj is megfelelő.

## ELKÉSZÍTÉSE:

1. A kígyóuborkát vágjuk nagyobb darabokra.
2. Tegyük turmixgépbe a kovászos uborkát a lével együtt, mellé pedig a kígyóuborkát, a friss kaprot, petrezselymet és a hidegen sajtolt olajat.
3. A csicseriborsó konzervről szűrjük le a levet (ne dobjuk ki, sok mindenre lehet még használni). Tegyük egy keverőtálba a csicserit, fűszerezzük kedvünkre, majd 200 fokon sütőben vagy airfryerben pirítsuk meg ropogósra kb. 5-7 perc alatt.
4. A dijoni mustárból tegyünk 1 kávéskanállal minden tál alá, majd a hideg levest öntsük rá. A tetejére halmozzunk a fűszeres csicseriborsóból, de mellé is tálalhatjuk, hogy ne ázzon bele rögtön és megmaradjon ropogósnak.
5. A nyári melegben érdemes lehűtve tálalni ezt a levest. Díszíthetjük extra kaporral, mikrozárdal, pár szelet uborkával vagy egy csepp hidegen sajtolt olajjal.

Az uborkában nagyon sok a K-vitamin, amely kulcsfontosságú az egészséges csontozathoz. Egy csésze héjas, felkockázott uborkában benne van a napi K-vitamin szükségletünk több mint 20 százaléka. A K-vitamin hiánya és a csonttrikulás között már több tanulmány is talált összefüggést. Az uborkában sok az antioxidáns, köztük flavonoidok, amelyek közismerten szívvédő hatásúak. Az uborka magjában pedig olyan anyagok találhatóak, amelyek segíthetnek csökkenteni a vérben található zsír mennyiségét.

## PAD THAI SZÍNES ZÖLDSÉGEKKEL ÉS ROPOGÓS MOGYORÓVAL (Szilárd)



Színes zöldségekkel, friss lime-mal és mogoróval kerül az asztalra ez a pad thai, amely tökéletes belépő lehet a thai konyha világába. Elkészítése mindössze 30 perc és nincs hozzá szükség semmilyen egzotikus eszközre vagy konyhai tudásra. Nem nyúlik vissza évszázadokra a pad thai története, ugyanis a XX. század közepén vált ismertté, amikor a thai kormány a nemzeti identitás erősítésének és a rizsfogyasztás csökkentésének részeként népszerűsítette ezt az egytálételt. A stratégia pedig bevált: felkapott fogás lett ez a lakosság körében, az utcai árusok is felültek a hullámra, és máig előszeretettel kínálnak pad thait. Az elkészítése nem igényel különleges eszközt vagy konyhai tudást és a hozzávalók beszerzése sem lehetetlen küldetés. Színes zöldségekkel, friss lime-mal és ropogós mogoróval kerül az asztalra. Tökéletes belépő étel a thai konyha világába, ha pedig ízlett ez a pad thai, kipróbálhatjuk akár az enyhén csípős, selymes, mogoróvajjal thai tésztánkat, a thai zöld curryt tofuval vagy a thai ihletésű quinoasalátát pikáns, mogoróvajjal öntettel.

## HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

- 1 fej nagy vöröshagyma
- 4 gerezd fokhagyma
- 1 db kis piros chili (elhagyható)
- 1/4 fejes káposzta
- 2 szál sárgarépa
- 1 db sárga kaliforniai paprika
- 1 db piros kaliforniai paprika
- 1 db zöld kaliforniai paprika
- 250 g rizstészta (közepes vagy széles metélt)

A szószhoz:

- 2 teáskanál tamarindpaszta
- 5 evőkanál szójaszós
- 2 evőkanál szezámolaj
- 6 evőkanál víz
- 2 evőkanál barna cukor
- 2 cm friss gyömbér, reszelve
- 1/2 teáskanál currypor

Pirításhoz, tálaláshoz:

- 5 evőkanál olívaolaj
- 1 marék friss korianderlevél
- 1 marék pirított, durvára vágott földimogyoró
- 1/2 db lime leve
- friss csíra (opcionális)

## ELKÉSZÍTÉSE:

1. Készítsük elő a szósz: egy kis tálban keverjük össze a tamarindpasztát, szójaszószt, szezámolajat, vizet, barna cukrot, reszelt gyömbért és curryport. Tegyük félre, hogy az ízek összeérjenek.

2. A zöldségeket készítsük elő: vágjunk fel mindent előre – a hagymát félkarikákra, a fokhagymát vékony szeletekre, a chilit karikákra, a káposztát csíkokra, a sárgarépát gyufaszálra, a kaliforniai paprikákat vékony csíkokra.

3. A rizstészta forró vízben áztassuk 5-6 percig, amíg éppen megpuhul, de ne főzzük túl. Szűrjük le és hideg vízzel öblítsük át.

4. Wokban vagy nagy serpenyőben hevítünk fel olívaolajat. Dobjuk rá a vöröshagymát és pirítsuk 2 percig nagy lángon.

5. Adjuk hozzá a sárgarépát, fokhagymát, káposztát és chilit, pirítsuk együtt még 3 percig.

6. Mehet bele a háromféle kaliforniai paprika, kavargassuk 1-2 percig.

7. Öntsük rá a szósz, forgassuk át alaposan, majd keverjük bele a lecsepegtetett rizstészta. Ha szükséges, adjunk hozzá pár evőkanál vizet, hogy jól bevonja a szósz.

8. A végén szórjuk bele a friss koriandert, de egy keveset hagyjunk meg belőle a tálaláshoz is, majd húzzuk le a tűzről.

9. Tálaláskor szórjuk meg pirított mogoróval, friss korianderrel, facsarjunk rá lime-ot. Akár friss csírákat is kínálhatunk mellé.

A tamarindusz termése egyszerre fűszer és gyógynövény, itthon főleg emésztést segítő hatása (nagy mennyiségben hashajtó) miatt ismert. A növény Afrikából származik, de Indiában kezdték el nagy mennyiségben termesztetni. Nagyon népszerű a friss, sötét színű bogyókból készült üdítő, de főznek belőle csatnit, mártásokat, a legismertebb a Worchester-szósz és sok szójaszószban is van. Megfőzik az érett gyümölcsöt lekvárnak, fűszernek viszont az éretlen termést használják fel, a tamarindusz növény virágait és leveleit köretnek is fogyasztják. A termését, kergét és leveleit is felhasználják a népi gyógyászatban, nagyon jó kálium, magnézium, vas, C-vitamin és B-vitamin-forrás. Az indiaiak különleges, spirituális erőt tulajdonítanak a tamarindnak, úgy vélik, hogy a fa magához vonzza a szellemeket. Maga a tamarind termés pedig egy csodás elixír, ami segíti a gyermekáldást, tehát nemcsak egy fontos, tápanyagokban és ízekben gazdag fűszert látnak benne, hanem varázserőt is.

## GLUTÉNMENTES PARADICSOMOS KÁPOSZTA (Szilárd)



A paradicsomos káposzta egy olyan klasszikus, amely javarészt eleve növényi alapokra épül, a mi verzióunkban pedig glutén sem kerül bele. Tökéletesen passzol mellé a zöldségfasírt, ha a menzaidéző hatásra gyúrunk, csak immár vegán köntösben. A káposzta fogyasztása egészségügyi szempontból rendkívül előnyös. Megfőzve ugyan C-vitamin-tartalmából sokat veszít, de még ezzel együtt is értékes tápanyagforrás és bizonyos erényei a hőkezeléssel még jobban ki is domboríthatók. Rostban gazdag, kiváló K-vitamin-forrás, alacsony a kalóriatartalma, antioxidánsokat tartalmaz, káliumtartalma pedig segíthet a vérnyomás szabályozásában. A paradicsomos káposzta azon klasszikus fogások közé sorolható, amelyek már hagyományosan is szinte teljesen növényi alapokra épülnek. Sokan zsírral készítik, ezt kell csak kicserélni olívaolajra és már kész is az étel vegánizált változata. A hagyományos verziót rendszerint finomliszttel sűrítik, a mi receptünk azonban gluténmentes. Az étel sűrűségét a hagyma, a paradicsom és a megfelelően beállított folyadék-mennyiség adja. Gyakran fasírt kíséretében kerül az asztalra, de ez is könnyen megoldható növényi kereteken belül. Összeállítható például egy zöldségfasírt szinte bármiből, amit otthon találunk. De készíthetünk mellé zabpelyhes lencsefasírtot, magyaros szójafasírtot vagy tofufasírtot is.

### HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

- 3 evőkanál olívaolaj
- 2 fej vöröshagyma
- 1 közepes fej fejes káposzta
- 1 teáskanál só
- ¾ teáskanál őrölt kömény
- csipetnyi őrölt bors



- ½ teáskanál fűszerpaprika
- 1 evőkanál cukor
- 1 liter víz
- 280 g, 28-30%-os sűrített paradicsom
- opcionális: víz vagy extra sűrített paradicsom az ideális sűrűség beállításához

### ELKÉSZÍTÉSE:

1. Egy nagyobb lábasban hevítsük fel az olívaolajat, szórjuk bele a cukrot és karamellizáljuk aranybarnára. Vigyázzunk, hogy ne kapjon oda, mert akkor keserű lesz.
2. Dobjuk rá a felaprított vöröshagymát és pirítsuk aranybarnára.
3. Mehet rá a só, aztán a vékonyra csíkozott káposzta. Sercegős, pattogós hangot kell hallanunk – amíg ez van, addig jól pirul. Mikor elhalkul, akkor a káposzta már kiengedte a levét, a hagyma már kezd szétmállani és sűríteni.
4. Szórjuk bele a fűszerpaprikát, köményt és egy kis borsot, keverjük össze.
5. Öntsük fel a liter vízzel, forraljuk fel, majd vegyük le kisebb lángra és főzzük, míg a káposzta majdnem teljesen megpuhul.
6. Ekkor jön a sűrített paradicsom, jól keverjük bele, forraljuk össze pár perc alatt.
7. Állítsuk be a sűrűségét: ha szükséges, vízzel lazítsuk; ha pedig túl híg, forraljunk el belőle, vagy rakhatunk bele plusz sűrített paradicsomot.
8. Ha kész, 10 perc pihentetés jól tesz neki.

A káposzta az egyik legrégebbi zöldség ételünk. Állítólag Claudius császár egyszer arról szavaztatta meg a szenátust, hogy tudnak-e jobb ételt, mint a sózott marhahús és a káposzta. A szenátus egyöntetű nemmel szavazott és nem azért, mert nem merészeltek ellenkezni a császárral. A káposzta külső levelei az egyik E-vitamin forrása a szervezetnek. A nyers fejes káposzta nagyon sok C-vitamint tartalmaz, valamint magas a vas-, kalcium- és kálium tartalma. De bővelkedik A, B6, B12, D, és K-vitaminban is. A káposztában található kén is, ennek köszönheti jellegzetes illatát. A kén azonban nem csak a káposztát azonosító illatért felelős, hanem segíti a szervezet baktériumokkal szembeni ellenállását. A legtöbb tápanyagot a sötétebb színű, külső levelek rejtik. A káposztában található kálium jól tesz a szívnek, a kalcium a fogaknak és a csontoknak, míg a vas és a zöld növényi színanyag a vérképzést segíti. Ugyanakkor a zöldség magas rostanyag tartalma serkenti az emésztést, gyorsítja a bélmozgást, átmozdítja a szervezetet és javítja az ellen-

álló képességet is. A cukorbetegnek is hasznos táplálék.

### CÉKLÁS-KÓKUSZOS VEGÁN RIZSKOCH - MUTATÓS RÓZSZASZÍN ÖNTETTEL (Laura)



Olyan növényi alapú receptet hozunk most a rizskoch elkészítésére, amelyben extraként van még pár egészséges, íz szempontjából mégis kompromisszumoktól mentes csavar. Sokak számára talán meglepő, de a cékla és a kókusz természetien egészíti ki egymást és ezt ezzel a recepttel be is bizonyítjuk. Ha azt gondoljuk, hogy a rizskoch csak egy unalmas retró desszert lehet, előfordulhat, hogy ezt most felülírjuk. Ez a vegán céklás-kókuszos változat nemcsak gyönyörű, hanem minden falatjában izgalmas és harmonikus is. A cékla földes-édes íze és a selymes kókuszkrém házassága szó szerint a mennyekben köttetett – most pedig a mi konyhánkban teljesezhet ki. Az élénk rózsaszín színvilág szemet gyönyörködtet, a puha, krémes állag pedig minden falattal kényeztet. Ha készítünk elé egy laktató levest, amely akár főételként is megállja a helyét, lehet ez a rizskoch a második fogás. De könnyedén megállja a helyét akár egy ünnepi vacsora desszertjeként is. Ne aggódjunk, a cékla íze nem lesz tolatkodó, inkább lágy, természetesen édes. Fantasztikusan kiegészítik egymást a kókusszal. Ráadásul ez az a rizsfelfújt, amelyet nemcsak megenni, hanem elkészíteni is igazi élmény. Kezdődjön hát a varázslat!

### HOZZÁVALÓK 4 ADAGHOZ:

- 150 g basmati (vagy bármilyen kerek szemű) rizs
- 400 ml kókusztej\*
- 200 ml kókuszkrém vagy kókuszjoghurt
- 1 kis sült vagy főtt cékla (kb. 80 g)

- 2-3 evőkanál kókuszvirágcukor\*\*
- fél biocitrom héja
- fél teáskanál vaníliaőrlemény vagy -paszta vagy 1 csomag vaníliás cukor
- 2 evőkanál kókuszreszelék
- 2 evőkanál kukoricakeményítő + 3 evőkanál víz
- csipet só
- 5-6 db apróra vágott datolya\*\*\*

\*Bármilyen más növényi italt is használhatunk.

\*\*Helyettesíthetjük 2-3 evőkanál datolyapaszttal, esetleg ugyanennyi juhar-, agávé-, rizs- vagy datolyasziruppal is.

\*\*\*Mazsolával is helyettesíthető.

A rizsfelfújt tetejére\*

- ½ dl céklalé
- 200 g kókuszjoghurt

Ez a teljes adag lekenéséhez elegendő lesz.

## ELKÉSZÍTÉSE:

1. A rizst öblítsük át, majd a növényi itallal és a csipet sóval tegyük fel főni. Közepes lángon, időnként megkeverve főzzük puhára kb. 20 perc alatt.

2. Amikor a rizs megfőtt, adjuk hozzá a kókuszkrémet, a cukrot, a vaníliát, a citromhéjat, a kókuszreszeléket és a pürésített céklát. Keverjük el alaposan, a datolyát vagy mazsolát is keverjük bele.

3. A kukoricakeményítőt keverjük el vízzel, majd folyamatos keverés mellett öntsük a rizses masszához. Főzzük még 1-2 percig, míg kissé besűrűsödik.

4. A kész masszát öntsük kiolajozott kisebb sütőtálba vagy hőálló tálakba.

5. 180 °C-on süssük 25-30 percig, amíg kissé megbőrösödik és a széle enyhén aranybarna lesz.

6. Közben előkészíthetjük a tálaláshoz a céklás kókuszjoghurtot: keverjük össze őket.

7. Melegen vagy hidegen is tálalhatjuk, a céklás kókuszjoghurttal megkenve a tetejét vagy friss gyümölcsökkel, pirított dióval díszítve – gyönyörű és izgalmas desszert.

Ha a cékla beltartalmi értékeire gondolunk, valószínűleg az első, ami eszünkbe jut, a magas vastartalma. A cékla több, mint 2 milligramm vasat tartalmaz 200 grammonként. Ez körülbelül a napi vas igényünk 10-15%-ának felel meg. A cékla vastartalma miatt különösen ajánlott vashiányos vérszegénységben szenvedőknek, kismamáknak, valamint minden nőnek, főként menstruáció idején. A céklában található réz és C-vitamin ráadásul

segíti a vas felszívódását is. És hogy miért is fontos a vas? A szervezetünkben található vas legnagyobb része a vérben kering. Vas nélkül tehát nem tudnak oxigénhez jutni a szervezetünkben található sejtek. A vashiány fő tünetei a fáradékonyság, a sápadt, fakó bőr, a töredezett, hullásra hajlamos haj, az immunrendszer gyengesége. Súlyosabb esetekben rosszullet és hányinger is jelentkezhet. A cékla erős májtisztító hatású, a máj pedig az egyik legfontosabb méregtelenítő szerv. Bizonyos fitokemikáliák – például a metionin nevű pigment – stimulálják, élénkítik a máj sejtjeit, így azok hatékonyabban tudnak küzdeni a felhalmozódott mérgeanyagok ellen. A cékla erősíti a bélrendszert is, a benne lévő betain pedig segíti a zsírok lebontását, ezért zsírégető hatása is van. Jó hír a diétázóknak, hogy sárgaréppával és uborkával fogyasztva még inkább segít lebontani a zsírt. A céklában található rostok segítenek az emésztőrendszer zavartalan működésében. Mivel tudjuk, hogy a rostban gazdag étrend meggátolja a székrekedés kialakulását, így aki ilyen jellegű problémával küzd, fogyasszon céklalevet rendszeresen.

Ennyi jó étel után, még mindig tudunk adni egy kis pluszt. Cikkem zárszavában egy újabb örömteli bejelentést szeretnék megosztani a Kedves Olvasóval. Óriási hírünk van, hiszen hatalmas lehetőség előtt áll a mentes-vegán szakács szakma.

A Csak a Mentés 2018 óta szervezi hazánk és Európa egyetlen glutén-, cukor-, tejmentes és vegán séf versenyét, ahol amatőr és profi kategóriában versenyeznek a jelentkezők. 2026-ban az "Év mentes séfje" verseny döntője Közép-Európa legnagyobb élelmiszer expóján kerül lebonyolításra! Részletek hamarosan, ez egy szuper hír, hiszen hatalmas szintlépés ez a szervezőknek és a mentes piaci szereplőknek egyaránt! Gratulálunk a CSaM stábjának!

**Kedves Olvasó, ismét nagyon köszönöm megtisztelő figyelmét. Nagyon szép nyarat, jó időtöltést, a gyermekeknek eseménydús nyári szünetet kívánok, hamarosan újra találkozunk.**

FOTÓK: Csak a Mentés, Getty Images, Prove/Lajos Laura, Prove/Varga Szilárd, Vegan Food And Living





# Itt jó helyen vagy!

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

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



*Csak Pozitívan társalgó*

*Csak*  
**POZITÍVAN**  
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA  
*Társalgó*



# Dzsang, a mikrobiom-támogató koreai ízesszencia, ami felkerült az UNESCO szellemi kulturális örökségek listájára is

*Korea kultúráját, zenéjét, bölcsességét, a szépséghez való viszonyát szeretni mára egyet jelent az érzékeny trendkövetéssel. Mindegy, hogy a K-popról, szépségápolási trükkökről vagy éppen gazdag gasztro kultúráról legyen szó, könnyen kapcsolódunk hozzájuk. Ha már értjük a kimcsi misztériumát, lehet, hogy a gocsudzsang is ismerős lesz. De a vörös csilipaszta sokkal több történetet foglal magába, mint elsőre gondolnánk. Nem véletlen, hogy a dzsang készítés 2024 decemberében bekerült az UNESCO szellemi kulturális örökségének csarnokába. Vagyis, maga a "dzsang" követi immár a nápolyi pizzát és a francia bagettet.*



## Mi az a "dzsang"?

Ez egy gyűjtőnév, minden koreai, hagyományos eljárással készült, fermentált szósz és pasztát ide sorolunk. Nem újként divat, több ezer éves múltú ízesszencia, ami régióként, családonként, háztartásonként változik. Szíve maga az erjedés élő folyamata, amikor természetes mikroorganizmusok dolgoznak. Ettől nemcsak a mély umami ízt kapja meg a "dzsang", hanem emiatt örül az emberi bél mikrobiom is. Ami nincs a dzsangban az adalék, ízfokozó, tartósítószer, ami viszont annál több, az a



kirobbanó ízprofil és az egyediség. Az érlelés ideje ugyanúgy fontos tényező, mint a sonkák, sajtok és egyes borok esetében. Ahogy múlik az idő, úgy válik nemesebbé a paszta. A türelem záloga tehát maga a gazdag, umamis "dzsang".

### A legismertebb paszták:

- töndzsang (Doenjang)- koreai fermentált szójababból készült paszta
- kandzsang (Ganjang) koreai szójaszós
- kocshudzsang (Gochujang) koreai vörös paprikapaszta



“A dzsang nem csupán ízesítő, hanem a koreai konyha ízének, hagyományának és identitásának alapja. A dzsang egyszerre alapszósz és önálló ízesítő. Levesek ízesítésére, zöldségek és hús pácolására, sőt nyers vagy blansírozott hozzávalók mellé is használják” – mondta Kim Taeyeon, a The Kimchi Institute vezetője, instruktora és séfje.



### Közösségi program, együttes alkotás

A dzsangok az úgynevezett medzsura alapulnak, ami egy házi készítésű fermentált szójabab tömb. A paszta elkészítésének tradicionális gyakorlata igazi közösségi program. Elsősorban családi, ahol anyáról lányára, anyósról menyéire száll a recept, de kisebb közösségek és akár egyetemek is együtt dolgozhatnak az életető dzsangokon. Akár-



csak a kimcsikészítés, ami a “kimdzsang”, vagyis a késő őszi programja.



### Európa első hivatalos dzsangja a Koreai Kulturális Központban készül el

A koreai templomi konyha nagykövete, Jeong Kwan szerzetes asszony 2022-ben már járt Magyarországon, de most ismét hozzánk látogat. A Netflixes Chef's Table miatt fokozott nemzetközi figyelmet is kapó zen-gyakorló szerzetes-séf most európai, sőt, magyar szójababbal készíti el a “dzsangot”. Szép szimbóluma ez a két ország gasztró kulturális egymásra találásának. Összeér a föld



és a mikroklima egyedisége a több ezer éves koreai hagyománnyal. Ilyen interkulturális összecsengésre még nem volt példa Európában a dzsang népszerűsítésével kapcsolatosan. Jeong Kwan a szójababtömböt, a “medzsut” is hazai szójababból készíti el. Önmagában nem fogyasztják ezt a fáradságos munkával előállított, mintegy mágikus alapot, de akárcsak egy kovász, egyfajta szívként szolgál a “dzsangokhoz”.



## TISZTULJ ÉS GYÓGYULJ - GYÓGYÍTÓ MÉDIUM

TISZTÍTÓKÚRÁK, MELYEK VALÓBAN AZT CÉLOZZÁK, AMI ELROMLOTT A TESTÜNKBEN

**Anthony William, New York Times sikerlistás szerző könyvében minden benne van, amit a tisztítókúráról tudnod kell, hogy átforgasd az egészségedet - és az életedet.**

Ha úgy gondolsz, hogy semmilyen tisztítókúra nincs szükséged - ha biztosra veszed, hogy a te szervezetben nem bújhatnak meg méreganyagok -, gondold át még egyszer! A mai világban már a születésünk előtt megjelennek az egészségünket fenyegető mérgek és kórokozók, hogy aztán folyamatosan hátráltassanak továbbra is, amikor a mindennapi életünk során találkozunk velük.

A tisztítókúra létfontosságú fegyver ezekkel a terhelésekkel szemben - ha tudod, hogyan vedd. Ezért van szükséged erre a könyvre. Anthony William, a Gyógyító médium rengeteg meglátással és információval töltötte tele a tisztítókúrák ezen egykötetes forrását a híres kilencnapos 3:6:9 tisztítókúrájával kezdve, melyet aztán speciális egészségi igényeknek megfelelő életmentő protokollokkal - például kórokozók elleni tisztítókúra, reggeli tisztítás és nehézfém-méregtelenítés - fűlt meg.

### Mit találsz ebben a könyvben:

- A neked megfelelő tisztítókúra kiválasztásának módját
- A tüneteid és állapotod okainak mélyreható feltárását
- A tisztítókúrák során alkalmazandó és kerülendő dolgokat, személyre szabással és helyettesítésekkel együtt
- Az igazságot olyan trendi témákkal kapcsolatban, mint a szakaszos böjt, a víz- és léböjtölés, a rost, a fehérje, a bulking és cutting módszer, a makrók számolása, valamint a mikrobiom
- Útmutatást a tisztítókúra során esetleg alkalmazandó étrend-kiegészítőkkel kapcsolatban
- Rengeteg információt méreganyagokról,

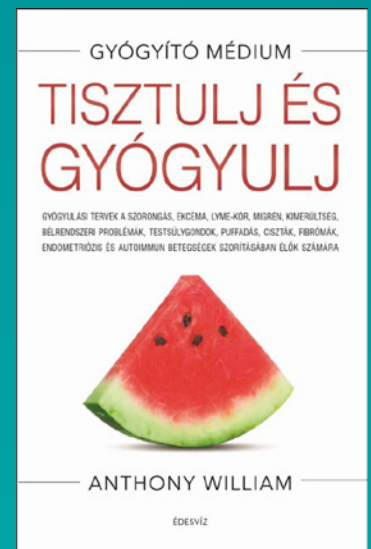
problémás élelmiszerekről, toxikus nehézfémekről és a vírusoktól való megtisztulásról

- Annak fizikai okait, hogy a tisztítókúra érzelmi tapasztalás lehet
- Több mint 75 receptet és mintaétrendet a Gyógyító médium tisztítókúrákhoz
- Spirituális és lelki támogatást emlékeztetőül arra, hogy a gyógyulás csakugyan lehetséges

„A könyvben bemutatott tisztítókúrák azzal foglalkoznak, ami valóban rossz irányt vett a testünkben, és amelyet egyetlen trendi életmód-megközelítés sem kezelhet - írja Anthony. - Légy együttérző magaddal, és tudd, hogy a szenvedésed nem a te hibád. Az, hogy küzdelmes az életed, nem a te hibád. Minden egyes órában és nap mint nap fantasztikus dolgokat érsz el, miközben a könyvben talált hathatós eszközökkel dolgozol a gyógyulásodon. Hiszem, hogy megtudsz gyógyulni.”

Anthony William, a globális zellerlémozgalom elindítója és a New York Times sikerlistákat vezető Csodatévő zeller, Egészséges májműködés, Egészséges pajzsmirigy, Gyógyító ételek és Gyógyító médium című könyvek szerzője azzal az egyedi képességgel született, hogy az Együttérzés szellemével beszélget, aki olyan elképesztően pontos egészségügyi információkkal látja el őt, melyek gyakran megelőzik a jelenkort. Gyógyító médiumként mutatott páratlan pontossága és sikeres gyógyítási aránya világszerte milliók bizalmát és szeretetét nyerte el.

/PR/







*Optika Szalon*

**Zwik - Ker Optikai Kft.**



zwikkeroptikabudapest



optikasalon



zwik-keroptika.hu

1088 Bp. József krt. 2. 3/3

06-70-389-1483

06-70-389-2826

E-mail: optika@zwikker.hu

LÁTOGASSON EL HOZZÁNK EGY LÁTÁSVIZSGÁLATRA  
MELYET OPTOMETRISTA SZAKEMBER VÉGEZ ÉS MOST  
**25%** KEDVEZMÉNNYEL VEHET IGÉNYBE.

VIZSGÁLATAINK EGYÉNRE SZABOTTAK, MELY SORÁN  
KELLŐ IDŐT SZÁNUNK ARRA, HOGY A LEGJOBB  
ELLÁTÁST KAPJA.

ÜZLETÜNKBEN FONTOS A VÁSÁRLÓK ELÉGEDETTSÉGE,  
EZÉRT A VISSZAJELZÉSEK ALAPJÁN FEJLESZTJÜK A  
VIZSGÁLATOKAT ÉS A KÍNÁLATOKAT.

NYUGODT ÉS CSENDES KÖRNYEZETBEN, MÁRKÁS,  
MINŐSÉGI KERET ÉS LENCSE VÁLASZTÉKKAL VÁRJUK  
JÖVENDŐBELI KEDVES VÁSÁRLÓINKAT LEGYEN AZ  
GYERMEK VAGY FELNŐTT.

MONITOR ELŐTTI MUNKAVÉGZÉS ESETÉN  
OPTOMETRISTA JAVASLATOT IS TUDUNK BIZTOSÍTANI.

SZERETETTEL VÁRJUK EXKLUZÍV ÜZLETÜNKBEN.





LINA ROEDGER  
THE SOUL ALCHEMIST

# LINA ROEDGER

integrál tanácsadó,  
asztrozófus, 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 tapasztalatommal és szakmai képzettségemmel segítek rátalni a helyzetedre, fogom a kezéd és segítek megtalálni belső rejtett erőforrásaidat.**

Telefon: 0670/3815769 | E-mail: [info@lina-roedger.de](mailto:info@lina-roedger.de) | Weboldal: [www.lina-roedger.de](http://www.lina-roedger.de)

**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](mailto:csillagcsilla69@gmail.com)  
Mobilon: +36 30 639 59 66  
Pető Csilla - peregrina







*„Rövid és gyors az elmélkedés útja, azonban sehová sem vezet;  
gyors és gyötrelmes a tapasztalás útja,  
de az igazsághoz vezérel bennünket.”*

*Galénosz*



# A FÉNY JELEI

## ÖRÖKNAPTÁR

Sok évvel ezelőtt jó ötletnek tűnt egy kalap alá venni néhány rajzomat és 2 alkalommal is sikerült éves naptár formájában nyomtatásban kiadnom őket. Vannak, akik még ma is őrzik a képeket és örömeiket lelik bennük, hisz a rajzaim hallhatatlanok, nem veszítik el a csodás rezgésüket. Aztán megjelent egy gondolat a fejemben és egy vágy, hogy Öröknaptárt készítsék. Először nem volt még 365 rajzom hozzá, így sok év telt el, amíg látszólag nem történt semmi ezzel kapcsolatban. Az életem viszont annál mozgalmasabb volt. Először megjelentek a Csillagjegyek csodás rajzai, aztán ez a téma kicsit gazdagabban, érdekesebben, rezgéseiben erőteljesebben mutatta magát, úgyhogy a CsillagJelekben teljesedtek ki ezek a rajzok. Már-már befejezettnek tekintettem ezt a témát, amikor egy nagyon furcsa dolog történt /egyébként az nem szokatlan az én életemben, hogy fura módon jönnek az intuíciók/. Nos az autóban ülve, vezetés közben, szokásomhoz híven rádiót hallgattam. Éppen akkor értesültem Kóbor János az Omega együttes énekeseinek haláláról... és szólt is a FEKETE PILLANGÓ... megjelent egy kép, és már áramlottak is az információk. Az még rejtély számomra, miért éppen így érkezett ez az üzenet, de az biztos, hogy ismét kinyílt egy hatalmas szellemi kapu és az intuícióm csodás pillangó szárnyakon érkezett. A vágyott ÖRÖKNAPTÁRAM megvalósulásra jelentkezett. A CsillagJelek, a rég kipattant rügyek, virágba borulnak és megmutatják teljes szépségüket, csodálatos varázserejükkel együtt. Minden napra érkezett egy Jel rajzban és szóban is. Minden nap befogadhatjuk a fény apró tiszta, gyógyító csillámaival, telis-tele csodával, tiszta energiával, szépséges gondolatokkal, lágy, de mégis erőteljes formákkal, erővonalakba öntve. Én megtettem, ami tevődött általam. Megszülettek a FÉNY ÜZENETEI, telis-tele 1 év élményeivel, és az alkotás teremtő élvezetének éltető rezgéseivel.



Boldogan és SZERETETTEL adom át ezt a kincsemet mindenkinek, aki össze tud hangolódni a FÉNY KRISTÁLYTISZTA REZGÉSEIVEL. Szívjátok magatokba és tegyétek magatokévá a tudást, ami a szavakon át áramlik a lényetekbe, amikor nézitek a képeket és olvassátok a Fény üzeneteit. Aztán építsétek be, használjátok az életetek minden területén, cselekedjétek és tapasztaljátok mindazt, amit éreztek a szavak olvasása közben és a JELEK láttán. Engedjétek meg magatoknak, hogy átjárják ezek a varázslatos magas rezgések a fizikai testeteket, lelketeket, szellemeteket. Engedjétek, hogy a sejtjeitekig, az atomjaitokig, és a DNS-be is beáramoljanak. Engedjétek, hogy beinduljon a spontán öngyógyításotok. Aztán pedig figyeljétek, hogy milyen változások történnek az életetekben. Minden számít, a jó és a látszólag rossz is, mert minden a saját tudatod minőségi emelkedése érdekében fog történni. Az se riasszon vissza benneteket, ha erős tisztulást fogtok tapasztalni, mert a fizikai test meg akar szabadulni a sok őskövelettől, beidegzett sémától. Ami fájdalmasan ment be a testetekbe, lelketekbe az

fájdalmasan is fog kijönni, de ez maga a GYÓGYULÁS. Ha úgy érzed, hogy segítség kell mindehhez, én mindig itt vagyok és szeretettel várlak. Fordulj hozzám bátran, szívesen segítek megoldani az elakadásokat, legyen bármiről is szó, ami az életedhez tartozik, testi, lelki vagy akár szellemi szinten.



A FÉNY ÖRÖKNAPTÁRA által megtanulhatjátok az ember működési elvét, megtapaszthatjátok a gondolat mágikus erejét, így aztán kezetekbe vehetitek a sorsotokat és VISSZAVEHETITEK A SAJÁT TERMTŐ ERŐTÖKET.

Ha úgy érzed, hogy segítség kell mindehhez, én mindig itt vagyok és szeretettel várlak. Fordulj hozzám bátran, szívesen segítek megoldani az elakadásokat, legyen bármiről is szó, ami az életedhez tartozik, testi, lelki vagy akár szellemi szinten.

A csillagászati év a Kossal kezdődik, így hát március 20-án el is indul a nagy önismereti kaland, ami akár egy életen át is tarthat, hisz ezek a rajzok és szavak nem fogják elveszíteni a rezgésüket.

A FÉNY ÖRÖKNAPTÁRA ÖRÖKRE MEGMARAD.

Boldog vagyok, hogy általam születtek meg a FÉNY JELEI, boldog vagyok, hogy VAGYOK.  
FOGADJÁTK TŐLEM SZERETETTEL AZ UNIVERZUM AJÁNDÉKÁT!

Sivák Enikő ASHA

[sivakeniko.hu](http://sivakeniko.hu), [enikosivak@gmail.com](mailto:enikosivak@gmail.com)



### OROSZLÁN-A FÉNY EREJE

A sörényem körbefonja a fejem,  
bátorságom erőt ad mindenhez,  
bőmbölésembe beleremeg a világ.  
**A NAP KÖRÜL FOROG AZ ÉLET.**  
Egy ragyogó fényforrás vagyok,  
aki tisztában van létének erejével.

Általam áramlik a fény.  
Befogadom és továbbítom egy örök-  
kévaló körforgásban.  
Ragyogásom, melegem,  
**ÉLETET TEREMT,**  
de ha kell perzselek, égetek...  
...így óvom az Életet.  
Reszkess tőlem sötétség!

**A FÉNY EREJE VAGYOK.**  
**ÉLETET ADÓ, VÉDELMEZŐ, TEREMTŐ!**

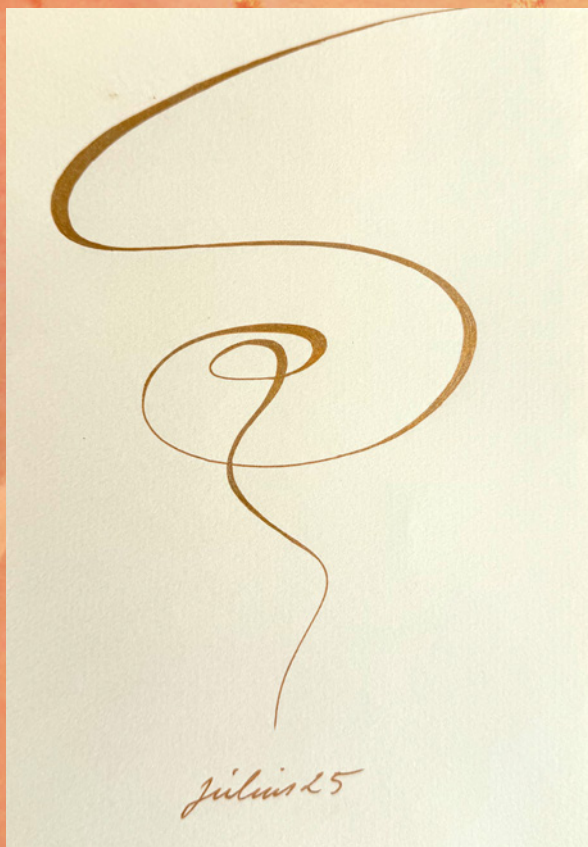




Amikor a Nap belép az Oroszlán állatövi jegyébe, eljön a belőlünk kiáradó szeretet működtetésének ideje.



Az Oroszlán időszakában meríts erőt a NAP ragyogó fényéből.



Hozz létre örömteli dolgokat, élvezd a mindennapjaidat.



Egy új életszakasz van indulóban.





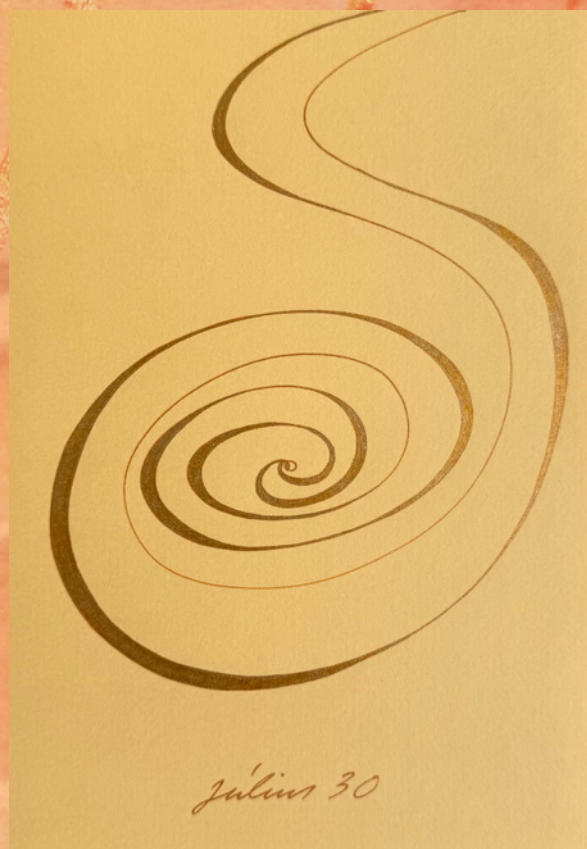
Beértek a gondolataid magjai.  
Eljutottál a megvalósulásokhoz.



Teremtsd meg magadnak **önállóan,**  
**tudatosan** a saját sorsodat.

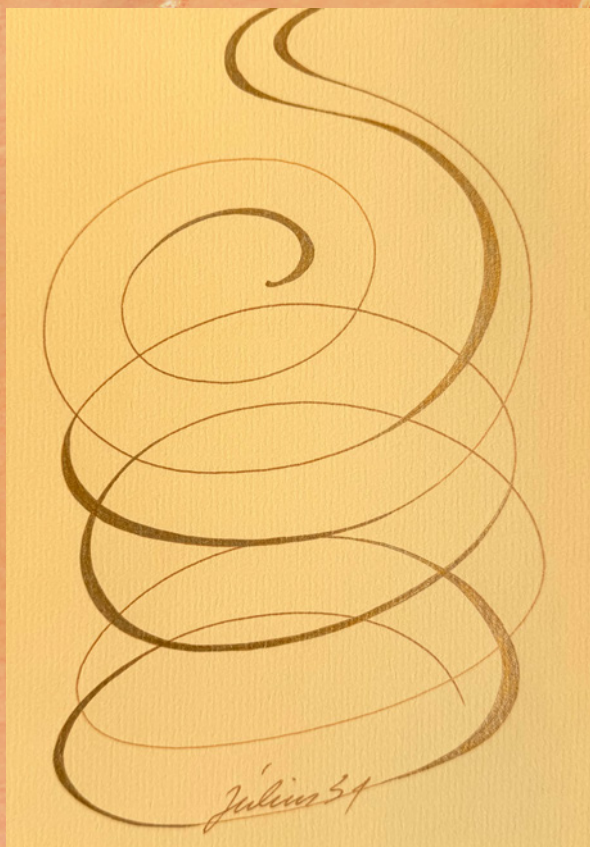


Nyílj meg mindarra, amire hívást érzel, és  
amire nem, azt engedd el, utasítsd el.

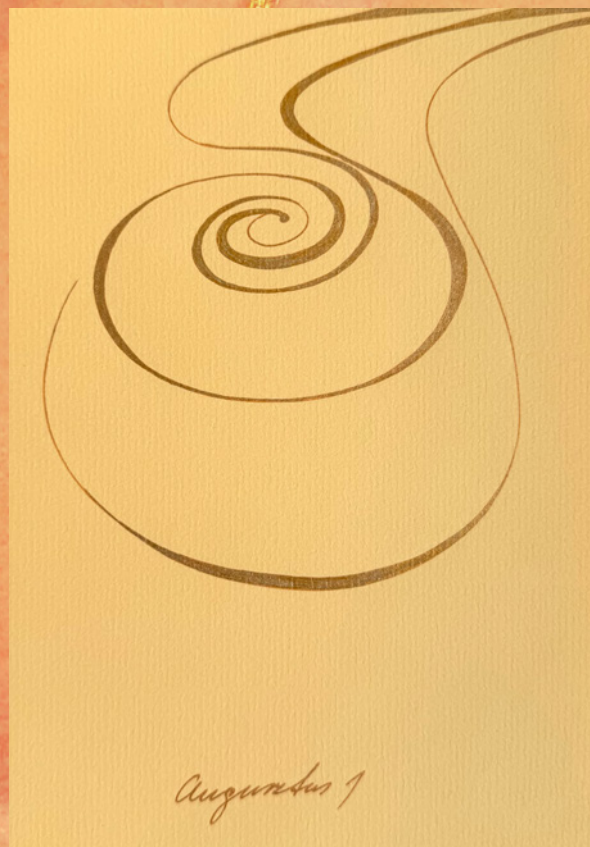


Mélyen legbelül a szíved mindig tudja kívül,  
mivel, milyen rezgésekkel, minőségekkel  
tudsz összehangolódni.





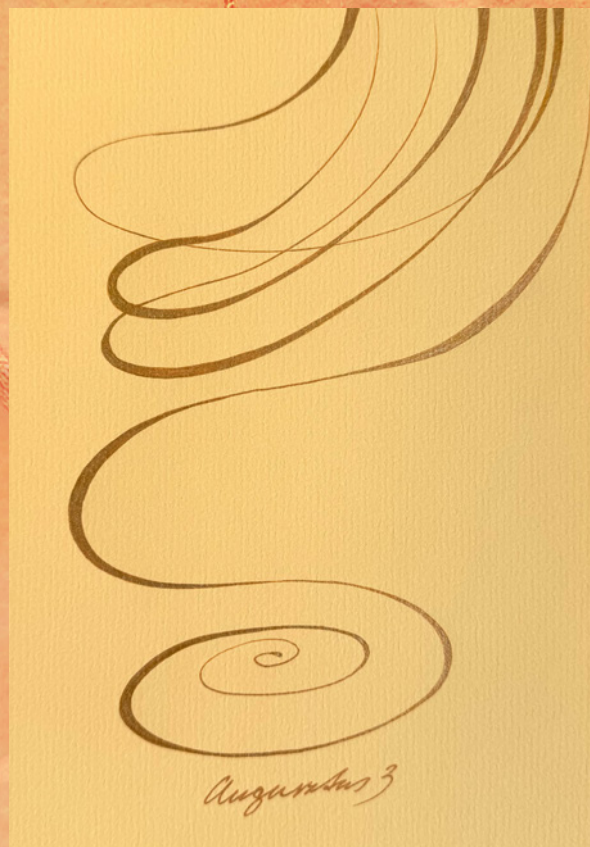
Figyelni kell az összehangolódásokra, jelekre, nehogy egy újabb kudarcba fulladó sorskört kezdj.



Éld meg az emberi sikerek lehetőségeinek időszakát. Örülj magadnak.



Engedd meg magadnak az új lehetőségek megszületését, mert ezek segítik az öntudatra ébredést és a személyes szabadságot.



Ha szabadnak érzed magad, akkor nincs senkinek hatalma feletted.





**Az Oroszlán ideje alatt egyre tisztul az életre való rálátásod.**



**Csak akkor nem tudod megoldani a jelen életed dolgait, ügyeit, ha direkt kódosítod a valóságot.**



**Ne állj ellen az igazságnak! Ne magyarázd be magadnak a hazugságot!**



**Mivel te vagy a saját szereteted forrása, csak Te tudod azt tovább áramoltatni.**





Figyelj nagyon az önbecsülésedre, önértékelésedre. Ezek teremtik meg kisugárzásod erejét és fényét.



Ne hagyd, hogy bárki lelkiismeretfurdalást keltsen benned.



Mindig **tudd** a saját igazadat, és ehhez tartsd magad, hisz **mindenkinek** saját igaza van.

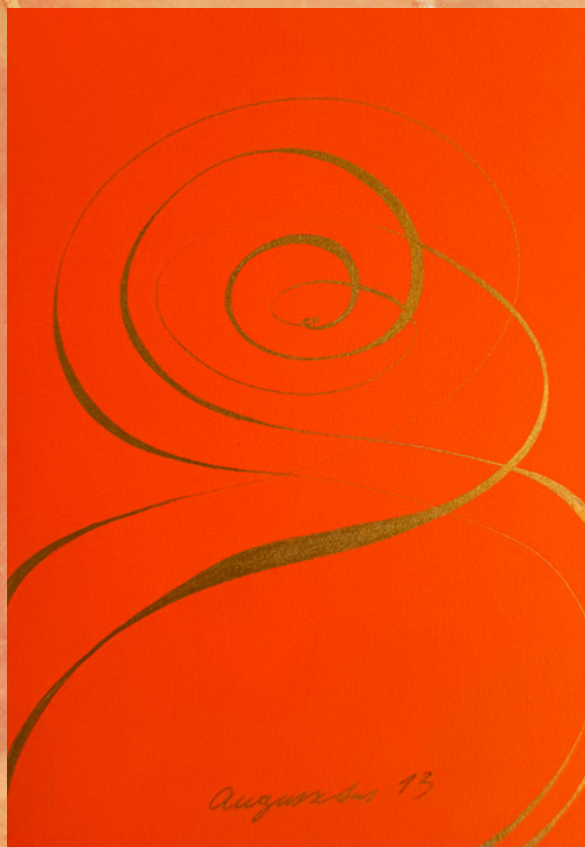


Nem érdemes vitatkozni azon, kinek van igaza, **hisz mindenkinek igaza van**, mert mindenki egyedi és önmagából indul ki.





**A saját fényed ragyogása jelenti a védelmedet is.**



**Nem kell direkt védelmet gyártanod magad-  
ra, ha van önbizalmad, nincs mitől rettegned.**

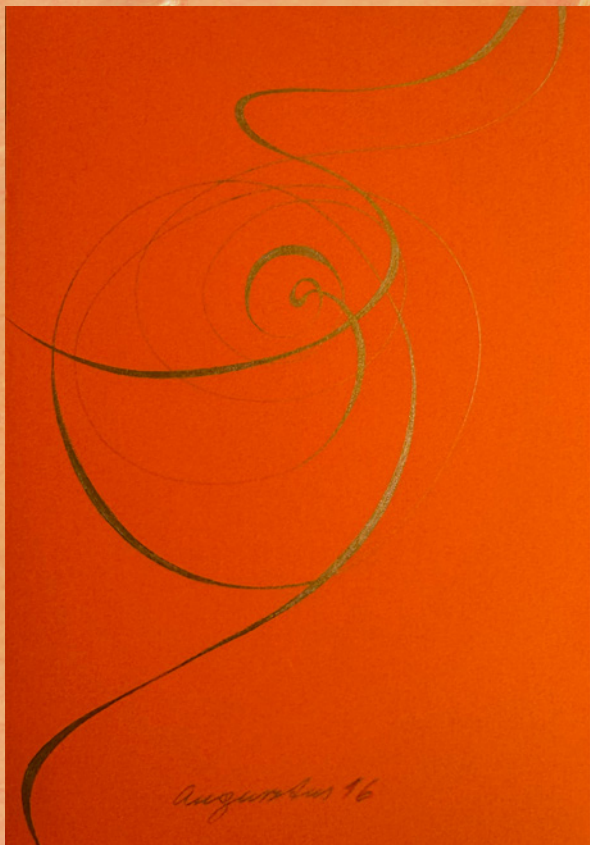


**A magabiztosságodban rejlik a védelmed ereje.**



**Végérvényesen vedd kezédbe a saját  
sorsod irányítását, és ne add át többé  
senkinek.**

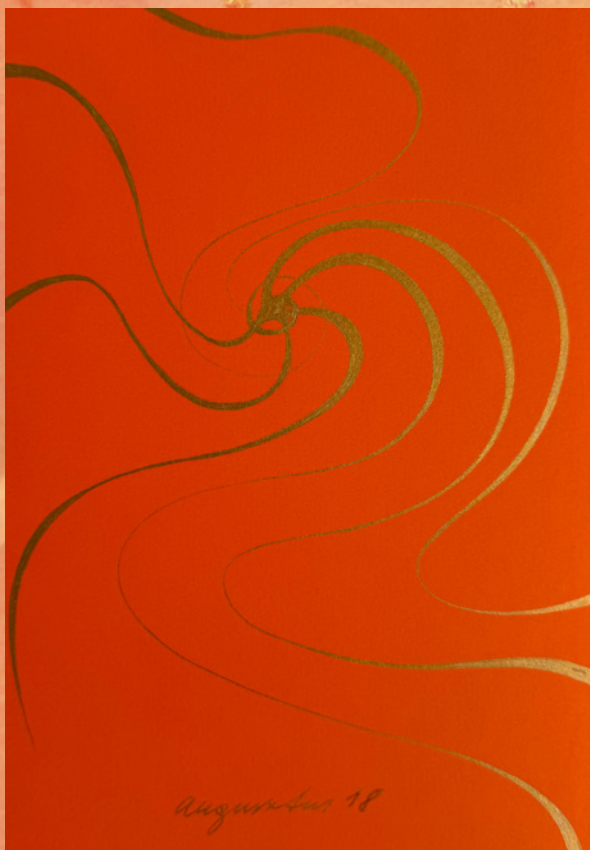




**A saját testedben csak Te tudsz döntéseket hozni a saját léteadről.**



**Ne félj használni a saját lelki, testi és szellemi erődet.**



**Már a gondolataidnak is hatalmas ereje van.**

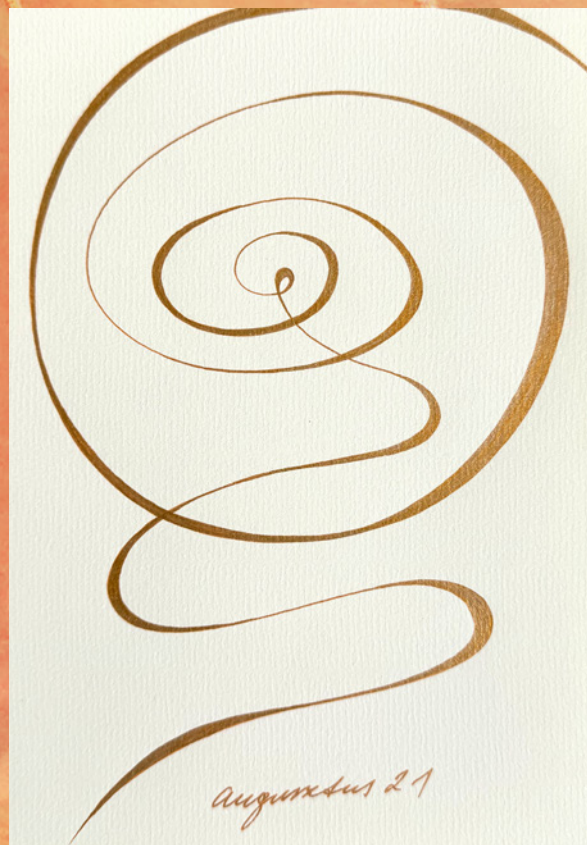


**Minél őszintébb vagy magadhoz, annál tisztábban látod az életed minden rezdülését is.**





Az igazság felismerése, nagyon fájdalmas tud lenni, de csak így tudsz változtatni az életeden, ez garantálja az áramlásodat, a haladásodat.



A saját valóságod teremője te vagy. Az önbizalom hatalmával tudod elérni, hogy az élet napos oldalára kerülj. Ez a legjobb időszak erre.

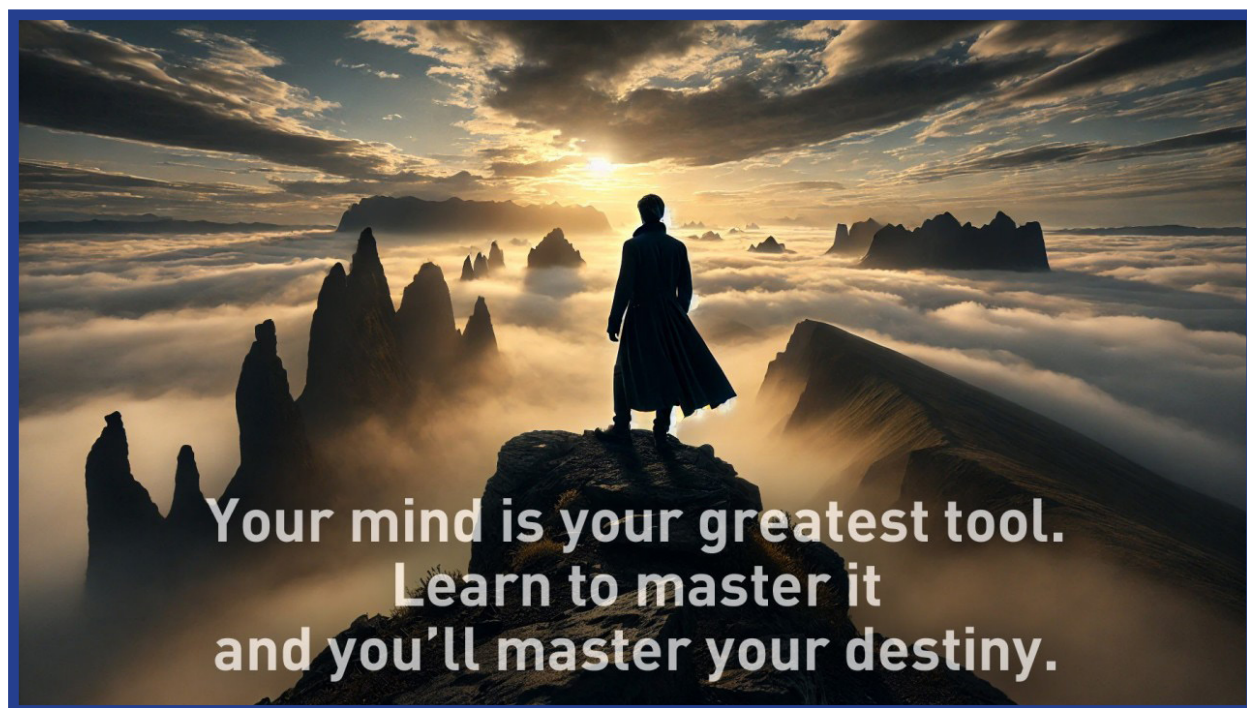


Élvezd az ÉLET NAPOS OLDALÁT.





# Mi lenne, ha minden, amire vágyakozol, visszatartana attól, hogy az legyél, aki valójában vagy?



Your mind is your greatest tool.  
Learn to master it  
and you'll master your destiny.

## ELSŐ RÉSZ: A probléma - Hogyan sajátítja ki a modern társadalom az elménket

A mai rohanó, hiperösszekapcsolt világban sokan érzik magukat szorongónak, nyugtalannak vagy beteljesületlennek – annak ellenére, hogy soha nem látott mértékben férnek hozzá kényelemhez, szórakozáshoz és technológiához. Miért van az, hogy mindezen előrelépések ellenére a boldogság gyakran elérhetetlennek tűnik?

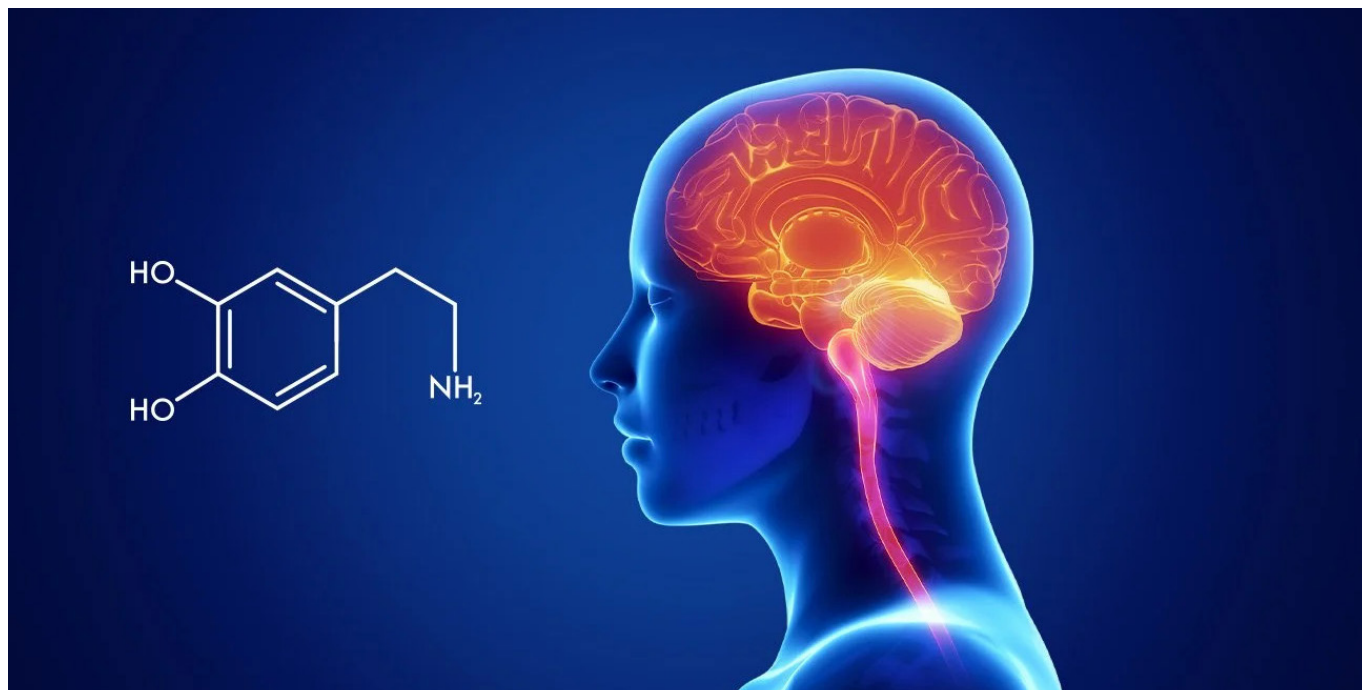
*„Nem az egészség jele, ha valaki tökéletesen alkalmazkodik egy mélységesen beteg társadalomhoz.”* – Jiddu Krishnamurti

Ennek egyik fő oka abban rejlik, ahogy a modern nyugati társadalom formálja vágyainkat, szokásainkat és mentális mintáinkat. Egy olyan rendszerben élünk, amely folyamatosan serkenti az agyunk jutalomkörét könnyen elérhető, rövid

távú dopaminlöketekkel: alkohol, cukros ételek, drogok, közösségi média, szex, videótartalmak és fogyasztás. Ezek a külső ingerek azonnali örömet nyújtanak, de ritkán adnak tartós elégedettséget vagy személyes fejlődést. Olyanok, mint az agy gyorséterméke – intenzívek, addiktívak és végző soron üresek.

A reklámok, közösségi platformok és a társas nyomás folyamatosan azt erősítik, hogy a boldogság „odakint” található – a következő vásárlásban, élményben vagy elismerésben. Ennek eredményeként sokan csapdába esnek egy olyan körben, ahol külső jutalmakon keresztül keresik az örömet, és olyan életet építenek, amely a fogyasztáson, teljesítményen és felszínes kapcsolatokon alapul. Ez a túlstimulálás függőséget okoz a gyors dopaminlöketektől, miközben érzéketlenné tesz minket a mélyebb, jelentőségtelegebb beteljesülés forrásai iránt.





Ugyanakkor ez a modell elválaszt minket önmagunktól. A folyamatos ingerek hajszolása során elveszítjük a képességünket arra, hogy jelen legyünk, mélyen érezzünk és hallgassunk a belső iránytűnkre. Ahelyett, hogy tisztán és hitelesen cselekednénk, vágyakra és zavaró tényezőkre reagálunk. Az elme szétszórttá válik, a zaj és az újdonság rabjává, képtelenné arra, hogy békét találjon a csendben.

**„A boldogság nem valami kész dolog. A saját tetteidből fakad.”** – Dalai Láma

Ennek eredménye egy széles körben elterjedt spirituális üresség: az érzés, hogy nem tudjuk, kik vagyunk valójában, vagy miért vagyunk itt. A kiégés, szorongás, depresszió és egzisztenciális elégedetlenség a társadalom gyakori tüneteivé válnak, amely arra programoz minket, hogy árnyékokat keressünk, és figyelmen kívül hagyjuk a lényegét.

De nem kell, hogy így legyen. Ahhoz, hogy visszaszerezzük a beteljesült életet, először meg kell értenünk, hogyan működik az agyunk jutalomrendszere – és hogyan tudjuk átprogramozni az elménket, hogy túllépjünk ezen a csapdán.

## **MÁSODIK RÉSZ: Dopamin, vágy és a beteljesülés piramisa**

Ahhoz, hogy megértsük, hogyan válthatunk a külső függőségből a belső erőre, meg kell vizsgálnunk, hogyan működik az agyunk jutalomrendszere – különösen a dopamin.

A dopamin egy kémiai hírvívő az agyban, amely kulcsszerepet játszik a motivációban, az örömben és a jutalomban. De nem csupán a jó érzésről szól – a várakozásról van szó. Arra ösztönöz minket, hogy keressük azt, amiről úgy gondoljuk, hogy örömet vagy biztonságot nyújt. A modern társadalomban ezt a rendszert folyamatosan kizárják olyan külső ingerek, amelyek maximális rövid távú kielégülést céloznak: a közösségi média görgetése, cukor, lájkok, online vásárlás, alkalmi szex és így tovább. Ezek az tevékenységek gyors dopaminlöketeket adnak, amelyek miatt visszajárunk még többért, gyakran tartós elégedettség nélkül.

De a dopamin nem erre a túlterhelésre lett tervezve. Azért fejlődött ki, hogy a túlélés és a célok felé vezessen minket. Ha túlstimuláljuk, az érzékenységünk csökken, és egyre többre van szükségünk ugyanahhoz az érzéshez. Ez a vágyakozás és üresség körforgását hozza létre – egy reakciókra épülő életet a szándék helyett.

Itt Maslow szükségletpiramisa erőteljes párhuzamot kínál. A piramis az emberi motiváció evolúcióját mutatja be:

- Az alpnál az élettani szükségletek állnak – étel, szex, kényelem.
- Ezután a biztonsági szükségletek következnek – biztonság, pénz, stabilitás.
- Magasabban a szeretet és valahova tartozás – kapcsolatok, család, intimitás.
- Aztán az önbecsülés – önértékelés, elismerés, magabiztosság.

- Végül az önmegvalósítás – a legmagasabb potenciálunk elérése.

A dopaminvezérelt szokásaink többsége a piramis alsó szintjein ragad – testi örömek, túlélés, validáció. A társadalom a marketing és a média révén ezeket a szinteket népszerűsíti, így félelemben, összehasonlításban vagy egóban gyökerező vágyakat kergetünk.

**„A legboldogtalanabb emberek ebben a világban azok, akik a legjobban törődnek azzal, hogy mások mit gondolnak róluk.”** – C. JoyBell C.

De ahogy a piramis magasabb szintjeire lépünk, a boldogság forrása megváltozik. Kevésbé arról szól, hogy mit kapunk, mint inkább arról, hogy mit tapasztalunk mivé válunk. A jutalomrendszer nem a fogyasztás, hanem az összehangolódás által aktiválódik – a szeretet, cél, mesteri tudás, hozzájárulás és kapcsolatok révén.

És az önmegvalósításon túl még a transzcendencia is létezik – azok a pillanatok, amikor valami nagyobbhoz kapcsolódunk, mint önmagunk. Ez lehet spirituális ébredés, flow-állapot vagy mély jelenlét. Itt a dopamin már nem a hajtóerő – a szerotonin, oxitocin és más stabilabb, fenntarthatóbb neurokémiai anyagok kezdik irányítani az érzelmeinket. A beteljesülés kevésbé a vágyakozásról szól, és inkább a belső világunk és annak külső kifejeződése közötti összhangról.

**„Nem emberi lények vagyunk, akik spirituális élményt élnek át; spirituális lények vagyunk, akik emberi élményt élnek át.”** – Pierre Teilhard de Chardin

Ennek a váltásnak a megértése – a külsőtől a belsőig, az alacsony szintű örömtől a magas szintű jelentésig – elengedhetetlen. Megmutatja, hogy az igazi jutalom nem a kényelmetlenség dopaminnal való elkerülésében rejlik, hanem abban, hogy tudatosan használjuk az elménket annak túllépésére.

### **HARMADIK RÉSZ: A megoldás - Eszközök a belső szabadsághoz és a beteljesült élethez**

**„Az inger és a válasz között van egy tér. Ebben a térben rejlik a választásunk szabadsága. A választásunkban rejlik a növekedésünk és a szabadságunk.”** – Viktor E. Frankl

Most, hogy megértettük, hogyan kondicionál minket a modern társadalom arra, hogy rövid távú külső jutalmakon keresztül keressük a dopamint – és hogy az igazi beteljesülés Maslow piramisának belső emelkedéséből fakad –, itt az ideje, hogy gyakorlati eszközöket fedezzünk fel az elménk visszaszerzésére, szokásaink újraindítására és egy jelentőségteljes élet tervezésére.



Íme egyszerű, mégis hatékony stratégiák a reaktív életmódról a tudatos önvezetésre való váláshoz:

#### **1. Tudatosság edzése: Figyelj meg anélkül, hogy reagálnál**

A szabadság első lépése a tudatosság. Kezdj el figyelni az impulzusaidra: a telefon ellenőrzésére, cukor fogyasztására vagy jóváhagyás keresésére irányuló késztetésre. Kérdezd meg:

- Mit keresek valójában most?
- Ez valódi szükséglet vagy kondicionált szokás?

**Eszköz:** Használj 3 lélegzetvételnyi szünetet. Amikor egy vágy vagy érzelmi kiváltó ok ér, állj meg, és vegyél három mély, tudatos lélegzetet. Ez a kis szünet segít az elmédnek visszanyerni a tisztaságot és ellenállni az autopilot reakcióknak.

#### **2. Dopamin újraindítás: Szerezd vissza az alapvonaladat**

A függőségi kör megszakításához csökkentsd a szélsőséges csúcsoktól való függőségedet. Ez nem azt jelenti, hogy mindent el kell hagynod, hanem a jutalomrendszered újrakalibrálását.

**Eszköz:** Próbálj ki egy Dopaminböjtöt hetente egyszer – kerüld az összes digitális inputot, cukrot, stimulációt és felesleges zajt egy teljes napig.



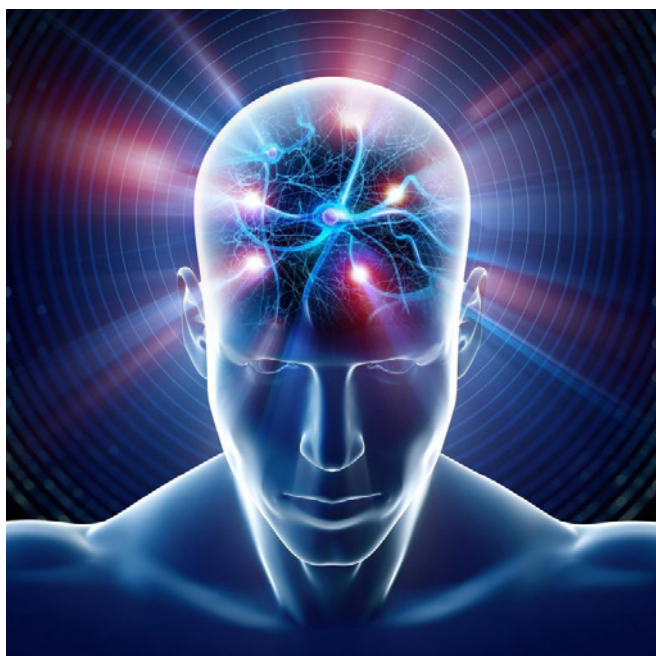
Használd ezt az időt természetjárásra, naplózásra vagy pihenésre. Újra örömet találhatsz az egyszerűségben.

### 3. Lépj fel a piramisra szándékkal

A múltó örömök hajszolása helyett igazítsd tetteidet a magasabb szükségletekhez:

- Erősítsd kapcsolataidat (szeretet és valahova tartozás).
- Gyakorolj önfegyelmet és mesteri tudást (önbecsülés).
- Alkoss, szolgálj, fejezd ki az igazságot (önmegvalósítás).

**Eszköz:** Hetente tűzz ki egy Szándékos Célt, amely a piramis magasabb szintjéhez kapcsolódik. Példa: „Ezen a héten egy órát mély beszélgetéssel töltök valakivel, akit szeretek,” vagy „Elkezdem a projektet, amit halogattam, hogy elérjem a magasabb potenciálomat.”



*„A fegyelem egyenlő a szabadsággal.” – Jocko Willink*

### 4. Elme újraprogramozása: Használd a gondolat erejét

Az elméd olyan, mint egy szoftver. Ismétléssel újrakódolható.

**Eszköz:** Napi megerősítések és vizualizáció. Kezdd a reggelt azzal, hogy elképzeled a legjobb önmagadat, és ismételsz egy mondatot, például:

- Nyugodt, tiszta és szabad vagyok.
- A célt választom az öröm helyett.
- Belülről élek, nem a világ zajából.

Ezek a mentális szokások lassan átforgalmazzák a tudatalattit, az alapértelmezettet a reaktívból szándékossá változtatva.

### 5. Transzcendálj a kapcsolódáson keresztül

Az igazi béke pillanatai nem az elszigeteltségből, hanem a kapcsolódásból fakadnak – belül és azon túl.

**Eszköz:** Gyakorolj Csendes Rituálékot – legyen a meditáció, ima vagy csendes jelenlét. Már napi 10 perc csend újrapcsol a mélyebb önmagaddal, és arra tanítja az agyadat, hogy a belső teret értékelje a külső káosz helyett.



### Záró gondolat:

A szabadság akkor kezdődik, amikor abbahagyjuk, hogy a világ programozza az elménket, és elkezdjük megválasztani gondolataink, tetteink és energiánk irányát. Azáltal, hogy megértjük, hogyan működik az agyunk, és magasabb célokkal – nem alacsonyabb vágyakkal – hangoljuk össze, felszabadítjuk az erőt, hogy jelentőségteljes, szeretetteljes és mélyen beteljesült életet éljünk.

Az elméd a legnagyobb eszközöd. Tanuld meg uralni – és uralni fogod a sorsodat.

*„Az élet legnagyobb kiváltsága az, hogy azzá válj, aki valójában vagy.” – Carl Jung*

<https://www.luiginobottega.com>

# ÉLETVITEL ÉS/VAGY ÉLETMÓD?

## 5. rész: Stresszkezelés, személyes fejlődés



Elérkeztünk ennek a cikksorozatnak az utolsó, befejező részéhez, melyben olyan területeket elemzek ki, amik adott esetben akár jelentősen is képesek lehetnek életvitelünket, életmódunkat befolyásolni.

**Kezdjük a stresszel.**

A stressz alapvetően szervezetünk természetes válasza olyan helyzetekre, melyeket veszélyesnek, megterhelőnek vagy kihívást jelentőnek érzékelünk. Függetlenül attól, hogy ez megtörténik velünk, vagy csak beleképzeljük magunkat egy adott élethelyzetbe,

legyen az egy múltbéli dolog, vagy egy jövőben majdan megtörténő esemény.

A stressz lehet fizikai, ha pl. egy baleset történik velünk, vagy érzelmi, ha pl. elvesztünk egy szeretett személyt, vagy mentális, amit egy hirtelen bekövetkező ún. akut stressz okoz. Azonban a stressz alapvetően a túlélésünket szolgálja, mert fejleszti az alkalmazkodóképességünket. Ugyanakkor terapeutaként én úgy fogalmazom meg az érzelmi és mentális stresszt, hogy az egy ellenállás bennünk azal szemben, ami van. A kérdés csak az, hogy ez az ellenállás miért alakul ki bennünk.



A stresszes helyzetekben bennünk kialakult belső ellenállásra testünknek minden esetben van egy biológiai válasza, aminek a révén mellékvesénk ún. stresszhormonokat (adrenalint és kortizolt) kezd el termelni. A stresszhormonok pedig a következő reakciókat váltják ki szervezetünkben:

- vérnyomás emelkedés
- gyorsabb légzés és szívverés
- megemelkedik a vércukorszint
- az izomzat fokozott feszülése
- lelassul az emésztés

Ezek testünk olyan válaszai, melyek hosszú távon (krónikus stressz esetén) súlyos, hosszantartó betegségek kialakulásához vezethetnek.

A stressznek alapvetően kétféle formája létezik. Az egyik a pozitívhatású stressz (eustressz), ami motivál és feltölt bennünket energiával, így segít a jobb teljesítmény elérésében. Ezzel szemben a másik a negatívhatású stressz (distressz), ami szorongást, félelmet vagy más negatív érzelmeket



generál bennünk és ezzel együtt csökken a motivációnk és a teljesítményünk, sőt meg is betegíthet bennünket. A distressz egészségkárosító hatása persze függ annak erejétől és időtartamától. Viszont azt is jó, ha tudjuk, hogy a stressz teljes hiánya életünkben ugyanúgy káros az egészségünkre, mint a túlzott jelenléte.

Egy másik megközelítésből, létezik még akut és krónikus stressz is.

Az **akut stressz** valamilyen traumatikus esemény (súlyos baleset vagy betegség, egy szeretett személy elvesztése, bántalmazás, természeti katasztrófa, háború) hatására bekövetkező pszichológiai állapot, ami néhány naptól maximum egy hónapig tart.

Az akut stressz tünetei (a teljesség igénye nélkül):

- megemelkedett pulzus, erősebb szívdobogás érzete
- alvászavar

- erőteljes szorongás
- koncentrációs nehézségek
- a traumatikus esemény újbóli rendszeres felidézése
- ingerlékenység, sőt akár dühkitörések is
- túlzott reakciók hangokra, fényekre, vagy más ingerekre

A **krónikus stressz** olyan tartósan fennálló stresszhelyzet, ami romboló hatással van a testünkre. Ennek okai lehetnek a munkahely, életkörülmények (anyagi gondok, megélhetési problémák), párkapcsolat, régóta tartó betegség vagy belső konfliktusok.



A krónikus stressz tünetei (szintén a teljesség igénye nélkül):

- **fizikai tünetek:** feszes izomzat, emésztési problémák, étvágytalanság vagy túlzott étvágy, fejfájás, szív és érrendszeri megbetegedések, fáradékonyság
- **mentális tünetek:** szexuális zavarok, alvászavar, ingerlékenység, szorongás, depresszió, koncentrációs zavar

Sajnos mára már a stressz mindennapi életünk szerves részévé vált. Ennek kezelése - függetle-

nül attól, hogy akut vagy krónikus stresszről van szó – egyre fontosabb szerepet játszik az életünkben. Ugyanis nemcsak arról van szó, hogyan birkózunk meg a napi kihívásokkal és milyen megküzdési stratégiáink vannak, hanem arról, hogy mennyire tudjuk kivédeni a stressz egészségkárosító hatásait. Ezért terapeutaként is fontosnak tartom a stresszkezelést.



### A stressz kezelésének lehetőségei:

- *stresszkezelési technikák*: ezek lehetnek légzőgyakorlatok, tudatos jelenlét (mindfulness) gyakorlatok, relaxációs és meditációs gyakorlatok. Ezeket akár együttesen is lehet alkalmazni. A lényeg, hogy rendszeresen végezzük ezeket a gyakorlatokat, mert a stressz is folyamatosan jelen van az életünkben
- *életmódváltás*: elegendő minőségi alvás, egészséges táplálkozás, rendszeres mozgás, „én-idő” tudatos kialakítása
- *stresszoldó tevékenységek*: valamilyen hobbi vagy kreatív alkotás, rendszeres séta vagy akár túra a természetben, társasági élet (alkohol nélkül)
- *szakavatott segítségkérés*: szakemberrel konzultációk, tanácsadás, tréningek, terápiás foglalkozások
- *A kiváltó ok megszüntetése*: főleg a krónikus stressznél tartom fontosnak, mert amíg nem keressük meg a bennünk lévő ellenállás okát (ahogy fent már írtam), addig a többi lehetőség csak tüneti kezelés lesz.

Fontos tehát, hogy főleg a krónikus stresszt komolyan vegyük és ha kell minél korábban kérjünk segítséget, mert a korai segítségnyújtás jelentősen minimalizálja a negatív testi és mentális hatásokat.

Stresszes életünk feloldásához jelentősen hozzájárulhat, ha igyekszünk minél jobban megismerni önmagunkat, működési módjainkat és tudattalan mintáinkat, programjainkat. Ezek megismerése, felismerése ugyanis számottevő segítséget nyújthat a stressz kiváltó okainak feltárásában.

**A személyes fejlődés** területe azonban mindenki számára mást jelent, hiszen minden ember más-más képességekkel rendelkezik, életének eltérő eseményei traumatizálták. Így különböző területeken szeretne kibontakozni, fejlődni és a legkülönbözőbb elakadásai vannak, amik gátolják haladását. Egyvalami azonban mindenkinél közös: a személyes fejlődés senkinél sem fog csak úgy, magától megtörténni. Ráadásul így vagy úgy, de mindegyik életterület érintett, hiszen fejlődésünk közvetlen hatással van életminőségünkre, önbizalmunkra, kapcsolatainkra, kommunikációnkra, amik folyamatosan befolyásolják életeseeményeinket.

Ezért muszáj bizonyos lépéseket megtenni. Egyrészt érdemes megváltoztatnunk a szemléletmódunkat és megtanulnunk a növekedésre fókuszálni, másrészt kifejezetten ajánlott fejlesztenünk rugalmasságunkat, vagy idegen szóhasználatl rezilienciánkat. Harmadrészt kifizetődő ezen a területen is tervet készíteni.

Annak érdekében, hogy könnyebben tudja Kedves Olvasó megtervezni személyes fejlődését, javasolom nézzük át együtt azokat a területeket, melyek hozzájárulnak növekedésünkhöz. Az alábbiakban leírtak csak ajánlások a részemről, de terapeutaként és mentorként az elmúlt több, mint 15 évben azt tapasztaltam, hogy érdemes ezekkel a területekkel foglalkozni.

### 1. Önismeret és önazonosság

- *Önismeret fejlesztése*: Saját érzelmeink, gondolataink, viselkedési mintáink megismerésén keresztül rossz szokásaink felismerése és megváltoztatása, traumáink feltárása és átforgatása
- *Képességek feltérképezése*: Mi az, amiben jó vagyok és hogyan tudom ezt kamatoztatni?
- *Régi személyiség megismerése*: Ki vagyok én, mi az értékrendem, mik a hitrendszerem alapjai?



- *Új szokások, új identitás kialakítása:* Megfogalmazni, hogy milyenné akarok válni és ahhoz milyen új gondolkodásmódot és milyen új szokásokat kell elsajátítanom.

## 2. Célkitűzés, feladatmeghatározás

- *Célok:* megfogalmazása, jövőkép kialakítása, oda vezető út megtervezése
- *A célok eléréséhez szükséges:* szakmai fejlődés, új készségek elsajátítása, új képességek kialakítása

## 3. Készségfejlesztés:

- *Kommunikációs készség:* asszertív kommunikáció elsajátítása, empátia gyakorlása, konfliktus kezelés megtanulása
- *Időgazdálkodás:* a megfelelő időbeosztás kialakítása (napi-, heti rutin). Erről az előző lapszámban részletesen írtam.
- *Stresszkezelés:* erről fentebb írtam
- *Egyéb készségek fejlesztése:* nyelvtanulás, számítógépes ismeretek fejlesztése, vezetői készségek elsajátítása, MI (mesterséges intelligencia) megismerése és használata

## 4. Jólét és mentális egészség:

- Kiegyensúlyozott életvitel kialakítása
- Ézelmi stabilitás létrehozása és megtartása
- Mentális és fizikai egészség megőrzése
- Spirituális fejlődés, belső béke elérése és fenntartása

## 5. Egyéb területek:

- *Kapcsolatok:* önmagammal való kapcsolat megtartása. Egészséges emberi kapcsolatok kialakítása és fenntartása. A nem fizikai világgal való kapcsolattartás.
- *Kreativitás:* ilyen jellegű tevékenységek végzése, új ötletek kialakítása és megvalósítása, kreatív gondolkodás fejlesztése
- *Pénzügyi intelligencia:* tudatos pénzügyi tervezés, ezen a területen megfelelő tudatosság megteremtése

A fentiek mellett azonban tudomásul kell venni, hogy a személyes fejlődésünknel élethelyzetünk, képességeink, céljaink és életfeladatunktól függően mindenkinek más-más területre kell helyeznie a hangsúlyt. Ezért a fent leírtak csak tájékoztató jellegű irányelvek, melyek az Ön életében Kedves Olvasó egyéni módon fognak kibontakozni.

Ahhoz azonban, hogy ez a kibontakozás megfelelő irányú legyen, fontos tudni, hogy hitrendszerünk, az értékrendünk, az életrendünkön pedig az életvitelünk és az életmódunkon alapszik az életvitelünk és az életmódunk. Amennyiben ezt visszafejtjük, akkor kibontakozik belőle, hogy ha gondjaink vannak az életvitelünkkel és az életmódunkkal, akkor rendszerint nincs életrendünk, ami azt jelenti, hogy az értékrendünk hibás. És ha hibás az értékrendünk, akkor a hitrendszerünkkel van leginkább a probléma.



Ennek értelmében először a hitrendszerünkön érdemes változtatni annak érdekében, hogy hatékonyan tudjunk életvitelünkön és életmódunkon változtatni. Ehhez viszont elengedhetetlenül szükséges az ön- és világismeret.

Ahhoz azonban, hogy ezen az úton el tudjunk indulni, meg kell fogalmaznunk egy őszinte, tiszta, belülről jövő kérdést, ami bármilyen kérdés lehet. Egy olyan kérdés, ami most éppen foglalkoztat bennünket, amivel el tudunk indulni az önmegismerés útján.

Ehhez kiváló támpontot ad testünk és annak állapota, mert ha nem megfelelő életmódot folytatunk, akkor elgyengülnek és bemerevednek az izmaink, beszűkülnek az ízületeink, befeszülnek a belső szervek, kifárad a hormonrendszerünk, idegrendszerünk pedig túlfeszítetté válik. Ezzel együtt szervezetünk egyre több mérgeanyagot termel, amik blokkolják testünkben az energiaáramlást. Így kimerítjük az energetikai rendszerünket, összezavarodunk, aminek következtében alacsonyabb szintű tudatállapotba kerülünk és

elveszítjük a harmóniát a természettel, amik így együtt előbb vagy utóbb testi és/vagy mentális betegség(ek)hez vezetnek.



Ahogy ezt a kérdést megfogalmazzuk és az erre kapott válaszok mentén elkezdjük kialakítani a helyes életvitelt, közben kialakul bennünk egy célravezető hozzáállás, egy megfelelő kommunikáció, a helyes cselekvés, a kellő erőfeszítés és egy adott témában való elégséges elmélyülés. Ezek mindegyike pedig segíteni fog bennünket az önmegismerésben.

Végül fontosnak tartom még megemlíteni, hogy ha az önmegismerés és ezen keresztül a változás folyamatát mi irányítjuk, vagyis támogatjuk ezt a folyamatot és nem állunk ellen neki, akkor egyrészt könnyebb lesz a folyamaton keresztül menni, másrészt nem sérül a függetlenségünk. Azaz, nem a körülmények áldozatának fogjuk érezni magunkat, hanem azt érezzük, hogy hatással tudunk lenni az életünkre.

#### Kedves Olvasó!

Köszönöm, hogy velem tartott ebben a cikksorozatban. Remélem írásaimmal segítségére lehettem ebben az igencsak terjedelmes témában és tudtam adni néhány olyan információt, tanácsot, ami megkönnyíti az Ön életmódváltását is.

#### És ne feledje!

A gondolatok érzelmeket váltanak ki bennünk, aminek a következtében - legtöbbször tudattalanul - cselekszünk. A cselekedeteink viselkedésmintákká állnak össze és a viselkedésminták viselkedéssé válnak az életünkben. Viselkedésünk pedig egyfajta életstílushoz, életvitelhez, életmódhoz vezet.

## „Légy az, aki lehetnél. Ne az légy, aki vagy.”

#### Kedves Olvasó!

Azt a közel 20 éves tapasztalati tudást, amit terapeutaként és magánemberként is ez idő alatt megélhettem, gyakorlati szemináriumokon és csoportos beszélgetéseken örömmel osztom meg Önnel/Önökkel.

- Az aktuális gyakorlati szemináriumokkal kapcsolatban a [landgrafarnold.hu](http://landgrafarnold.hu) weboldalon tudnak tájékozódni és jelentkezni.



- A csoportos beszélgetésekhez az [arnold.landgraf@gmail.com](mailto:arnold.landgraf@gmail.com) email címen tudják felvenni velem a kapcsolatot.







# A földi problémák gyökere - ha megértjük, akkor a megoldást is megtaláljuk



**Hogyan tudjuk reménnyel telve élni az életünket, miközben azt látjuk, hogy a bolygónkon emberek milliói szenvednek, háborúk és járványok dúlnak?**

Hiába hitetjük el magunkkal, hogy minden jól van, ahogy van... Attól még a felszín alatt ott maradnak a kételemek, a bizonytalanságok. Mosolygunk, pozitív megerősítéseket mantrázunk (ami kell is), de lehet, hogy valami ott marad a lelkünk mélyén. Valami, ami miatt szorongani kezdünk akkor, amikor éppen komoly problémával állunk szemben.

De ha megértjük a gondok gyökerét, akkor látni fogjuk azt is, hogy pontosan mit tehetünk.

Ezzel pedig az egész közösség, az egész bolygó, végő soron a mindenség javára lehetünk.

A dolog nem is olyan bonyolult, mint amilyennek tűnik.

Először is nézzük meg, hogy miért van ennyi baj a Földön jelenleg, pontosabban már jó hosszú ideje!

**Az emberi lélek valódi természete a szeretet.**

A forrás alapvető lényege a tiszta fény és a szeretet. De a Földön jelenleg ez mégsem nyilvánul meg kellőképpen.

A korlátozottabb, fejletlenebb tudatállapotú emberek nem tudják azt, hogy hogyan kell valódi boldogságot elérni. Eltávolodtak a belső fénytől, a valódi önvalójuktól, a forrástól.

**A tapasztalatlan lelkek a hiányzó szeretetet olyan dolgokkal pótolják tudattalanul, amelyekkel ártanak önmaguknak és másoknak.**

Erre számtalan példát lehetne sorolni. Talán sokunknak a drog, az alkohol és egyéb függőségek jutnak az eszünkbe el-

sőre, mint „szeretetpótlékok”. De ide tartozik az a jelenség is, amikor valaki átgázol egy másik lelken valamilyen előny birtoklásának reményében. Ebből fakad a mások uralásának, irányításának vágya is: amikor valaki a lelki béke hiánya miatt mások elnyomásával próbál önigazolást, hamis önbizalmat szerezni. A párkapcsolati megcsalás és sok más hazugság szintén súlyos károkat okoz a másik léleknek. Ezek is rombolnak, még ha nem is derülnek ki azonnal, az energiájuk ártani fog. Néhányan talán azért nem tekintik súlyosnak ezeket, mert az ilyesmit nem bünteti a bíróság... Pedig egy ember mentális megsebzése éppoly kártékony, mint például egy sikkasztás.

Hosszú távon az elkövetők lelkét rombolják leginkább az ehhez hasonló tettek.

**Csakhogy sokakban nem tudatosul, hogy az ilyen utak soha nem vezetnek boldogsághoz.** Átmeneti elégedettséget éreznek. Az is lehet, hogy hosszabb ideig feltöltve érzik magukat (hamisan). De később visszaüt a dolog, és talán maguk sem értik, hogy mi a baj.

Mivel rengetegen gázolnak át másokon félelemből vagy éppen boldogságpótlék szerzése céljából, a bolygón nem kevés ártó energia és szándék van jelen.

Ez vezet a különböző katasztrófákhoz, háborúkhoz, elnyomó rendszerekhez, az önző természetkárosításhoz, hiszen minden összefügg mindennel.

**Egy szeretetteljes társadalomban a romboló energiák egyszerűen nem tudnak érvényesülni.**

Csak az ilyen közösségek tudják elérhetővé tenni a bolygót.

**Tehát a földi problémák gyökere az, hogy az itt élők jelentős százaléka nincs eléggé tudatában annak, hogy hogyan lehet valódi boldogságot elérni.**

Ha ezt sokan megértenék, akkor rohamosan javulnának az állapotok a bolygó egészén, más lenne az energetika, az embereket tiszta célok motiválnák.

Szerencsére már egyre többen kutatják a valódi megoldásokat, és igyekeznek önzetlenül az emberiség, illetve a teljes élővilág javára fordítani a gondolataikat, szavaikat és tetteiket.

De még mindig túl kevesen látják maguk előtt az életet valóban széppé tevő utat. Emiatt emberek milliói szenvednek, és a természetpusztítás hatalmas károkat okoz. Ez talán ijesztőnek hangzik. Viszont, **ha az ember felfedezi, hogy ő maga egyénileg mit tehet, akkor szilárd talajt fog érezni a lába alatt.**

Ha a gondok forrása a tudatlanság (pontosabban a valódi boldogsághoz vezető út homályossága, ismeretlensége), akkor a megoldás gyökere a lelki bölcsesség-

ben rejlik. Annak a tudásában, hogy hogyan alakul ki a valódi belső béke.

Ez fogja megalapozni a tetteket.

**A bolygó védelmét tehát nemcsak a környezetbarát gazdálkodás jelenti, hanem a minden szempontból pozitív, szeretetteljes élet is.**



A lelki fejlődés érdekében sokan olvasnak spirituális könyveket, vagy végeznek lelki gyakorlatokat, tanfolyamokat. Ez persze gyakran hasznos, ha jól választ az ember. Lehet, hogy valakiben pont ez indítja el a számára szükséges folyamatot. De lehet, hogy nem, mivel önmagában ez kevés, nagyon kevés.

**A lényeg abban rejlik, hogy a minden napok során a különböző életterületeken mennyire járjuk a szeretet útját.**

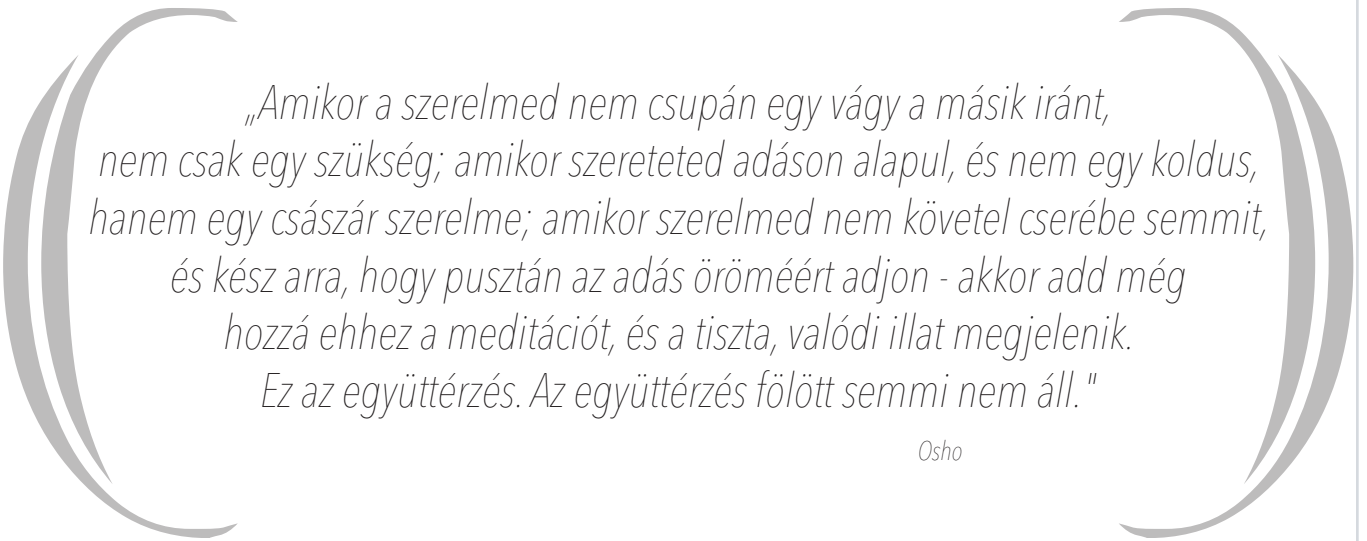
Ez a döntő, és nem a felhalmozott információhalmaz vagy a hosszasan végzett meditáció.

(Rendszeresen találkozom olyan útkeresőkkel, akik ugyan érdeklődnek a lelki témák iránt, de az életüket mégsem eléggé szeretetteljesen élik. A leggyakoribb gond annak a vágya, hogy mások figyelmét magukra vonják, halmozzák az elismeréseket, ami szintén hamis boldogságpótlék.)

**„Mindig a tiszta lelkűeket gáncsolják el...” Vagy mégsem?**

Gyakran találkozhatunk azzal az előítéllettel, hogy ha valaki jólelkű, akkor az va-





*„Amikor a szerelmed nem csupán egy vágy a másik iránt,  
nem csak egy szükség; amikor szereteted adáson alapul, és nem egy koldus,  
hanem egy császár szerelme; amikor szerelmed nem követel cserébe semmit,  
és kész arra, hogy pusztán az adás öröméért adjon - akkor add még  
hozzá ehhez a meditációt, és a tiszta, valódi illat megjelenik.  
Ez az együttérzés. Az együttérzés fölött semmi nem áll.”*

*Osho*

lőszínűleg túl gyenge, és könnyen eltapossák. Azonban ennek az ellenkezője az igaz.

**A szeretet útjához hozzátartozik, hogy magunkat is megvédjük.** Vagyis nem kell értelmetlenül feláldozni magunkat, hiszen akkor a közösség számára sem tudjuk eléggé biztosítani a pozitív energiákat.

**A szeretet valójában erő, a tiszta utat járni nehéz időkben is: bátorság. Ez a valódi önazonosság.**

Ez a hozzáállás és az erős akarat tud abban segíteni, hogy ne térjünk le a helyes ösvényről.

Átmenetileg, látszólag lehet belőle „hátrány”, Úgy tűnhet, hogy nélkülözni kell valamit, ami fontos lenne, de becsületes úton nem lehet gyorsan megszerezni. Gyakran látunk példát arra, hogy egy tisztességes embernek nehéz sors jut, egy gyakran ártó egyén pedig gyorsan megkapja, amit kíván.

Az univerzum törvénye azonban ezt hosszú távon nem engedi.

Az élet alapvető természete a szeretet és a fény. Ezért **végző soron az ér el valódi lelki boldogságot, és az tud**

**hozzájárulni pozitívan a kollektív tudatállapothoz, aki mindig a tiszta úton igyekszik járni.**

**Aki kitart a helyes úton, az el is éri, amire a lelkének igazán szüksége van.**

Minden energia:  
minden gondolat, szó és tett  
hatással van a nagy egészre.



Kiemelném, hogy igyekszik, mivel a legjobb szándékkal sem tudunk mindig



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





tökéletesen teljesíteni, a földi agy korlátozottsága miatt. A lélek azonban jóval több annál, mint amennyi az agyban tudatosul.

**Az egyéni út szorosan összefügg a teljes közösség sorsával.**

Rengetegen úgy gondolják, hogy ők csak cseppek a tengerben, és nem annyira számít, hogy mit gondolnak. Ezért érdemes tudatosítani: minden egyes próbálkozás, apró pozitív megnyilvánulás, gondolat, szó vagy tett belead valamit a nagy egészbe.

A „minden összefügg mindennel” nemcsak egy elcséptnek tűnő mondás, hanem valóban így van.

**Minden élő kapcsolódik a nagy kollektív tudathoz. Felelősségünk van arra vonatkozóan, hogy mit adunk bele: építünk vagy rombolunk.**

**Lelki gyakorlat segítségével is gyógyíthatjuk a Földet.**

Rendszeresen végzek egy olyan jellegű lelki gyakorlatot, amelynek során szeretetteljes fényt küldök a teljes bolygónak, minden élőlénynek. Ez senki szabad akaratát sem befolyásolja. Ha valaki nyitott az energiájára, akkor segíteni tudja az útján.

A cél az, hogy a negatív energiák csökkenjenek, illetve eltűnjenek a bolygóról. Ehhez még sokat kell dolgozni, de mindenképpen megéri. Úgy vagyok vele, hogy ha egy kicsit is tudok segíteni, akkor már megéri.

A gyakorlatot fénymunkának nevezik, de tágabb értelemben minden fénymunka, amit az élet jobbá téte-

léért teszünk: még az is, amikor örömet okozunk egy ismerősnek, rokonnak, bármilyen élőlénynek.

Szokták tőlem kérdezni, hogy kell-e különleges tudás ehhez a lelki fénymunkához.

Különleges képességek nem kellenek, és teljesen független vallási nézetektől, nem kötődik adott csoporthoz sem. Ami viszont szükséges: ne legyen bennünk harag, gyűlölet, ítélkezés. Minden élő felé akkor tudunk igazi szeretetet közvetíteni, ha ezek nincsenek bennünk.

Ha belátjuk, hogy az emberek tudatlanságból tesznek ártó dolgokat, akkor megértjük őket. Ez persze nem a rombolás engedése, elfogadása. Arra muszáj nemet mondani, de nem haraggal, hanem megértéssel.

Ami még lényeges: tartsuk tiszteletben az univerzális törvényeket, és **fogadjuk el az élet működését, a természet rendjét.** Ha az ember nem akarja a maga uralma alá vonni az élővilágot, akkor nem fog annak ártani. Az élet tudja a dolgát.

**Összességében elmondhatjuk, hogy elsősorban nem különleges tudás kell az élet szebbé tételéhez. A legfontosabb az, hogy mennyire éljük szeretetteljesen a mindennapokat, és milyen döntéseket hozunk az élet különböző területein.**



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](https://www.instagram.com/csak_pozitivan_magazin)  
[www.linkedin.com/company/CSAK-POZITIVAN-MAGAZIN](https://www.linkedin.com/company/CSAK-POZITIVAN-MAGAZIN)  
[www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin](https://www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin)



# TANULOM AZ ÉLETEM

*Körmöczi-Kriván Péter interjút készít Brezovai Gábor  
tapasztaltató trénerrel*

## A PÉNZ, MINT KÍSÉRŐJELENSÉG



### **Szia Gábor. Te miben mérted korábban a sikert?**

Amikor elkezdtem egy üzleti pályát a 90-es évek legelején, akkor kizárólag az anyagiak érdekeltek. Hogy mennyi pénzt tudok keresni. Ennek nagyon egyszerű az oka: elég szerény körülmények között nőttem fel.

### **Szegénynek számítottál?**

A szüleim megtettek mindent, hogy amit lehet, azt megadjanak. A 60-as években születtem, '68-ban, és az még egy nagyon más világ volt. A kitörést akkor az jelentette, hogy egyáltalán meg tudtam venni magamnak egy farmert. Az, hogy gyerekkoromban farmerem lehessen és ne kordbársony nadrág, óriási dolog volt, ezért engem el-



képesztően inspirált, hogy kitaláljak olyan dolgokat, amiből pénzt lehetett keresni.

### **Jöttek az első üzleti ötletek?**

Kutyát sétáltattam és kaptam érte zsebpénzt. Papírt gyűjtöttem, vasat gyűjtöttem és kialakítottam egy újságygyűjtő kapcsolatkört Wekerlén, Kispesten. Az idős emberek kimondottan nekem tették félre az újságot, én pedig néhány havonta körbejártam. Volt, aki összekötözött újságcsomaggal várt, hogy az „ő Gáborkájának” adja.



Tehát mindent kitaláltam, hogy egy kicsit több legyen és nagyon boldog voltam, amikor ezekből sikerült megszerezni egy sima trapper farmert. A 70-es évek második felében iskolagondnoki lakásba költöztünk és le lehetett bontani bútorokról a papírt. Hónapokig dolgoztunk rajta, leadtuk a papírokat, és abból lett meg az első versenybicikli. Volt inspirációm az anyagiakban előrébb jutni, hogy több legyen, jobb legyen, és tudom jól, hogy ez egyfajta ön-bizonyítás is volt részemről, hogy meg tudom csinálni.

Az első motoromat is, bár szülői segítséggel, de magamnak vettem. Egy Simpson akkor még 16 ezer forint volt és nekem 8 ezer forintom volt.

Apukám adott másik 8 ezer forintot, de megmondta, hogy ezt vissza kell adnom. Tehát ő abba az irányba terelt, hogy meg tudjam teremteni magamnak mindazokat a dolgokat, melyekre igényem van.

Ez a fajta kitörési szándék hatalmas erőt adott a későbbiekben is, amikor elkezdtem az üzleti pályámat, ezért nagyon sokat dolgoztam. Az első évemben egy pihenőnapom sem volt, szó szerint napfelkeltétől napnyugtáig csak mentem, mentem, mentem és csináltam az akkori üzleti vállalkozást.

### **Gyorsan berobbantál?**

Igen, a sikerek elég gyorsan megjöttek, de ez csak egy előszobája volt annak, hogy azzá az emberré válhassak, amire valójában születtem. Amit most csinálok, azt lehetetlen lett volna huszonévesen a kellő tapasztalatok nélkül megérteni és továbbadni. Az a fajta emberi működés, ami az elmúlt x évben összeállt az életemben, hogy hogyan működik az ember, egzakt módon mindenkire igaz. Persze vannak személyiségkülönbségek, de maga az ember alapműködése minden emberre ugyanúgy vonatkozik. Viszont ezt csakis tapasztalatból lehet megérteni. Nem megy úgy, hogy elolvasok egy könyvet. Az emberi lény csak tapasztalat által tud valóságos tudást, bölcsességet szerezni. Ezért nevezik az idős embereket bölcseneknek, mert ők sokat tapasztaltak. Ma már tudom, hogy ez mit jelent.

### **Úgy látom, ma sem csinálnád másképp.**

Dehogy. Fogalmam sem volt az egészről harminc éve még. Kellett az üzleti pálya és az a fajta értékrend, hogy kizárólag anyagi bőségben mértem a sikeremet. Az volt a siker mérőszám, hogy milyen menő autóm és öltönyöm volt. Hogy milyen utazásokon vettem részt. De ez az inspiráció kellett ahhoz, hogy meg akarjak dolgokat szerezni és ezáltal végigjárhassam azt az utat, ami a mostani életemhez és egy teljesen más értékrendhez vezessen.

Ma már tudom, hogy ha valami olyat csinálok, amivel értéket teremtek, akkor indirekt módon a pénz, a bőség kísértő jelenséggé válik az életembe. Mióta azt csinálok, amire születtem és boldog vagyok, a sikert nem abban mérem, hogy mennyit kerestem egy hónapban, hanem abban, hogy a tanítványaim mekkora változásokat mutatnak fel az életükben, mennyivel boldogabbak,

mennyivel egészségesebbek, mennyivel nagyobb bőségben élnek, az emberi kapcsolataik milyen irányba változtak. Például, ha valaki megmentette a házasságát, vagy sikerült új szerelmet találnia.

Az én sikerem nem az, hogy milyen autóm, házam, órám van. Az én életem a tanítványaim. Ezért van értelme az életemnek. Nem lényeges, hogy most mennyi pénzt keresek. Természetesen nem utasítom el a bőséget, csak nem mindegy, hogy milyen áron jön az életünkbe.

Egyszer „elmegyek” innen és a ruháim elporladnak, a házam, a kocsim, az órám pedig másé lesz. Bármilyen amim van, másé lesz, vagy a szeméttelen köti ki. Semmi értelme valójában hosszú távon a görcsös birtoklásnak.

### **Minek van értelme szerinted?**

Számomra annak a létezésnek, hogy embereket megtanítok élni. Megtanítom őket önmagukra, ezáltal boldogabb lesz nemcsak ő, de az ő utána következő generációk is, mert azok az emberek, akik ő utána születnek a családjában, már ezt a minőséget hordozzák. Milyen szép, hogy amit most csinálok, az évszázadokkal túlél engem. Ennek van értelme. Amikor tudom, hogy a létezésemnek minden perce arról szól, hogy minél több embernek át tudjam adni a tapasztalati tudást, ami által megértik önmagukat és az élet működését, majd továbbadják a gyerekeiknek, akik továbbadják az ő gyerekeiknek és így még évszázadok múlva is hatással vagyok a világ működésére. Engem ez érdekel. Ez az igazi értéke a létezésemnek, nem a pénz.

### **Mi áll azon gondolat mögött, hogy valamilyen „nincs elegendő”?**

Az elégedetlenség a meg nem értés tudatállapota, amikor egy ember nem érti, hogy önmagában a létezése a leges-leges legnagyobb ajándék. Hogy ő létezhet. Ezért érdemes megtanulni megfelelően gondolkozni, cselekedni, reagálni

és begyakorolni azt, hogy mire érdemes figyelmet szentelni. Ellenkező esetben, ha valaki „áldozza” valaminek a figyelmét, akkor ő elégedetlen lesz, mert azt gondolja, hogy valamilyen külső hatás befolyásolja az ő életét, és az ő boldogsága, bősége valamilyen külső hatástól, például más emberektől, gazdasági helyzettől függ.



Amíg azt hisszük, hogy külső tényezőktől függ az életünk, áldozatok és egész életünkben elégedetlenek leszünk. Ez egy ördögi kör, mert az elégedetlen embernek van egy rezgése, és csupa olyan eseménnyel és emberrel fog kapcsolódni, akik az ő elégedetlenségét vissza fogják tükrözni. Jönnek a konfliktusok, elveszíti a pénzét, megbüntetik, nem tud kifizetni egy adósságot, adósságcsapdába esik, elveszíti az otthonát. Tehát rengeteg olyan esemény fog vele történni, ami az ő elégedetlenségét fogja visszaigazolni, ugyanis a körülöttünk létre-

jövő események, amit megtapasztalunk, az egy az egyben reakció a saját tudatállapotunkra.

### **És meddig tart ez az ördögi kör?**

Amíg meg nem változtatod a saját tudatállapotodat, addig az események újra és újra bekövetkeznek, és még tovább burjánzik az elégedetlenség. Pedig pont az elégedetlenségünk okozza mindezt, de csak addig, amíg meg nem értjük az életünk csodálatos értékét, hogy egyáltalán létezhetünk, illatokat érezhetünk, ölelhetünk, láthatunk, hallhatunk, beszélgethetünk, úszhatunk, búvárkodhatunk a tengerben, ejtőernyőzhetünk. Annyi mindent csinálhatunk az életben, ami csoda, és ehhez nem kell sok pénz, mert az is önmagában tölt, ha kimész az erdőbe sétálni. Már önmagában ez is a teljes boldogságot jelentheti. A létezés értékét megértve elégedetté tudjuk tenni magunkat és csodálatos érzés az, amikor ki tudod mondani, hogy van értelme az életemnek, mert önmagában a létezésem az érték.

Az elégedettség érzése egy másfajta tudatállapotot és rezgést jelent, amire teljesen máshogy reagál a valóság.



*Csak*

POZITÍVAN

A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

# Helyes

*retorika!*

# „Ne tartozz sehová” - Ha túl közel engeded őket, meg fognak sebezni



***Szüleink „Ne tartozz sehová” üzenete gyakran nem is tudatosul bennünk - csak a hatását érezzük: a magányt, a távolságtartást, hogy kerülöd a kapcsolódást. Felnőtként már csak azt vesszük észre, mintha lenne bennünk egy belső parancs, ami így szól: „Ne próbálkozz! Úgysem fogadnak el. Nem vagy elég jó. Csak csalódni fogsz.”***

## **Nem hangos, de mélyen hat**

Ez a belső hang sokszor a védekezés hangja. Egy olyan részünk beszél így, amely egyszer – talán sokszor – megélte az elutasítást, a megszegyenítést, a kívülállóság fájdalmát. És most mindent megtesz, hogy megóvjon minket attól, hogy ez újra megtörténjen.

A mögöttes hiedelem így hangzik: „Ha megmutatom magam, ha nyitok, akkor meg fognak sebezni.” Ezért inkább kivonulunk: visszavesszük

a jelenlétünket, csöndben maradunk egy társaságban, vagy úgy teszünk, mintha nem lenne szükségünk senkire.

Máskor felfűjjük a függetlenségünket: „Én nem is akarok tartozni sehova.” – mondjuk, miközben legbelül vágyunk rá, hogy lássanak, elfogadjanak, kapcsolódjanak hozzánk.

Ez a parancs nem mindig hangos, de mélyen hat. Arra tanít szélsőséges módon, hogy a kapcsolódás veszélyes, az intimitás kockázatos, a sebezhetőség pedig gyengeség. És bár így valóban



kevesebb csalódás érhet, ezzel együtt lemaradunk az élet egyik legfontosabb és leggyógyítóbb tapasztalatáról: a valódi, elfogadó kapcsolatokat erejéről.

Fontos látni: ez a belső parancs nem „rossz”. Valamikor szükség volt rá – védett minket. De lehet, hogy ma már gátol. És amikor felismerjük, hogy ez a hang nem más, mint egy régi védelem visszhangja, akkor lehetőségünk van másként dönteni. Lehetőségünk van elindulni a valódi hovartartozás, az önazonos kapcsolódás felé.

### „Nekem ez úgysem megy”

Anna 38 éves, empatis, intelligens nő. Régióta vágyik mély barátságokra, de valahogy sosem alakulnak ki igazán szoros kapcsolatai. A munkahelyén kedvelik, sokan keresik is a társaságát, de ő mindig egy lépés távolságot tart. Ha meghívják egy közös programra, gyakran nem mond. Amikor erről beszélgetni kezdtünk, kiderült: mélyen hisz abban, hogy valójában ő mindenhol kilóg.

Gyerekkorában sokszor érezte, hogy más, mint a többiek: érzékenyebb, csendesebb, kevésbé „menő”. Az iskolában többször csúfolták, és volt, hogy kizárták a lányok a közös játékból. Ezek után egyre inkább visszavonult. Később, felnőttként, már előre elkönyvelte magában: „Én nem vagyok az a típus, akit igazán megszeretnek.”

Amikor egy új baráti körbe került, azonnal megjelent benne ez a belső monológ:

**„Ne tartozz sehová. Ha túl közel engeded őket, meg fognak sebezni.”**

Ezért inkább passzív maradt, nem kezdeményezett, és végül valóban kívülállónak érezte magát. Az önbeteljesítő jóslat újra működésbe lépett.

A fordulat akkor kezdődött, amikor ezt a belső hangot, parancsot elkezdte tudatosítani, és elkezdett kíváncsian ránézni:

– „Mi lenne akkor, ha ez nem az igazság, csak egy régi sebből jövő üzenet?”

– „Mi lenne, ha megengedném magamnak, hogy próbálkozzak – kicsiben?”

Kezdett apró lépéseket tenni: elfogadott egy kávémeghívást, küldött egy bátorító üzenetet egy kollégának, és legbelül figyelte, hogyan éli ezt meg. Minden kis siker erősítette benne: nem

az a baja, hogy nem tartozik sehová – hanem az, hogy sokáig nem hitte el, hogy tartozhat valahová anélkül, hogy el kéne rejtenie önmagát.

### “Valami nem oké velem”

Ez a belső szabály nem harsány – de szinte minden döntésünkbe beleszól. Nem mindig vesszük



észre, hogy működik, csak azt érezzük: valamiért nem tudunk igazán kapcsolódni. Megvannak a kapcsolataink, a közösségeink, de mégis ott a fal, az elszigeteltség, az érzés, hogy „valami nem oké velem”.

Ha azt tanultuk, hogy az igazi önmagunkkal nem lehet tartozni sehova, akkor a párkapcsolatainkban és barátságainkban sem merjük igazán megmutatni, kik vagyunk. Ennek jelei lehetnek:

- Túlzott alkalmazkodás: mindig a másik igényeihez igazodunk, nehogy elutasítsanak.

- Láthatatlan falak: fizikailag jelen vagyunk, de érzelmileg nem. Nem beszélünk mélyebb érzésekről, sebezhetőségekről.

- Félelem az intimitástól: amikor a másik túl közel jön, visszahúzódunk. A közelség veszélyt jelent.

- „Túl erős” függetlenség: gyakran hangoztatjuk, hogy nincs szükségünk senkire – de ez gyakran rejtett védekezés.

Külsőleg: kapcsolatban vagyunk.

Belsőleg: magányosak maradunk.

### Kívülállóság, cinizmus, bizalmatlanság

A „nem tartozom sehová” érzés a csoporthelyzetekben is megjelenik:

- Nem kezdeményezünk: nem szólunk hozzá, nem osztjuk meg a véleményünket.

- Cinikusan távolságot tartunk: lenézzük a többiek lelkesedését („mindenki csak szerepel”), hogy ne kelljen bevonódni.

· Kívülálló szerep: tudattalanul is úgy viselkedünk, hogy ne is legyen esély a befogadásra – így megerősítjük a régi hiedelmet: „lám, tényleg nem tartozom sehová”.

Gyakran másokat hibáztatunk azért, mert úgy érezzük, kizártak – de valójában a belső parancs működteti a távolságot.

### Szégyen, önbírálat, izoláció

Talán a legmélyebb hatás önmagunkban érezhető. Ha azt hisszük, hogy nem tartozhatunk sehová, az identitásunk magjában érezzük azt, hogy:

- Valami baj van velünk.
- Nem vagyunk szerethetők.
- Nem érdemljük meg a közelséget.

Ez belső szégyent szül, és gyakran vezet önelszigeteléshez: visszavonulunk, nem kérünk segítséget, nem merjük elmondani, ha fáj. Egyedül küzdünk. Kívülről ez tűnhet erőnek – belül viszont sokszor mély elhagyatottság van mögötte.

Mi van a „Ne tartozz sehová” parancs mögött? – A sérülékenység félelme egy nagyon is emberi félelem: a sérülékenységtől való rettegés. Az a fájdalmas tapasztalat, hogy amikor valamikor valahol önmagunkat mutattuk, akkor nem elfoga-

dást, hanem elutasítást, megszégyenítést, mellőzést kaptunk.

### A kiút kezdete: a sérülékenység vállalása

Brené Brown kutatásai is arra mutatnak rá, hogy a kapcsolódás kulcsa nem a tökéletesség, hanem a sebezhetőség. A valódi közelség mindig magában hordoz némi kockázatot – de e kockázat nélkül nincs mélység, nincs intimitás, nincs valódi tartozás.

A parancs elengedése nem ugrás a szakadékba, hanem egy lassú, biztonságos nyitás:

- kis lépések,
- biztonságos terek,
- önmagunk elfogadása.

És ahogy ezekben a kicsi, bátor próbálkozásokban megtapasztaljuk: „Így is elfogadnak”, lassan újraíródik az üzenet is:

**„Tartozhatok valahová – nem a tökéletességem miatt, hanem az emberi mivoltomért.”**

Egy ingyenes 30 perces beszélgetés szívesen támogatlak ebben és a hogyan továbbban.

Iratkozz fel hírlevelemre, hogy olvashasd hasznos tartalmaimat és kérd a 30 perces ingyenes beszélgetést [zsuzsa@huszkazsuzsa.hu](mailto:zsuzsa@huszkazsuzsa.hu) email címen, vagy itt: <https://huszkazsuzsa.hu/#uzenet>

### 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. Vízión, hogy tüneteinket, problémáinkat, konfliktusainkat nem hordozzuk sokáig. Egy test-fókuszú módszerrel, a SzomatoDrámával segítek, hogy a testbe ragadt érzelmek, tünetek felszabaduljanak, helyükre találjanak, így kiteljesedettebb, könnyedebb életet éljünk.

Érzékenységemet és figyelmemet strukturált és lényeglátó gondolkodásom egészíti ki, ami biztonságos közeget teremt, mély és gyakorlatban is hatékony megoldásokhoz juttatja a változtatásra nyitottakat. 33 év közgazdász alkalmazotti lét, vezetői beosztás után teret adtam annak, hogy szívből tegyem a dolgom.

Különös adottságom van arra, hogy másokból előcsalogassam az igazi lényegét, a szépséget és a természetes egyéni ragyogást. Minden tölem 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/>





# Csatlakozz közösségünkhöz!

*Csak*  
**POZITÍVAN**  
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA  
*Társalgó*

Itt olyan lehetőségeid lesznek,  
amelyeket máshol nem kapsz meg!



Csak Pozitívan társalgó



Biztonságban  
a komfortzónán túl is!

# Esküvők a Hotel Kőporosban

Szerencsés az ember, ha megtalálja élete párját, a boldogságot pedig fokozza, a kapcsolatot magasabb szintre emeli, ha hivatalosan is megerősítik: Két ember immár egy szent szövetségben éli majd minden napjait. Aki átélte ezt a nagyszerű élményt, tudja, hogy van valami emelkedett, valami mélyen megható abban, amikor kimondja az anyakönyvvezető: Mától férj-jé és feleséggé nyilvánítom.



Aki megházasodott, tudja, hogy ez nem csak egy papír, tényleg különleges pillanat, amelynek a módját is szeretnék megadni... és ilyenkor jön a DE...



Sajnos az esküvő, a lagzi olyan üzletággá nőtte ki magát, hogy egy közepes méretű esemény is milliós tételt jelent. Sokan nem engedhetik meg maguknak a nagy esküvőt, de a „módját” szeretnék megadni. Mit tehet a pár ilyen helyzetben?

Keresni kellene egy helyet, ami megadja a különleges eseményhez a környezetet, a családtagokat, barátokat megfelelő kényelemben el tudják szállásolni és olyan helyen van mindez, ahol ez a nagyszerű esemény csakis a párról szól!

[A jó hír az, hogy a keresésben nem is nagyon kell elmélyedni, hiszen a Hotel Kőporos Hercegkúton mindezt az alternatívát megadja!](#)

## Varázslatos környezet

A Zemplén mélyzöld ölelő dombjai között a végtelen nyugalomban varázslatos helyszínt nyújt a hotel



kültere a szertartáshoz. A hotelt a nagy napra ki lehet teljes egészében venni, mivel nem nagy a szálloda, ezért kisebb esküvő megtartásához ideális! A Kőporos étterme minden igényt kielégít, így megrendelés esetén az étellel sem kell külön foglalkozni! Hercegkút a Tokaji-borvidék része, így az étel mellett az ital kínálat is megfelelően alkalmazkodik a nagy eseményhez! Dekorációban és fotózásban is tudunk segíteni igény esetén, így a szervezés is kevesebb gonddal jár!

## Nem kell hazasietni!

Egy jól sikerült lagzi után mindig fájdalmas a hazaút. [A hotelben megszállva érdemes kiélni másnap a wellness, a kert végében a nyugágya-](#)



[kon lehet kipihenni az estét, vagy felfrissülésként a medencében csobbanni egy nagyot!](#) Aki nem akar sietni, annak pedig a többi napra is van program, hiszen számtalan látnivaló vár felfedezésre, aki kétkeréken szeretné mindezt, annak sem kell nagy erőfeszítéseket tenni, hiszen az [ebi-ke bérleti lehetőséggel](#) minden adott egy pihentető kerékpártúrához, akár normál úton, de még terepen is!

Ha kis esküvőt szeretne, de a minőségből nem engedne, mindenképpen keresse fel a Hotel Kőporost!





# Babahívogató Program



Szeghy Krisztina

pszichológiai mentor, családsegítő konzulens

## Program a várandósságért

- ✓ Ha régóta hiába vártok a babátok érkezésre
- ✓ Ha a környezetet szerint "rágórcsöltél"
- ✓ Ha túl vagytok több sikertelen inszemináción
- ✓ Ha félsz, hogy kifutsz az időből
- ✓ Ha eluralkodott rajtad a kétségbeesés

JELENTKEZZ

+36 20 2556269 [szeghykrisztina.hu](mailto:szeghykrisztina.hu)

📖 Játssz a gondolatokkal, arra valók. Ne azok játszanak veled."



**Digitális könyvként keresse az ekönyv oldalán!**

**A kávészünet az elmének**

című könyv megvásárolható:

[https://www.ekonyv.hu/kaveszUNET\\_az\\_elmenek](https://www.ekonyv.hu/kaveszUNET_az_elmenek)

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](https://www.instagram.com/csak_pozitivan_magazin)  
[www.linkedin.com/company/CSAK-POZITIVAN-MAGAZIN](https://www.linkedin.com/company/CSAK-POZITIVAN-MAGAZIN)  
[www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin](https://www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin)

# Bánj másokkal úgy, ahogyan szeretnéd, hogy veled, vagy egy számodra szeretett családtaggal mások bánjanak

## - Interjú Farkas Évával

*Farkas Éva változáskísérő segítő szakember, coach, a Hanna-heg című könyv írója, és a benne szereplő édesanya* előző cikkünkben bevezetett minket a lelki válságok, krízishelyzetek fájdalmas világába, és megmutatta, hogy tudatos munkával újra el lehet érkezni a boldogság állapotához. Most szeretném, ha tovább mennénk, hiszen megismerhettem az ő egyik legfontosabb küldetését is, a célt, ami szívügyévé vált.

Éva szociálpolitikus végzettségével 25 éve dolgozik szociális szakemberként. 2021-ig kiemelten az idősellátás területén vállalt feladatokat mentálhigiénés munkatársként, később vezetőként lehetősége volt megtapasztalni a szociális szféra alkalmazotti, valamint vezetői szerepének kihívásait. A területen szerzett gyakorlati tudását remekül tudja kamatoztatni jelenlegi munkája során a szakosított szociális intézmények szakmai támogatása kapcsán. Tisztában van a szociális ágazat nehézségeivel, és azzal, hogy az ellátórendszerben dolgozó kollégák milyen kihívásokkal néznek szembe nap mint nap.

2021. óta business&life coachként támogat válságba került embereket abban, hogy a krízisből talpra tudjanak állni és a változást növekedéssé transzformálják. Hisz abban, hogy az élet jóval több, mint gyötrelmes küzdelem, hogy megvan bennünk minden készség és képesség vágyott céljaink eléréséhez, a kiteljesedett, boldog élethez. A változás mindig lehetőség a fejlődésre. Éva azt vallja, hogy a legkétségbeejtőbb krízisből is talpra lehet állni. Megtanulta, hogy életünk kihívásaival nem kell egyedül megbirkózunk. Szenvedélyesen hisz az emberi jóságban, a példamutatásban, az összefogás erejében, és a fejlődés iránti igényben.

Kérésemre a következő beszélgetésinkben bemutatja az együttérző kommunikáción alapuló képzésüket, melynek képviselőjét és továbbadását küldetésének érzi, s mely ma nálunk még egyedülálló az egészségügyi és szociális területeken. Valószínűleg mindannyian tudjuk, érezzük, hogy miről van szó. Évával együtt hiszem azt, hogy a képzésen átadott szemléletmód az igénybe vevők, a munkatársak és a hozzátartozók elégedettségét egyaránt szolgálja, mely garancia a minőségi, emberséges, szakmai gondoskodás biztosítására. Mai cikkünkben az empátiának és az együttérzésnek a bemutatásával szeretnénk felvezetni azt az oktatást, amely következő beszélgetésünk fő témája lesz. Hiszen ahhoz, hogy teljesen láthassuk a problémák, a hiányosságok okát és természetét, mélyebben meg kell értenünk a lelki folyamatokat is.



„

Elenyésző azonban  
azon intézmények  
száma, ahol  
a munkatársak  
jól-létére,  
rekreációjára  
költenek,  
mondván nincs rá  
anyagi fedezet.

”



*Kedves Éva, előző cikkünkben megismerhettük a munkádat, a területet, ami szívügyeddé vált és sok gondolatot osztottál meg velünk a krízishelyzetekről, megélésükről saját tapasztalataid alapján, hiszen te is kegyetlen fájdalomkon mentél keresztül. Talpon maradtál és elfogadtad a segítő emberek támogatását is, akik mellettetek álltak. Mit jelent számodra az együttérzés a munkád során?*

Átérezni a másik ember érzéseit, igazi jelenlétet fordulni felé, de ez nem egyenlő a teljes érzelmi be-,vagy egybeolvadással. Tudatosítva, hogy a másik szenvedése nem az enyém, az együttérzés nem követeli meg, hogy a segítséget nyújtó személy közösen égjén el a szenvedésben, sőt a hatékony támogatás megkívánja, a támogató személy jól-létét. Nem csupán meghallgatni, hanem valódi figyelemmel, érzelmi odafordulással nyújtani teljes elfogadást, mellőzve az ítélkezés legapróbb morzsáját, és a kioktatást. Tisztelni a másik fél személyét, tiszteletben tartani a korlátait, megismerni a másik igényeit, erősségeit és lehetőségeit.



**Az együttérzés sosem passzív, nem mozdulatlan.** Mellőzi az üres lózungokat, az együttérzésben mindig jelen van az aktivitás. Az együttérzés jóval több, mint a másik fél érzéseinek érvényt adni. Az együttérzés igazi tettekről, aktív támogatásról szól. Az együttérzés megjelentethet szavak által a kommunikáció szintjén, valamint az együttérző attitűd gyakorlásakor tettekben is. Az együttérzés nem üres sajnálkozás. A sajnálat alárendelt szerepbe hozza a másik személyt. A sajnálkozás mögött nincs igazi tartalom, nem vezet megoldáshoz, a sajnálattól lebénulunk, kiszolgáltatottá tesz és megszégyenít, elviszi az erőt, megoldásra képtelennek érzi magát tőle a másik fél. A vigasztalás is kommunikációs sorompó, elzár. Ebben az esetben sem teljesül a felek közötti egyenrangúság.

A vigasztaláshoz és a sajnálathoz képest az empátia igazi szintlépés. Amikor empátikusak

vagyunk, ott megjelenik a valóságos átérés és megjelenik a belső készítés a cselekvésre, de az empátia megjelenésekor aktivitásunk többnyire a segítség felajánlás szintjén megakad, nem követi tényleges cselekvés. Amikor együttérző vagyok, személyre szabottan az egyén szükségleteihez mérten teljes odafordulással vagyok jelen, osztozva az ő érzéseiben, és ezek figyelembevételével mellett a valós szükségleteire reagálva cselekszek. Ilyenkor nem csak időt és teret, de lehetőséget is adok a másik félnek, maximális figyelmet és törődést. Nem lenyomom, hanem felemelem. Őszinte vagyok és tiszteletteljes, de végig ügyelek arra, hogy ne okozzak pánikot, félelmet, s ha mégis keletkezne, biztosítom róla, hogy nincs egyedül.

*Milyen visszajelzéseket szoktál kapni a klienseid-től az együttérző hozzáállásoddal kapcsolatosan?*

Én azt látom, hogy milyen biztonságos egy olyan térben együtt lenni, ahol teljes az elfogadás. Ahol van valós figyelem, nincs játszmázás, bátran ki lehet tenni érzéseket, ahol és akivel könnyű együtt lenni. Ez már önmagában gyógyító folyamat. **Nagyon ritkán és csak nagyon kevesek előtt merünk mezítelenre vetkőzni.** Mindenkinek érdemes megkeresni azt az embert, akivel így tud jelen lenni. Talán furán hangzik, de nagyon hiszek a humor fantasztikumában. Segít minket abban, hogy kevésbé vegyük magunkat és az adott helyzetünket komolyan. Az együttérző bánásmód feltételezi, hogy letapogatjuk a másik ember személyiségét és szükségleteit, és ennek megfelelően egyéni, egyedi válaszokkal reagálunk. Remélem, hogy az én támogatásom olyan, mint egy puha, meleg takaró, ami alatt csökken a fájdalom és a szorongás, növekszik az önmagunkba vetett hit és erő, és amiben képessé válunk kapacitálni az erőforrásainkat, és hinni önmagunk erejében.

*Az együttérzést minden ember másképp éli meg. Mi az, amit mégis mindenki tapasztal benne?*

Az együttérzés igényének és gyakorlásának mértéke is különbözőségeinkben rejlik. Személyiség, lelki alkat, érzékenység kérdése, hogy kinek mire van igénye, és hogy a vele szemben gyakorolt bánásmódra mennyire érzékenyen reagál. Egy egészséges személyiség igényli és értékeli, ha együttérzést kap. Képes és szándékozik is kimutatni együttérzését mások irányába. Mindenki számára közös megélés az, hogy **ahol együttérzés van, ott egészen egyszerűen nem vagy**



**egyedül.** És ez nem kevés. A szociális biztonság, a másokhoz való tartozás az egyik legfontosabb szükségletünk. Ez hatványozottan fontos akkor, amikor nehéz helyzetben vagyunk. Nem kell mindennel egyedül megküzdenünk. Nem szégyen segítséget kérni, és elfogadni.

Az együttérzés aktív, nem „csak” odafordulás, míg az empátia mellőzi az aktivitást, inkább „csak” érzelmi együttaladás. Az együttérzés jóval több, mint csupán felajánlás, cselekvő aktivitással bír.

*Ha az empátia alapvetően egy ember működésének a része, akkor onnan könnyebb eljutnia az együttérző bánásmódhoz. Amikor ez valakinél hiányos, az mennyire érzékelhető?*

Sajnos igaz, hogy léteznek olyan emberek, akik egyáltalán nem, vagy csak korlátozott mértékben képesek empátiát érezni, és kimutatni. **Az empátia hiánya érezhetőbb, kézzel foghatóbb, mint a megléte.** Amennyiben valakiben teljes mértékben hiányzik az empátia, ott az egészségtől eltérő fejlődési vagy személyiségbeli



zavart gyaníthatunk, /antiszociális személyiségzavar, autizmus stb./, vagy valamilyen trauma következményeképpen nem enged meg magának empatikus érzéseket. Az empátia megélésének és kifejezésének alapja a pszichológiai egészség megléte. Egy empatikus ember képes kapcsolódni másokhoz, a saját és mások érzéseire, anélkül osztozik a másik ember érzéseiben, hogy ő maga sérülne. Az empátia mértéke változó, a személyiség, mint tényező, csak egy a többi közül.

*Mit lehet tenni akkor, ha az empátia hiányos? Ki lehet fejleszteni? Ha valaki nem rendelkezik empátiával, akkor képes lehet arra, hogy tanult udvarias viselkedés által helyettesítheti a megfelelő tiszteletteljes bánásmódot?*

Az empátia fejleszthető, de a fejlődéshez fontos az önismeret, hiszen anélkül az is a vakfoltunk

része, ha hiányt szenvedünk belőle. **Csak akkor tudunk empatikusabbá válni, ha erre a hiányunkra tudatosság van bennünk, és hajlandóság a fejlesztéshez szükséges befektetett munkára.** Erőből nem születik empátia, de fontos azzal tisztában lenni, hogy az empátia minimum szint-



jének megléte szükséges a társas norma teljesüléséhez. Aki empatikus, az elismeri a másik ember érzéseit, tisztelettel van mások iránt, legalább az udvariassági szabályok betartásának szintjén. Nem ártani egy kapcsolatban az egyik legfontosabb alaptétel. Az empátiánk erősítésének a következő szintje az, amikor ténylegesen teszünk is azért, hogy empatikusabbá váljunk. Kezdjük el interakcióinkban az aktív hallgatás művészetével figyelni, vagy kérdezni úgy, hogy ne zárjuk el a kommunikációt, hanem nyissuk meg, nyitott kérdésekkel kérdezzünk, beszéltesük a másikat.

*Találkoztál már olyan helyzettel, amikor az együttérzés kikapcsolása lehet szükséges a „túlélésért”?*

Szerintem az együttérzés mindig pozitív előjelű, és más a rendeltetése, mint valaki más érzelmi megélését átvenni. Én nem vagyok elnéző, amikor emberi életekről, sorsokról van szó. Számomra sem az egészségügyben, sem a szociális ellátórendszerben nem elfogadható az együttérzés nélküli gondoskodás. Mert **ahol nincs együttérzés, ott valós gondoskodásról nem beszélhetünk.** Az együttérző jelenlét gyakran gyógyítóbb, mint maga a műtéti beavatkozás. Nekünk, akik ebben a szférában dolgozunk, meg kell tanulnunk kezelni azokat a helyzeteket, amelyek erősen hatnak ráink. Az együttérzés nem egyenlő azzal, hogy ha a beteg fájdalmat érez, én is igazi fájdalommal reagálok. Az együttérzésbe nem lehet és nem kell belehalni, és belebetegedni sem. Az együttérzés nagyon tiszta együttaladás, a másik érzéseinek validálása, merni kimutatni, hogy hat ráink a másik kitettsége, de az az övé, nem merülök alá a szenvedésbe. **Az együttérzés konstruktív jelenlét,** sta-

bil, megbízható és aktív, elismeri a másik ember értékeit, és segít az erőforrásokat mozgósítani. Az együttérző ember nem hagyja magára a másik felet, nem veszi el a másik ember erejét, nem hoz kitett helyzetbe. Az együttérzés, a támogatásra szorulóhoz való mellé állást jelenti. Nem az ő sztorija túlélőjeként, hanem önálló entitásként, a saját életük főszereplőiként haladunk mellé állva 3, vagy 33 percig, 3 napig vagy 3 hónapig, addig, amíg a helyzet bennünket összeköt.

*Hogyan lehet egyszerre határozott és együttérző módon kommunikálni egy krízishelyzetben?*

Muszáj tudnod megkülönböztetni azt, hogy meddig tart a te lényed, és honnan kezdődik a másik. Tudj különbséget tenni abban, hogy mi a te történeted, és hol kezdődik a másiké. Tisztában legyél azzal, hogy milyen sokféle szerepünk van az életünkben. Tudd, hogy amikor a feladatellátás során támogató szerepben vagy, és nem érintettiben, le tud választani magadról a másik fél érzelmébe történő teljes bevonódást. Ebben az esetben úgy tudod gyakorolni az együttérzést, hogy mégsem sérülsz. Ez segíthet abban, hogy ne merülj alá a másik érzelmi mélységébe, mert az az övé, nem a tiéd. Együttérzel, együtt haladsz a másikkal, de le tudod magadról választani.

Nem vagyok biztos abban, hogy a határozottság a leghatékonyabb kommunikációs mód, bár kétségkívül nagyon produktív, főleg azért, mert nem zárja ki a kedvességet vagy együttérzést, sőt. Az együttérző, fókuszált jelenlét, és a határozottság mellőzi a keménységet, kegyetlenséget, és a lelketlenséget. Erre azonban megoldozott személyiség képes. Szükséges a szakmai érettség is, mert ebben az esetben nem elveszve valaki más fájdalmában, stabil mellé állással tudunk bátorítani másokat. **Az együttérző kommunikáció egyenrangú felek között tud megvalósulni,** vagyis arra kell törekednünk, hogy a korábban említett kommunikációs úttorlaszokkal ne hozzuk a másikat alárendelt szerepbe. Énközléseket használunk. Sose arról beszéljünk, hogy a másik milyen, főleg ne hibáztassunk, és sose kérdőjelezzük meg a másik fél érzéseit. Mindig legyünk megnyugtatóak. Mondjuk el, hogy megértjük az érzéseit, és hogy nincs egyedül. Mindig lássuk el magyarázattal, mondjuk el, hogy mi fog történni, mit fogunk csinálni. Mindig a másik fél érzelmi és intellektuális képességeihez kell igazítani a kommunikációnkat.

*Van egy mondás, amit ma gyakran hallani: „annyit adj magadból, ami még nem vesz el tőled.” Ez azt sugallja, hogy ha az ember ad és ad, előbb-utóbb kiég benne. Erről mit gondolsz, illetve hogyan lehet visszafelé pótolni az energiát, hogy az adok-kapok egyensúlya működni tudjon? Határokat szabunk? De hol lehet ezen a területen meghúzni egy határt? Hogyan őrizhető meg a saját mentális egészség?*



Lelki egészségünk megtartásához, vagy megteremtéséhez **naogyon fontos eszköz a határtartás,** mely a magánéletünkben pont annyira igaz, mint munkavégzésünk során. Valóban komoly kockázattal jár, ha figyelmen kívül hagyjuk a saját mentális jól-létünket. Úgy merülni alá mások szolgálatában, hogy valójában nincs miből töltekeznünk, vagy amikor lemerülőben vannak az erőforrásaink, nem tudjuk miből újratölteni, azzal a saját életminőségünket veszélyeztetjük. A nincsből nem lehet adni, ezért is fontos - és nem csak a segítő szakmában, hanem mindannyiunk életében - a saját jól-létünk. Valódi, igazi támaszai másoknak kizárólag akkor lehetünk, ha mi magunk jól vagyunk. **Sem az együttérzés, sem a mentális és fizikai egészségünk nem egy kiapadhatatlan, végtelen készlet,** ezért folyamatosan gondoskodnunk kell az üzemanyag utántöltéséről, különben kiüresedünk. Az, hogy milyen módon tesszük, teljesen egyéni.

Vannak az örökérvényű, klasszikus töltekezési módok, amelyekből valami biztosan mindannyiunknál működik. A magunkkal eltöltött idő, amikor valami olyasmit csinálunk, ami kikapcsol, ami feltölt, az mindenképp segítség. Lehet ez az olvasás vagy egy kiadós alvás. Elidőzni magunkkal csendben, egyedül, utazni, sétálni. De legalább ennyire fontos a közösséghez való tartozás, akikkel hasonló értékeket vallunk, vagy közös az érdeklődésünk. Majdnem mindegy milyen módon, a lényeg, hogy valóban valami olyasmit csináljunk, ami tölt. Olyan közösséghez tartozunk, akik mellett azok lehetünk, akik vagyunk. Ezek



a találkozások ne elvegyenek belőlünk, legyenek felemelőek. Magyarázat nélkül egyszerűen mondjunk nemet azokra a programokra, találkozóakra, amik elviszik az erőnket.

Szakmai téren nagyon fontos lenne, hogy kapjunk támogatást akár szupervízió, coaching, vagy esetmegbeszélések formájában. Ezekben a



szektorokban óriási a szakmai magány. Túlnyomórészt teljes szélteben igaz, hogy a munkatársak nem részesülnek mentálhigiénés támogatásban, nincs részükre biztosítva finanszírozott szakmai és személyiségfejlesztő fejlődést szolgáló támogatás. **Mentális és fizikai jól-létünk legfőbb mentőkötele az önismeretünk, önbecsülésünk, kreativitásunk.** Ezek hiányában nem, vagy csak későn vesszük észre, hogy elfogyni tűnik belőlünk a muníció, amiből tudunk másoknak adni, és vele együtt elfogyunk mi is.

*Milyen szerepet játszik az önismeret és az önel fogadás abban, hogy valaki együttérző tud lenni?*

A legfontosabbak szerintem. Az önismeret, az önmagunk működésére való reflektálás képessége nélkül szétfolyik körülöttünk minden, és nem vagyunk befolyással a saját életünkre, csak sodródunk az események véletlenszerű áramlásával. Ha ismerem a testem működését, észlelem a bennem zajló változásokat, ha észreveszem a figyelmeztető jeleket, akkor időben tudok beavatkozni. Tudok határt húzni, nemet mondani, mely sokszor az egyik legfontosabb önvédelmi eszközünk. A nemeket nem kell magyarázattal ellátni. A nem, az nem. Jó, ha ismerjük a viselkedési mintázatainkat, és ami nem szolgál minket, dolgozni kell rajta, hogy megtörjük őket. Meg kell tanulnunk felismerni az érzéseinket, beleértve a fájdalomunkat is anélkül, hogy összemossnánk valaki máséval, így nem keverjük össze a másik személy történetét és problémáját a magunkéval a feladatellátás során. A segítő szakmában dolgozók egyik közös tulajdonsága a segíteni akarás készsége, képessége. Az önismeretem nélkül nem tudok a beteg/kliens kérésére, mentális reakciójára megfelelő, adekvát választ adni, de az önismeret nélkül védtelen is vagyok a felbukkanó stresszhelyzetekben, krízishelyzetekben.

*Ha azt látom, hogy a másik fél kíváncsi az általam adott "nem" válasz okára, vagy értetlenül áll velem szemben, akkor szeretem tisztázni a dolgot. Ezzel egy visszajelzést adok neki, ami őt is építheti. Ez nem egyenlő a mentegetőzéssel. Úgy érzem, hogy így nem hagyom magára a másik felet egy kérdéssel. Miért lehet jobb mégis visszatartani a magyarázatot? Mit gondolsz erről?*

Jogunk van nemet mondani anélkül, hogy megmagyaráznánk, vagy büntudatot éreznénk. A nemet mondáshoz való jog egy az asszertív alapjogaink közül. A magyarázkodás nem könnyíti meg a másik fél számára a "nem" elfogadását. Amikor nemet mondunk valakinek, vagy valamire, akkor gyakran a magunk szükségleteire mondunk igent. Ez nem a másik személy érvénytelenítését jelenti. Magunkra igent mondani a személyes jól-létünk egyik fontos alappillére. Ebből az állapotból tudunk másokat hatékonyan támogatni.

*Az empátia hogyan és mikor alakul ki az embernél? Lehet-e felnőtt korban hatékonyan fejleszteni?*

Az empátia egészen kicsi korban megjelenik. Már nagyon korai életszakaszban reagálunk

mások érzelmeire, sírásra, mosolygásra stb. Az empátia képességét erőteljesen befolyásolja a környezetünk, a minták, amit elsajátítunk a szüleinktől, vagy azoktól, akik gyakran körbevesznek bennünket. Nagyon nagy szerepük van abban is, hogy hogyan tanítanak meg bennünket kisgyerekként arra, hogy nem csak mi létezők a világban, hanem rajtunk kívül nagyon sokan mások is vannak, vagyis meg kell tanulnunk érvényesíteni nem csak a saját, hanem mások érzéseit is. Az empátia folyamatosan fejleszthető, és remélhetőleg élethosszig fejlődünk benne. A magunkba fektetett munka meghozza az eredményét az empátia gyakorlása terén is.

*Milyen helyzetekben tapasztalhatjuk leginkább az együttérzés hiányát?*

Például amikor ignorálnak bennünket és láthatatlanként kezelnek. Átnéznek, átlépnek rajtunk. Amikor nem megfelelő hangnemben kommunikálnak velünk. Amikor valaki alárendelt szerepbe kényszerít azzal, ahogyan hozzánk szól, vagy ahogyan viselkedik velünk. Meg sem kell szólalni, a metakommunikációs megnyilvánulásaink is nagyon beszédesekek. Értjük a helyünket, ha ránk sem néz a másik, vagy hátat fordít, esetleg félelmet keltő a testtartása, a hangszíne.

Verbális szinten az utasítgatás, cinizmus, elbagatellizálás, kéréstlen tanácsosztogatás, bírálat, parancs is kommunikációs úttorlasz, és megbontja a felek közötti egyenrangúságot. Amikor valaki ilyen helyzetet teremt, elveszítjük a biztonságunkat, a bizalmunkat és az együttműködés iránti szándékot. Az erőszakos kommunikációra adott válaszuk mindig kényszerből jön, egy ilyen interakcióban kizárólag végrehajtókká válunk, és nulla bennünk az együttműködés iránti szándék.

**A pozíció nem érdem, és sosem jogosít fel bennünket arra, hogy embertelenül viselkedjünk,** vagy felülről kommunikáljunk. Mindenkinek joga van véleményt alkotni, fontos, hogy a véleményünk, a szükségleteink és érzéseink senki által ne legyenek érvénytelenítve, és hogy ne kezeljen minket senki tárgyként. Fontos, hogy tartsunk szemkontaktust, hogy az arcunk ne feszüljön ívbe. Legyen bátorító a magatartásunk, hordozzon légyságot a hangunk, érezze a másik fél, hogy fontos a személye, hogy figyelünk rá. Érezze, hogy nincs egyedül és biztonságban van. Kulcsfontossággal bír a személyközpontú gondoskodás, hiszen mind egyediek vagyunk és

megismételhetetlenek. Természetesen a protokollok fontos szervezők a feladatellátás során, szükségesek a szakmai szabályzók, de azok betartása az egyéni igények figyelembevétele mellett is megvalósítható.



**Varga Andrea**

*Hogyan határoznád meg az együttérző kommunikációt a szociális és egészségügyi ellátás területén?*

Az együttérző kommunikáció lényegesen túlmutat a klasszikus értelemben vett kommunikáció jelentéstartalmán, jóval több, mint pusztán információ csere. Talán sokak számára nem új ez a szemléletmód, jelenleg mégis ők vannak kevesebben, és nem csak az egészségügyi és szociális ellátórendszerben, hanem hétköznapi életünk szereplői között is. Az együttérző kommunikáció és az együttérző bánásmód gyakorlása során a személy szükségleteire reagálunk, az értő figyelem, és az aktív hallgatás eszközeivel. Olyan személyközpontú ellátást nyújtunk, amely az egyén teljes elfogadásán alapul, ahol van helye érzéseknek, és tere szégyen nélkül kérdezni, közölni, amely során a felek között kölcsönös az egymás iránt tanúsított tisztelet, és ahol egyenrangú pozícióból indulnak a felek. Az együttérző bánásmód olyan attitűd, amely az emberi méltóság tiszteletben tartása mellett személyre szabott módon, valós szükségleten alapuló megoldásokat nyújt. Az együttérző kommunikáció és bánásmód alkalmazása nem jár plusz költséggel, viszont az ellátottak, betegek elégedettebbek lesznek, csökken a panaszok száma, amely kihat a munkatársak elégedettségére és együttműködésére is, ezáltal csökken a fluktuáció, a kiegészítés kockázata, és jelentősen javul a munkahelyi légkör.



Hamar elfelejtjük, amit mondanak nekünk, de sokáig velünk marad az élmény és az érzés, ahogyan bánnak velünk. **Bánj másokkal úgy, ahogyan szeretnéd, hogy veled, vagy egy számodra szeretett családtaggal mások bánjanak.** Ez alapvetés!



**Varga Andreával, aki a képzés mentorálását, formálását, alakítását végzi**

Szenvedélyesen hiszek az emberi jószágban, a példamutatásban, az összefogás erejében, valamint a fejlődés iránti igényben. Hiszem, hogy a képzésen átadott szemléletmód az igénybevevők, a munkatársak és hozzátartozók elégedettségét egyaránt szolgálja, garancia a minőségi, ember-séges, szakmai gondoskodás biztosítására.

*Mennyire lehet szüksége a szociális és egészségügyi dolgozóknak a mentálhigiénés támogatásra?*

Nélkülözhetetlen. Elenyésző azonban azon intézmények száma, ahol a munkatársak jól-létére, rekreációjára költenek, mondván nincs rá anyagi fedezet. A törődés nem pénzkérdés. Az egymás irányába tanúsított figyelem, a valós érdeklődés, olykor egy közös ebéd, a vezető elérhetősége a munkatársak számára egy hosszabb átadás, amikor az ellátottak állapotán kívül a munkatársak hogyanléte is terítékre kerülhet a törődés apró gesztusain keresztül. Muszáj belátni, hogy egyetlen munkahely sem képes jól teljesíteni, termelni, színvonalat és értéket képviselni, ahol a munkavállalók nem számítanak, ahol hagyjuk erodálódni a munkatársak mentális egészségét.

**Egy ember mentális hanyatlása mindig globális probléma.** Kihat a munkatársakra, a csapat együttműködésére, erjeszti a munkahelyi légkört. Az intézmény feladatellátásának, színvonalának és hírnevének is rosszat tesz. Meghatározza a

munkahelyi fegyelmet, tervezhetőséget. Hosszú-távon a munkatársak elhanyagolása mindig sokkal nagyobb költséget generál, helyrehozni valamit, ami elromlott, mindig idő és humánerőforrás veszteséggel (is) jár.

Ezekben a szektorokban a munkatársak által végzett munka érzelmileg nagyon intenzív, folyton az élet árnyoldalával, az emberi szenvedéssel szembesülnek. Annak érdekében, hogy a kollégák ne az érzéstelenítés technikáját válasszák a saját védelmük érdekében, szükséges lenne folyamatosan biztosítani a mentálhigiénés támogatást, máskülönben emberi és szakmai áldozatok lesznek.

Amikor elfogyott a muníciánk, érdemes időt adni magunknak, eltávolodni átmenetileg és becsukkolni valami olyasmibe, ami tölt bennünket. Meg kell vizsgálnunk a szükségleteinket, ránézni a hiányainkra. Rendezni a fizikai szinten lévő, a



jól-létünkhöz feltétlenül szükséges tápanyag bevitelünket, az alvásmennyiségünket, testmozgást. stb. Anélkül, hogy ez a szint ne lenne rendben, nem tudunk magasabb szintű dolgokkal minőségben foglalkozni. Azt gondolom, ahogyan minden embernek megvan a maga sportja, vagyis amit örömmel és jól csinál, úgy mindannyiunknak más a megküzdési stratégiánk. Más az, ami tölt. Ezekre a tevékenységekre, töltetkezési pontokra rá kell találnunk. Fontos az önmagunkba fektetett munka ezen kérdések megválaszolására, hiszen a válaszok ismerete nélkül nem tudunk jól lenni.

**Kedves Olvasóink, reméljük, hogy velünk tartotok a következő beszélgetésünkben is, amikor az együttérző kommunikáción alapuló szakmai személyiségfejlesztő képzésről fogunk Évával beszélgetni.**

# Médiapartnerünk a

## **MEX RÁDIÓ**

**Politikamentesen,  
csak pozitív hírekkel! <sup>TM</sup>**

Exkluzív interjúk,  
Igazi slágerek  
Interaktív műsorok





# „Ahol Te vagy a szín”

## – Több mint 200 gyermekhez jutott el a kreatív tanóra öröme

Csorba Anita kreatív mentor 2019 óta járja az országot kreatív tanóráival, amelyek célja, hogy fejlessze a gyerekek fantáziáját, önbizalmát és együttműködési készségét játékos, élményalapú formában. A tavalyi együttműködés sikerére való tekintettel idén ismét a DIEGO támogatásával valósult meg a program, amely 2025-ben, „Ahol Te vagy a szín” üzenettel ösztönözte a gyerekeket arra, hogy felismerjék saját értékeiket, színes egyéniségüket és különleges képességeiket. A kreatív tanóra idén Miskolc, Bugyi és Budapest egy-egy iskolájába, összesen több mint 200 gyermekhez jutott el.



A 2025-ben az „Ahol Te vagy a szín” tematikával folytatódott Csorba Anita kreatív tanóra-sorozata, amely 2019 óta ösztönzi a gyerekeket játékos formában arra, hogy felismerjék saját értékeiket, felfedezzék az egyéniségüket és különleges képességeiket. Az idei évben június 3-5. között összesen 205 gyermek vett részt a kreatív tanórán: Miskolcon a Könyves Kálmán Általános Iskola 49 tanulója, Bugyin a Nagyközségi Kazinczy Ferenc Általános Iskola 66 diákja, valamint Budapesten a

Vörösmarty Mihály Református Általános Iskola 90 kisiskolása tapasztalhatta meg a kreativitás örömét.

A program célja, hogy olyan gyerekekhez is eljusson a szabad alkotás öröme, akiknek mindennapjaiban kevesebb lehetőségük van az élményszerű tanulásra és a játékos önkifejezésre. A 45 perces foglalkozás során egy előre meghatározott tematika mentén haladva Csorba Anita és csapata vezeti be a gyerekeket a kreativitás világába – minden évben más-más eszközökkel és ötletekkel.



„A kreatív tanóráink alapját az *Inspikid* módszer tan adja, amely olyan eszközöket és megközelítéseket kínál, mint a rutinból való kiszakadás, a meglepetés ereje, a humor, az empátia, a kézműves alkotás, a csapatmunka, a fantázia erősítése, illetve a világra való másként tekintés” – mondta **Csorba Anita, kreatív mentor**. „Ezek mindegyike könnyen beépíthető a mindennapokba, így otthon is remekül használhatják a szülők és gyerekek a fejlődés támogatására. Nem kell hozzá bonyolult dologra gondolni – például egy egyszerű játékos feladat, amikor megkérjük a gyereket, hogy egy hétköznapi tárgy kapcsán mondjon három olyan felhasználási módot, amire egyébként nem gondolnánk. Például a villát nemcsak evéshez, hanem fésűlködéshez



vagy akár hangszerként is elképzelhetjük. Ezek az apró játékok fejlesztik a kreativitást és segítenek más szemszögből látni a világot” – tette hozzá.

A kreatív tanóra egyedülálló lehetőséget kínál arra, hogy a gyerekek ne csak alkossanak, hanem önmagukat is felfedezzék, fejlesszék a kommunikációs és együttműködési képességeiket. A játékos feladatok során nemcsak a kreativitásuk nő, hanem a közösséghez tartozás élményét is megtapasztalják, ami különösen fontos a mai digitális világban.

„Öröm volt figyelni a tanulók arcát, mosolyát, az élvezetet, amit a tevékenység okozott nekik. Bár még kisiskolásnak számítanak, véleményünk szerint nagyon jól megragadták a feladat lényegét és élvezettel dolgoztak rajta. Szinte minden gyerek munkáján felismerhetőek voltak külső és belső tulajdonságaik” – mondta **Leskóné Kiss Éva**, a Miskolci Könyves Kálmán Általános Iskola és AMI főigazgató-helyettese. „Valljuk, hogy a kreativitás, a kreatív gondolkodás varázsszer, kincs, amit minden gyereknek meg kell tapasztalnia. Nagy örömkünkre szolgált, hogy ezen a délelőttön több mint 50 kisdíákunk talált rá kreatív énjére” – tette hozzá.

A program résztvevői azonban nem csupán élményekkel gazdagodtak. A diákok élményfüzetet (szórakoztató színező és játékgyűjteményt), DIY készletet, az alkotáshoz szükséges eszközöket, valamint a DIEGO jóvoltából színes ceruzát, zsírkrétát és aszfaltkrétát is kaptak ajándékba.



„A DIEGO számára fontos, hogy olyan kezdeményezéseket támogasson, amelyek valódi hatással vannak a közösségekre és amelyekkel



értéket teremtünk. Csorba Anita programja pontosan ilyen: élményt ad, fejleszt, örömet hoz – és olyan nyomot hagy, ami hosszú távon is meghatározó lehet a gyermekek életében. Így nem is volt kérdés, hogy a tavalyi sikeres együttműködés után idén is támogatjuk a kreatív tanórákat és az azon résztvevő diákokat” – mondta **Gesztesi Gábor**, a DIEGO marketingigazgatója.

Csorba Anita kreatív tanórája a 2019-es indulás óta – a járvány miatti kihagyások ellenére is – már nagyjából 1200 diákhoz jutott el az idei turnussal együtt. A cél pedig, hogy ez a szám a következő években még tovább emelkedjen és még több kisiskolás tapasztalhassa meg az élménydús tanulás és az alkotás örömét.



# Súlytalan emberek díszköntösbe csomagolva



*Az adott szó kötelez! – tartja a mondás. Ám a mai világban, elképesztő módon felborult az értékrend a társadalom minden szintjén.*

*Megszámlálhatatlanul sorolhatnám a furábbnál furább történeteket. Elgondolkodtató, hogy mindamellett, milyen gyorsan fejlődik a technika, mennyire silányra kezd formálódni az emberi minőség. Kissé paradox az egész.*

Celebnek kikiáltott emberek, akik jöttek a semmiből, és ismertté váltak. Színészek, akik attól, mert jól el tudnak játszani egy-egy, vagy akár sok szerepet, és sokan ismerik őket, azt gondolják, hogy nekik olyan dolgok is „járnak”, ami másnak nem. Milliomos feleségek, kőgazdag szülők gyerekei, akik különbnek hiszik magukat másoknál. Sosem a titulus az, ami meghatároz egy embert, sokkal inkább az, hogy milyen valaki az álarcok mögött. Amikor lecsupaszítva minden külsínyt, sminket, mi az, ami megmarad. Leírható-e

a neve mellé nagybetűkkel, hogy EMBER, a szó legnemesebb értelmében. Vajon lehet-e jó üzletember, művész, vállalkozó vagy bármilyen szakmát képviselő személy, igazán jó, ha az emberi oldala hiányos?!

Én gyakran készítek interjút „hétköznapi emberekkel”, mert ők azok, akik talán sosem kerülnek, kerülnének reflektorfénybe, pedig hihetetlen nagy küzdelmeik vannak, és azok az emberek, akik szintén „csak a hétköznapi” életüket élik, iga-

zán jó példaképeket találhatnak, talán éppen egy olyan emberben, aki a szomszédjukban lakik. Egy-egy ilyen cikk közelebb tudja hozni az embereket egymáshoz, mert egy celebnek kikiáltott ember közelébe sem tudsz gyakran férkőzni, hogy meg tudd azt, hogy ő milyen valójában.

Nagyananyáink idejében, de még 10-20 évvel ezelőtt is, az adott szónak hatalmas súlya volt. Nem voltak mögötte kétségek, ha valaki kimondott valamit, és kezét fogott a másik emberrel, mindenki biztos lehetett abban, hogy minden úgy lesz, ahogy megállapodtak. Nem kellett szerződés, nem voltak kétségek. Az emberek egyenesek voltak, egymás szemébe tudtak nézni.



Mikor, és miért borult fel ez a fajta értékrend? Mi az, ami megváltoztatta az embereket? Mi az, ami miatt, ha megbeszélsz valakivel valamit, nem tud garanciát vállalni, akár szerződések ellenére sem, hogy megteszi amire kötelezettséget vállalt? Színpadias pózok, őszintétlen megnyilvánulások, érdekkapcsolatok, luxushisztik.

Azt hittem, hogy az utóbbi időben, csak én futottam bele egy-egy ilyen történetbe, de beszélgetek a barátaimmal, olyan emberekkel, akik hozzám hasonlóan gondolkodnak, és egyre hallok tőlük is ezeket a történeteket.

Nem attól lesz különb valaki, hogy ott van a tv-ben, rádióban, sokan követik, előadásokat tart, hanem attól, hogy értéket képvisel. Az értékes emberi kapcsolatok, egyre inkább háttérbe szorulnak, mesterséges intelligenciával beszélgetünk, ahelyett, hogy egy kávézóban beszélgetnénk, vagy kinn a szabadba túrázni mennénk. Elismerem, hogy vannak helyzetek, platformok, amikor az AI-nak helye van, de vele nem szükséges bizalmat építeni, ezért talán erről a fogalomról kicsit lekerült a hangsúly. Mikor szűnt meg az, hogy minden embernek tisztában kellene lenni az etikettel?

Milyen tapasztalatokkal gazdagodtam az utóbbi hónapokban, ami miatt úgy éreztem, hogy írnom kell erről, talán a történeteim olvasása közben, lesz neked is aha élményed, mert

hasonló dolgok veled is megtörténnek, történtek.

- *e-mail-ben érdeklődnék valami iránt, amire készségesen válaszolok, de már az én levelemre nincs reakció*
- *szóban megállapodunk, hogy miről kell neki írnom, aztán nincs reakció*
- *időpontot egyeztetünk, válasz: - Szerintem jó lesz, de azért előtte nap beszéljünk még! (én pedig nem értem, mert tervezek ugye előre, és ha abban állapodunk meg, hogy szerda 12, akkor az nálam szerda 12, még előtte nap is, mert amúgy meg miért is beszélnék meg bármit)*
- *hívok valakit telefonon, kinyom, és átküld egy automata üzenetet, hogy visszahívlak, no persze, ennek már kb. 3 hete, és azóta sem hívott*
- *beszélget valaki, valakivel, majd óvatosan mellé lépek, jelezvén, hogy kérdésem lenne, de nem szólok, hogy ne-hogy zavarjam a beszélgetést, és aki mellé odalépek úgy csinál, mintha nem is venné észre, hogy ott állok*
- *késnek 10-30 perc között bocsika felkiáltással, de én pontos vagyok, és az én időm drága, és mint tudjuk a bocsika a tőlem elvett időt nem fogja tudni pótolni*  
...és még sorolhatnám!

A legfontosabb talán az lenne, ha megtanulnánk magunkat tisztelni, és ha ez már megy, akkor könnyebb lesz másokat is tiszteletben tartani, ezért:

- *ha megígérsz valakinek valamit, akkor tartsd magad az ígéretedhez, mert ha egyszer nem tartod a szavad, akkor nagy szerencse kell hozzá, hogy később ne kételkedjenek benned*
- *ha hívnak telefonon, és azt írod visszahívlak, akkor tedd is ezt meg, mert ha nem teszed, te is a súlytalan emberek táborába fogsz kerülni, akiknek a szava fabatkát sem ér. Ez nem csupán üzleti területen van így, hanem a magánéletünkben is.*
- *ha megbeszélsz valakivel egy időpontot, akkor érkez időben, mert azt az időt, amit mástól a késésseddel elveszel, soha nem fogod tudni visszaadni. Ha mégis olyan helyzet alakul ki, ami tőled független dugó, vagy bármi egyéb vismajor, akkor annyit tegyél meg, hogy hívd fel azt, aki rád vár, és szólj neki, hogy kb. mennyit késel, hogy tudjon róla. Ennyivel tartozol neki.*
- *ha valakivel kényes témát kell megbeszélned, sose telefonon tedd, hanem személyesen, mert nincs annál jobb, mint amikor beszélgetés közben a másik szemébe tudsz nézni*

A legnagyobb erény az, ha valakinek kimondasz valamit, akkor tudják azt, hogy amit te mondtál, az szent. Eshet eső, fújhat szél, benned 100%-ban bízhatnak. Pontos vagy! Tartod a szavad, minden körülmények között. Felejtsd el a luxushisztiket, és mindig gondolj arra, nem az a lényeg, hogy tökéletes legyen a sminked, és mindig a legújabb divat szerint öltözködj, hanem az, hogy sallangok és titulusok nélkül odaírható e a neved mellé, nagybetűkkel, hogy EMBER.

**Ne feledd!!! Az adott szó kötelez!!!**



# Médiapartnerünk a



**Politikamentesen,  
csak pozitív hírekkel!™**

## 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 foglalkozásomhoz, ahol hasonló helyzetekkel küzdőkkel együtt kereshetünk megoldásokat.



Heinemann Ildikó  
irodalomterapeuta, coach,  
lelkész



Kapcsolatfelvétel: [heinemannildiko.hu](http://heinemannildiko.hu) vagy +36 20 770 0442

# ÖSSZHANGBAN 2.

## Feloldódni egymás örömében

(A tartós szexuális kapcsolatok pszichológiája)

”

*Test vagy lélek áll a világot  
jelentő deszkákon?*

”

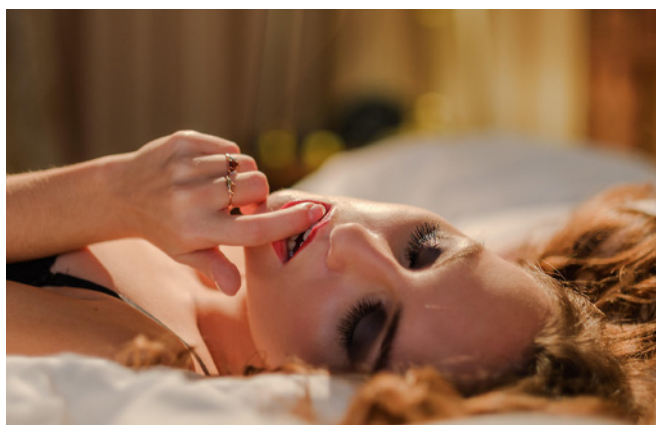
*Ezekkel a szavakkal búcsúztam előző cikkem végén: „Hogy mennyire könnyű vagy nehéz eljutni a SZEXUÁLIS VÁGY szobájába, az kiderül a következő lapszám-ban!” Kértem, hogy gondolj úgy az agyban lévő hét+kettő érzelmi központra, mint „szobákra” egy alaprajzon.*

*Az én meglátásom, hogy ezek egytől-egyig mind SZABADULÓ SZOBÁK, amiken áthaladva a cél nem a kijutás, pont ellenkezőleg, rajtuk keresztül befelé tartunk, a legbensőbb megélésig. S bár magát a szexuális vágyat is szobaként jelenítjük meg, ami által falakra és bezártságra asszociálunk, végeredményben határtalan szabadságunkat adja a jelenben.*



A könyv szerzője, azaz Emily Nagoski elmélete szerint minden egyes pillanatban vagy az egyik vagy a másik szobában vagyunk, vagy épp két szoba között vesztegelünk. Amikor nehézségeink támadnak, érezhetjük azt is, hogy megrekedtünk valamelyik területen. Ilyenkor tudjuk, hogy ha sikerülne eljutnunk a „buliba”, azaz a szexuális vágy szobájába, akkor jól éreznénk magunkat, de túl nagy macerának érezzük, hogy felálljunk a kanapéről – egyszerűen nem megy. Természetesen nem a kanapé a hibás, az agy emocionális részében kell kutatnunk a válasz után.

Keressük meg a kiutat, navigáljunk együtt az erotika felé! Hogy megértsük, miként mozdulhatunk el a kimerült, frusztrált, esetlegesen szorongó állapotból, meg kell tanulnunk feltérképezni az „érzelmi alaprajzunkat”. Lehet, szó szerint fogod használni az alaprajzot, tényleges térképet alkotsz a szobákról, és arról, hogyan viszonyulnak egymáshoz. De lehet, az a típus vagy, aki érzelmekben és inkább szavakban gondolkodik, semmint térben, és szívesebben gondolsz rá úgy, mint



egy fantáziára, ahol spontán módon tűnnek fel a különböző központok, és úgy változnak, ahogy a való világban nem tudnának. A lényeg, hogy képes legyél meghatározni az érzéseidet, és megértsd, miért kerülsz ezekbe az állapotokba, és hogyan mozdulhatsz ki belőlük. Figyeld meg, mely átállások mennek könnyedén és melyek nem. Ez a leghosszabb és legtudományosabb fejezet a könyvben, és a sikamlós témát tekintve kissé száraznak tűnhet, de óriási változást hozhat, mert segít önmagad és partnered kiismerésében. Felfedi egyedi és együttes erotikus működéseket is, kifejezésre juttatva a ti specifikus örömhöz vezető utatokat – szóval megéri időt és energiát szánni rá!

Haladjunk szobáról szobára a mentális alaprajzon, ismerjük meg az egyes helyiségeket!

## AZ ÖRÖMPÁRTI KÖZPONTOK

### 1. SZEXUÁLIS VÁGY:

Ebben a központban kap helyet az udvarlás és a szexualitás, és bátran kijelenthetjük, hogy ez egy kimondottan társas hely! A SZEXUÁLIS VÁGYba beletartozik minden a nemi vonzalomtól a nemi izgalmon és vágyon át az orgazmusig. Olyan mentális központ, ahol minden érzetet le-

*„Egy kilencszobás ház nem kicsi. Egy ekkora épületben óhatatlanul lesznek olyan szobák, amelyekbe csak más helyiségeken keresztül tudsz eljutni. Rá kell jönnöd, neked mi válik be. Nincs helyes válasz, minden ember alaprajza másképp néz ki.”*

hetséges erotikusként értelmezni. Mik ébresztenek benned SZEXUÁLIS VÁGYat? Mikor engeded könnyen, hogy elhatalmasodjon rajtad ez a vágy? Vissza tudsz emlékezni olyan időre, amikor mindez megtörtént mindenféle erőlködés nélkül? Mi történt az azt megelőző percekben, órákban, akár napokban?

Mit gondolsz a saját SZEXUÁLIS VÁGYad szobájáról? Mi történik a testeddel, a gondolataiddal, mikor itt vagy? Legtöbbünknek azt tanították, hogy szégyenkezzünk az öröm miatt, és azért, mert fontos számunkra a szex. Lehet, hogy te is így érzel? Hagyd el... Ahogy már az előző cikkben is olvashattad, az összhang esszenciájának titkos összetevőit a bizalom, prioritás, és az egyedi érvényesség alkotják. Lényeges tudni még a téma kapcsán azt is, hogy a váagnak nincs „megfelelő” szintje, ez lehet extra erős vagy alig pislákoló, de legyen benned bármilyen e széles skálán, emiatt nem kell rossz embernek érezned magad. Kellemeőbb így gondolni rá: soha nem kötelező semmi, viszont az ajtó mindig nyitva áll, s az ágy mindig hívogat...

A legtöbb ember esetében a vágyközpont az érzelmi agyban a másik három örömpárti centrum, a GONDOSKODÁS, a JÁTÉKOSSÁG és a KERESÉS szomszédságában található, ezért leggyakrabban ezeken keresztülhaladva léphetünk be szentélyébe. De nézzük csak tovább, téged vajon mi húz be ebbe a szobába? Talán a játékoság?

## 2. JÁTEKOSSÁG

A játékoságnak nincs közvetlen célja, önma-gáért való, azért jöhet létre, mert minden résztve-vő élvezi. Itt nincs tét, csakis szórakozás. Mindent beborít a mosoly és a nevetés. A játékoságnak sok formája lehet, megjelenhet fizikális játék-ban, szerepjátékban, viccelődésben, bolondo-



zásban. „Mit számít bármi? Itt vagyunk! Ne vess, édesem, ne vess. Ez itt az út vége, ahol az örömek kezdődnek!” – ellen tudnál állni a belőled feltörő kacagásnak, mikor ezt súgja a párod a füledbe? A játékoság alapjául szolgáló nevetés és baráti légkör a legalulértékeltőbb, mégis talán leggya-koribb ösvény a SZEXUÁLIS VÁGYhoz. Szexeste helyett tartsatok játékestet! Életetek legstressze-sebb időszakában is fenntartja majd az erotikus kapcsolódás lehetőségét, ha együtt (majd egy-mással) játszatok! Osztozni az örömmön, az örömet állítani a középpontba – ez a játékoság lényege.

## 3. KERESÉS

A keresés a felfedezés, kíváncsiság, kalando-zás, közeledés tere. Mit találsz az ajtó mögött? A keresés a kulcsa megannyi emberi erőfeszítés-nek, beleértve a motivációnkat, ami irányulhat, arra is, hogyan javíthatnánk szexuális életünkön? Akár a testeddel szeretsz felfedezni, akár az el-méddel, vagy akár mindkettővel, az mindig va-lamiféle élményhez kötött, legyen az utazás, egy főzőtanfolyam, közös problémamegoldás vagy intellektuális kitárulkozás. Az újdonságokkal, rá-csodálkozásokkal, a világ végtelen aspektusainak megízlelésével közösen eltöltött idő olyan, mint egy valódi előjáték. A közös kaland összekapcsol, egymásra hangol, ebben a térben együtt működ-tök. Amikor köztetek lévő szexuális és érzelmi kö-tődés elegyedik a kíváncsisággal vegyes felfoko-zottsággal, a vágy szobája valósággal beszippan-titeket.

## 4. GONDOSKODÁS

A gondoskodás a szeretet, gyöngédség, gondviselés, a törődés és a kötődés helye. Bio-lógiai ösztön gondoskodni és gondoskodásra vágyani. Ha a szexben kötődésre vágysz, akkor ná-lad a GONDOSKODÁS szobája kapcsolódik köz-vetlenül a SZEXUÁLIS VÁGYhoz. Azoknál, akiknek a nemi vágya viszonylag erősebb, lehet a szex a GONDOSKODÁS legmagasabb szintű megnyil-vánulása. Ebben a „nappaliban” belesüppedhe-tünk a támogató társas kapcsolatba, ami tele van ragaszkodással, bizalommal és megbecsüléssel. Itt otthon vagyunk egymásban. Közös a törődés és a felelősség. A gondoskodás melósabbik ré-sze a gondviselés, erőteljes és szép dolog, de ügyelni kell arra, hogy ne rekedjünk meg ebben a szolgálat-sarokban! Legyen cél közösen változ-tatni a kontextust.

## AZ ÖRÖMELENES KÖZPONTOK

### 5. PÁNIK/SZOMORÚSÁG

Az elveszett kapcsolódás helye, a magányé, az elhagyatottságé. Mivel a szeretet biológiai szükségletünk, vagyis belehalhatunk, ha nem ka-punk eleget belőle, ez a szoba igencsak riasztó. A PÁNIK az izolációra figyelmeztet, a SZOMORÚ-SÁG tehetetlen, reményvesztett érzés. Ez a szo-ba közvetlen kapcsolatban áll azzal, hogy elég GONDOSKODÁSt kaptunk-e. A magány egyfaj-ta riasztócsengőként működik, jelez, hogy ba-junk eshet, ha senki sem jön, amikor segítségre van szükségünk. A gondviselő hiánya aktiválja a pánikot az agyunkban, s ha a segítség nem jön, viselkedésünk átvált szomorúságba, kétségbe esünk. E szoba hatásának erőssége folyamatosan változhat, ami nagyban meghatározza, mennyi-re könnyű onnan átlépni a SZEXUÁLIS VÁGYba. Mindenki hallott/tapasztalt már olyat, hogy olykor a szakítások vagy nagy veszekedések szexbe tor-kollanak. Majd békülős szexbe...

### 6. FÉLELEM

A „Nem biztonságos! Menj innen!” tere. Vala-mi nyugtalanító érzéstől terjedhet a merő iszo-nyatig, lehet bármi az enyhe aggodalomtól a rettegésig. A félelem bámulatos, mert három különböző megnyilvánulása lehet: menekülés, megadás vagy lefagyás. Mivel maga a túlélés a cél, gátolja az örömet adó központokat. A FÉLE-LEMBen rekedt agy olyan, mint a kiskutya. Bánj vele szeretettel, türelemmel – meg fogja tanulni, hogy oltalom alatt van. Biztonságos kontextusban megnyugszik, és kinyílik. Ha viszont nem találsz



kiutat a félelem szobájából, irány a terápia. A cél nem az, hogy félelem nélkül éljünk, hanem hogy úgy éljünk együtt a félelemmel, hogy képesek legyünk megbirkózni vele, ne ez határozza meg, mit teszünk és mit nem teszünk. Legyen hasznos társ, akármilyen kellemetlen is!

## 7. DÜH

A köznyelv hívja haragnak, bosszankodásnak, idegességnek, frusztrációnak, olykor gyűlölet-



nek. A DÜH a „Veszélyes! Menj innen és pusztítsd el!” központja. Biológiai impulzus, hogy pusztítsd el mindent, ami a biztonságodat, jóllétedet, identitásodat fenyegeti. Mi aktiválja benned a dühöt, mi vált ki gyűlöletet, mitől szeretnél törni-zúzni? A DÜH központjával kapcsolatos érzéseink a legösszetettebbek. Sokunknak azt tanították, hogy nem is szabad, hogy ilyen szobád legyen, ezért nehéz felismerni, hogy épp ebben tartózkodsz. Ha mégis belök ide valami, ne érjetek egymáshoz, ne is beszéljete. Menjete futni például, hogy kivezessétek a dühöt a testetekből. Végig kell menni az adott érzelem megélésének alagútján, hogy kijussunk a fényre. Mire használhatjuk a DÜHöngő szobát? Arra, hogy megtisztuljunk: szemeteszsákba pakolhatunk mindenfélét, és kidob-

hatjuk a metaforikus ablakon. Gyomlálhatunk, hogy közösen gondozott kapcsolati kertünkben szirmot bonthasson és szeplőtelenül ragyoghasson a szexuális életünk minden megbabonázó, kíváncsú és gyönyörűséggel telt virága.

## A KÉT BÓNUSZSZOBA

A hét elsődleges érzelmi folyamat mellett, amelyeket Jaak Panksepp vázolt fel, Emily még két további szobát adott az alaprajzhoz. Ezek nem érzelmek, de döntő hatással vannak a kapcsolatainkra és szexualitásunkra.

### 8. GONDOLKODÓ ELME, avagy az IRODA

Ez az a helyiség, ahol tervezünk, érvelünk, morfondírozunk; a kognitivitás és a társas készségek helye. Itt rekednek az emberek olyankor, amikor nem látnak ki a fejükből, nem tudnak szabadulni a múlttól vagy épp a jövőtől, hogy a jelenben legyenek a partnerükkel és a testüket érő érzésekkel. Az én szememben ez a terelő-szoba, ami messzire repít az intimitástól, egyfajta ego központ. Az elme sorozatos eszmeifuttatása ténylegesen elzárja az utat a többi szoba, azaz az érzelmi központok felé, nem enged oda át/bejutni. Meglepően sokan szeretnek itt tartózkodni annak ellenére, hogy felismerik e szoba káros hatásait, mert félnek belépni az érzelmek felelősségteljes birodalmába. Bátorság bezárni magunk mögött időnként az elme kapuját, az ekkor feltáruló út a szabad megélés és létezés végtelen terét adja nekünk cserébe.

### 9. KILÁTÓ, avagy PANORÁMA NÉZŐPONT

Az a magaslat, ahonnan bármiféle ítélkezés nélkül szemügyre vehetjük a saját belső élményeinket. Hívhatjuk úgy is, hogy „én, mint kontextus”. Amikor itt vagy, képes vagy úgy vizsgálni a világot, hogy nem vagy benne. A KILÁTÓban állva távolról figyelhetjük, mi történik az elménkben és a testünkben, anélkül, hogy véleményt mondanánk róla, vagy bármit próbálnánk megváltoztatni. Észrevenni beavatkozás nélkül – ez a kulcs. Úgy tudsz változást elérni, ha megfigyeled ezt a bensőséges panorámát. Eljuthatsz ide jóga, meditáció, sport vagy tánc közben, vagy ha olyasmit csinálsz, ami nem köt le, így minden átmenet nélkül elkalandozhatnak közben a gondolataid.

Egy kilencszobás ház nem kicsi. Egy ekkora épületben óhatatlanul lesznek olyan szobák, amelyekbe csak más helyiségeken keresztül tudsz eljutni. Rá kell jönnöd, neked mi válik be. Nincs

helyes válasz, minden ember alaprajza másképp néz ki. Most, hogy érintettünk minden szobát, próbáld meg megrajzolni a saját alaprajzodat. Hogyan tedd ezt? Írd fel a **SZEXUÁLIS VÁGY** szót egy üres papírlap közepére, majd építkezz! Mi áll közel hozzá az emeleten és mit tennél az alagsorba? De kezddet azzal a szobával is, ahol érzésed szerint a legtöbb időt töltöd. Aztán határozd meg azokat a helyeket, ahová leggyakrabban mész onnan. Mik között ingázol? Mi mozdit ki az adott helyiségből? Vedd sorra az itt felbukkanó érzelmeket, és a minőségi jelzőket, amik leírják a hellyel kapcsolatos benyomásaidat. A tárgyakat, melyek ebben a helyiségben lennének, s az emlékeket arról, mikor ebben a helyiségben tartózkodtál. Belső feltérképezése adja azt a lehető legrészletesebb összeállítási útmutatót, amivel elkészítheted az alaprajzot, ami innentől kezdve megmutatja neked, miként kapcsolódhatsz a való életben a szexuális vágyad középpontjához. Érdemes időt szánni rá, gyümölcsöző és folyton megújuló energiát nyerünk általa, amit aztán közösen tudunk leszűrni az öröm és gyönyör buja kertjeiben.

Megérdemeljük, hogy annyi örömet fogadjunk be, amennyit csak képesek vagyunk! Ehhez persze szükséges az is, hogy megtanuljunk lecsendesíteni a bennünk élő szegényérzetet. Ha közös cél az ilyesfajta változás és a szexuális vágy középpontba állítása, garantált a kölcsönös kielégülés egymás boldogsága és boldogítása következtében. Éljük meg játékosan és önfeledtem ezt a felfedezőutat, használjuk a magunk önző örömeit – duplán – mindketten! Legyen ez egy elzárt övezet – ami csak ketőtöké!



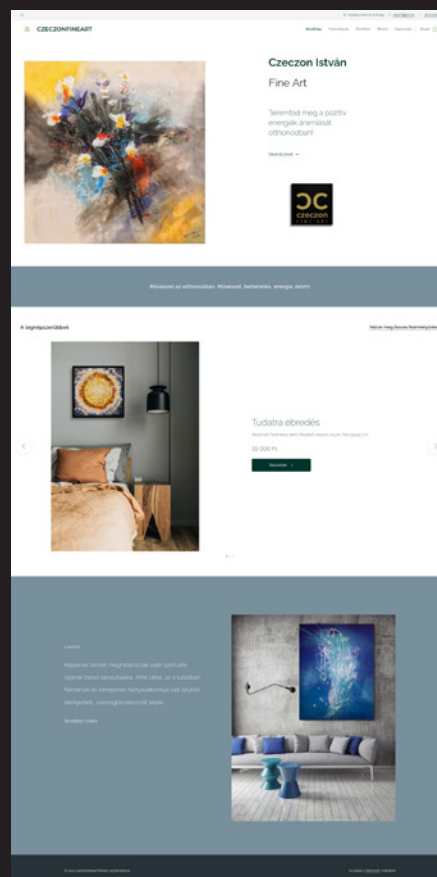
## Vásároljon **festményt** az alkotótól!



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 hátravékonnyá vált szűrőin átengedett, valóságba exportált képei. Minden energia, rezgés és hullám. Ezek válnak színekké, formákká és érnek el hatásokat, váltanak ki érzéseket.

<https://czezonart.webnode.hu/>





# PÁR PERC



**Ez a gondolatfolyam nem tanmese. Nem morális fejtegetés arról, milyennek kéne lennünk. Nem ítélt és nem vádol. Hiszen hiába gondoljuk azt, hogy attól, ha a világ arcába üvöltjük, miért olyan, amilyen, attól majd meg fog változni. Sosem hittem a kollektív megjavulásban, mert ahhoz eredendően egyformának kéne lennünk, egyforma morális, erkölcsi, intellektuális, érzelmi szinten kéne léteznünk, ami viszont sajnos soha nem fog bekövetkezni.**

**Csak kérdezek. Talán nem volna-e jobb, ha végre odafigyelnénk egymásra? Mármint valóban odafigyelnénk? Nemcsak a napi "helló szia szevasz, hogy vagy, jól? Akkor jó." - jellegű közhelyek, és felszínes panelek szintjén, hanem érző emberként, úgy, hogy bele tudjuk helyezni magunkat a másik helyzetébe, legyen az illető akár számunkra tökéletesen idegen.**

**Csak önvádolok. Mert vastagon hibás vagyok abban, hogy ez nekem sem sikerül. Sokszor még a saját anyámat sem hallgatom meg. Látszólag persze igen, de sokszor az agyam valahol máshol jár közben. A napi robot kényszeres aggodalmain, terveken, fontosnak hitt, de valójában bagatell ügyeken, melyek úgyis elvesznek majd az idő masszájában, mert semmi jelentőségük, pusztán mi gondoltuk azt, hogy fontosak. Pár perc. Mindössze ennyi. Pár perc nem megosztott figyelem kéne. Valódi, érdemi kapcsolódás. Mert az kommunikáció, mert az energiacsere, mert az ad. Szemben a mai világ száraz, és manipulatív információ cunamijával, a rohadt techfüggőségünk pusztító, elidegenítő rákfenéjével, ahol mindent megkapunk, csak éppen semminek nem látunk a mélyére, mert máris ugranunk kell tovább egy újabb impulzusra.**



**N**em akarom önmagam ismételni. De sok minden múlhat azon a pár percen.

**S**okaknak egy mondat, egy meghatározhatatlan apróság, ami viszont elég ahhoz, hogy az életük radikális fordulatot vegyen. Meglátni egy olyan összefüggést, ami kimozdítja őket egy olyan problémából vagy élethelyzetből, amiből nem látták a kiutat. Akár nem tudatosan, akár csak zabolátlan gondolatok véletlenszerű áramoltatásával. Sosem tudhatod melyik az az egy gondolat.

**R**ohanunk, kompenzálunk, és megvalósítani igyekszünk. A céljaink látszólag a saját céljaink, de valahol egy már lejátszott meccs, egy kialakított elvárás, és normarendszer sablonjai. Talán ezért van az, hogy amint elértük azt a célt, mégsem vagyunk elégedettek. Betehetjük a pipát, de a boldogságot, megelégedést, a beteljesülést mégsem érezzük. Sok emberrel beszéltem, akik mindenáron a sikert hajszolták. Jelentsen az bármit is. Hatalmat, pénzt, függetlenséget. Mind azt mondta: a cél a lényeg. De ha elértem, már semmit sem jelent. Már is ki kell tűznöm egy újabb célt. Amikor arra kérdeztem rá, hogy a közben őt ért megelégedések jelentettek-e valamit, adtak-e valamit, a válasz egyöntetűen az volt: nem, egyáltalán nem. Az út egyáltalán nem számít.

**A** legfőbb problémát itt látom. És szerintem ezek az emberek nem sikeresek, ezek az emberek folyamatosan kompenzálnak, és valamit bizonyítani akarnak önmaguk és a világ felé. Próbálhatjuk definiálni az élet értelmét, de az mindenkinek más és más. Számomra a válasz egyszerű: ez élet értelme maga az élet. A megélés. Hogy megéljük, teljes valójában, fékek, dogmák, és az elvárásoknak való túlzott megfelelési kényszer nélkül. A velejéig lehatolva, a gyönyörű és a csúf részletek befogadására egyaránt törekedve. A fájdalomra is szükség van, a sötét megelégedésekre is szükség van ahhoz, hogy kontextusban láthassuk és értékelni tudjuk a valódi csodákat. Sosem hittem az ingerszegény, látszatboldog, látszatbékés kirakatéletben. Mert a végén mindig felfeslik a díszlet, és fájó szembesülés megtudnunk az igazságot a bűzlő hazugságok, a szőnyeg alá söpört traumák, és önáltatások valódi arcáról.

**S**zámomra a példás életfelfogás elsősorban az adni tudás képessége. Legyen szó bármiről, bármilyen területről, életútról, körülményről, amikor valakiből ezen kvalitás teljes egészében hiányzik, vagy épp ennek az ellenkezője a fő mozgatórugója, miszerint a cél az, hogy vegyünk el mindent, amit csak lehet: ezt az életformát, vagy ha így tesszük "embertípust" én gyomnövénynek nevezem, mégha most ezzel ítélek is. Nem tudom más-



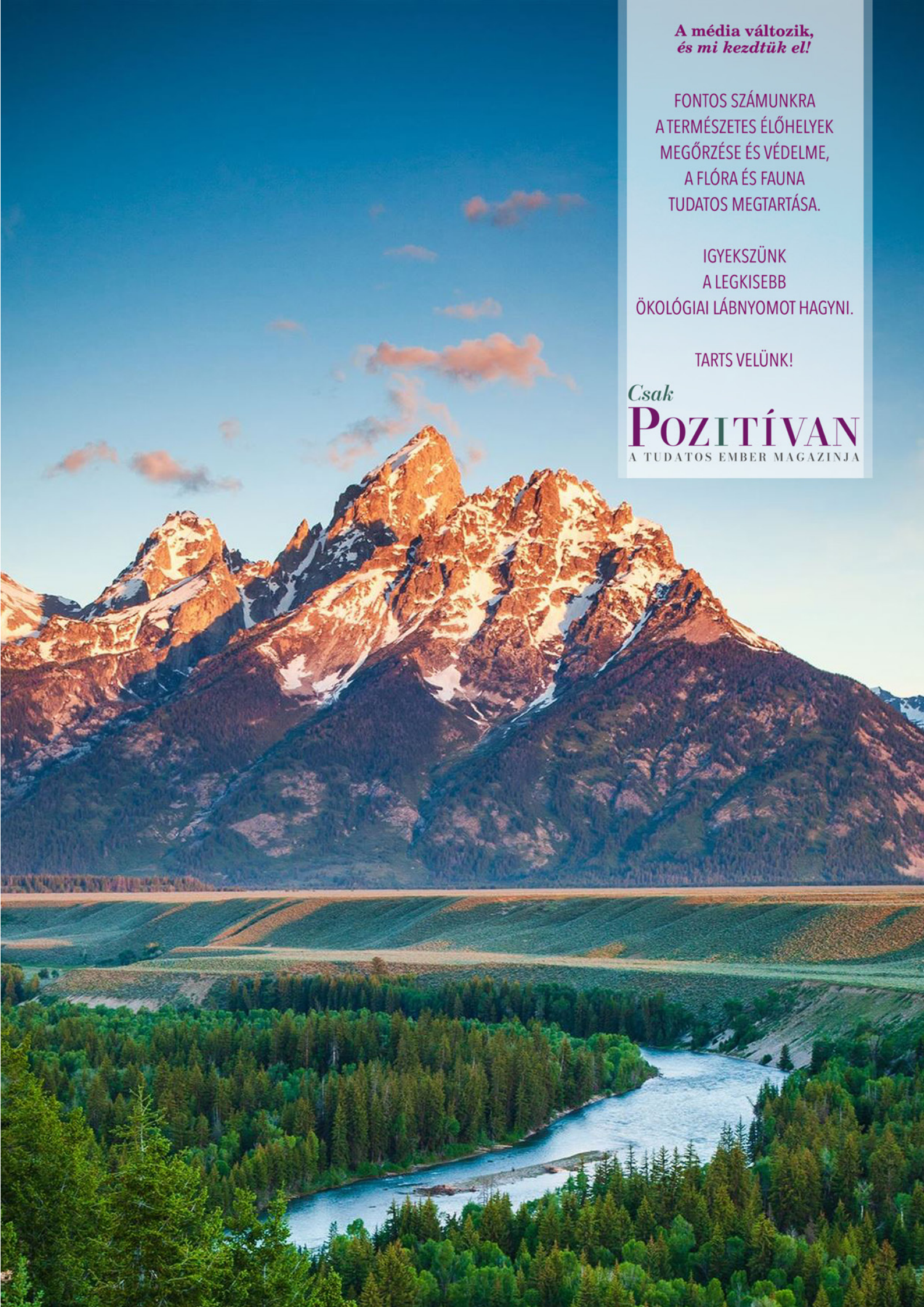
**A média változik,  
és mi kezdtük el!**

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







képp látni, mert szilárd meggyőződése, hogy sajnos a világban tapasztalható minden rossz, gonosz, fals és másoknak fájdalmat és szenvedést okozó tényező ezen embertípus létezésének, mi több, dominanciájának tudható be.

**Az önzés.** Az ösztönszerű fogyasztói attitűd, ami fittyet hány mindenre és mindenkire, ami a saját kényelmén és érdekein kívül helyezkedik el. Sajnos nem kell nagy embernek lenni hozzá: a kisember éppúgy képes rá. Kicsiben is tetten érhető: az általános közöny, a hétköznapi ütközések, súrlódások, interakciók során. A sorban másokat beelőző, a törtető, az ülőhelyért versenyt futó, a mások lízingelt kocsijára irigykedő. A mások sikerét fájlaló. Ő az.

**Aki nem figyel, csak kinyilatkoztat.** Aki nem hallgat, csak fecseg. Aki nem képes a belátásra, csak az igaza szajkózására mindenáron. Aki nem közelíteni próbál, az egyetértés felé vinni egy konfliktust, mert ugyanis imád dagonyázni a konfliktusokban. Aki nem csendes, hanem harásny. Aki nem mértékletes, hanem dorbézoló. Aki nem azt nézi, hogyan segíthet, hanem kizárólag azt, neki mi jó származik belőle. Akinek mindenáron meg kell mutatnia kifelé, kicsoda. Aki nem szerényen hallgat az érdemeiről, hanem szerénytelenül kérkedik az érdemtelensége ellenére. Aki mindent mindenkinél jobban tud. Akinek a tudat-

lansága, és szűklátókörűsége kitartással és vehemenciával párosul. Aki abban is támadást lát, ami nem az, és inkább előbb támad vissza, mint hogy kérdezzen.

**Bármennyire is próbál az ember mindent pozitív szemüvegen keresztül nézni, és megőrizni a saját belső békéjét, ezen létformákkal szemben napi rendszerességgel ki van téve a konfliktusok tömkelegének.**

**Az egyik lehetséges védekező mechanizmus a velük való interakció leszorítása a legszükségesebbre (de ezt sokszor nem tehetjük meg), illetve az, hogy olyan emberekkel igyekszünk körülvenni magunkat, akikről pozitív impulzusokat kapunk.**

**Rendben, de mi van akkor, ha magunkban veszünk észre olyan tendenciákat, melyek arra a rémületes felismerésre vezetnek minket, miszerint részben mi is fentiek közé tartozunk?**

**A válaszom az, hogy ez jó hír. Hiszen amiről tudunk, amit tudatosan felismertünk, az ellen küzdeni is tudunk, és van esélyünk jobbá válni.**

**Töreksem rá, hogy egyre több és több értékes időt tudjak tölteni a számomra fontos emberekkel. Sajnos nem könnyű megoldani, és van, hogy pont a legfontosabb barátokkal, vagy akár családtagokkal, akik távolabb élnek, ez évi pár alkalomra korlátozódik, de tudom, hogy ez nincs**



jól így. A felgyorsult világ, a ránk erőszakolt teljesítménykényszer, az ebből fakadó fáradtság, és az ennek köszönhető "ó majd legközelebb" attitűd a ludas, illetve természetesen mi magunk, mert ettől függetlenül nem kéne, hogy így legyen.

**E**helyett élnünk kellene, de valóban ÉLNI, annak minden mélységét, szépségét magunkba engedni. Órákat beszélgetni, egy pohár vörösbor mellett, visítani a röhögéstől, sírni a meghatottságtól. Odaülni a Társad mellé amikor főz, vagy mos, vagy tereget, és megkérdezni tőle, hogy érzi magát, min gondolkodik, boldog-e, vagy volna-e valami, amit tehetünk azért, hogy az legyen. Az apánkkal, ha még él, férfi a férfival beszélgetéseket folytatni, az élet nagy dolgairól, ugyanígy anyánkkal, ha még él, megbecsülve, hogy az egész eddigi életünkben mellettünk állt, és végeláthatatlan hosszas monológok, és ömlengések ezreit hallgatta végig, csak mert szeret minket.

**H**a más nem, és ha több időnk nincs is, legalább pár percet szánni azokra a fontos beszélgetésekre. És akkor arra a pár percre minden mást félretéve figyelni. Mert nem biztos, hogy lesz holnap. Nem biztos, hogy holnap is elmondhatod a számodra fontos embereknek, hogy mennyit jelentenek a számodra.

**A** barátomat Dr. Mátyás Szabolcsnak hívták. Ha a közönyös emberek nem sétálnak el mellette, miután pár perccel korábban összeesett a Margitszigeten futás közben, és nem telik el kritikus 3-4-5 perc mire végre valaki veszi magának a fáradtságot és figyelmet, hogy a segítségére siessen, talán ma is élhetne. Pár perc. Ennyin múlt csak. Nem voltam jelen, de így mesélték.

**A** barátom biológus volt, a Dunamenti REK Reprodukciós Központ vezető mikrobiológusa. Az IVF (lombikbébi program) meghatározó hazai alakjaként több ezer család köszönheti neki a boldogságát, több ezer ember az életét, azt, hogy a világra jöhetett egyáltalán.

**E**rre a helyzetre egész nyugodtan mondhatjuk azt, hogy nincs igazság, és azt, hogy sokszor úgy tűnik, a világ azon elvek szerint működik, miszerint akik elvesznek, és akik uralkodnak, azoknak áll minden, és azok élnek túl mindenkit, miközben pedig akik adni próbálnak, és akik példaképként kéne álljanak előttünk, szemben az érdemtelen, önző, akár kártékony egyedekkel, azok pedig elmennek, holott rájuk lenne a legnagyobb szükség.

**L**éteznek persze fatális véletlenek. Nem hibáztatok senkit. De nem tudom nem látni a tendenciát, miszerint mindig a jók mennek el idejekorán. Erre valaki azt mondta, hogy nem igaz, pusztán csak azt jobban észrevevessük, amikor a jók mennek el. Pontosan a mardosó hiány és a valódi úr miatt, amit hagynak maguk után. És pontosan azért, mert ők teszik jobba az életünket, ők könnyítenek a küzdelmeinken, ők mutatnak utat, és tartanak lámpást a minket körülvevő való világ könyörtelen sötétségében. Ők lesznek azok, akik még akkor is meghallgatnak, ha éppen semmi idejük nincs rád. Ők azok, akik, ha azt látják, küszködsz valami-vel az életedben, és mivel tudják, hogy személy szerint már keresztülmentek az adott problémán, gondolkodás nélkül a segítségedre sietnek. Ők azok, akik visszaadják a magadba vetett, de útközben elhagyott hitedet.



**A**zt hiszem, valahogy így kéne élnünk, ahogyan Ő is élt. Adni úton-útfélen. Az életünk minden területén próbálni kihozni a maximumot, és semmit sem várni cserébe. Példás családapának lenni, és a hivatásod területén is kihozni magadból a maximumot, nem merő karrierizmusból, hanem azért, mert az a hivatás emberek ezrein tud segíteni.

**B**ármilyen is nyúlunk, ott alázattal, maximalizmussal, és mindenekelőtt a nívóra való alapvető igénygel helyt állni. Ha édesanyáknak segítesz, hogy gyermekük lehessen, ha a színpadon gitározod ki a lelkedet a közönségnek. Mert Ő megtette mindkettőt.

**EMBER** volt, csupa nagybetűvel.

**Pár perc figyelem. Hogy észrevedd időben, ha baj van. Nem akarom önmagam ismételni, de mégis megteszem. Mert sok minden múlhat azon a pár percen. Például egy ember élete. Egy kiváló, kivételes ember élete.**

# A modellvilág hatása a mai szépségideálra



**„Germany’s next Topmodel 2025 ist...” - hirdette ki ezúttal huszadszorra is Heidi Klum, a híres német szupermodell a tehetségkutató műsorának idei nyertesét, miközben élő adásban a két döntős kezét fogta, és a győztes kezét emelte a magasba. Igen, jól olvastad, az America’s Next Topmodel német verziója idén ünnepelte a huszadik születésnapját. És míg az eredeti verzió 2018-ban sugározta le az utolsó adását 15 év után, addig Frau Klum már a jövő évadra szóló jelentkezéseket reklámozza, tehát nem úgy tűnik, hogy be akarná fejezni a műsort. Jól is teszi, hiszen az elmúlt húsz évben rengeteget változott a divatszakma,**

**amit ezalatt a két évtized alatt a műsora által nyomon lehetett követni. Nemcsak a ruhákra és a divattal kapcsolatos kifejezési módokra értem ezt, hanem a szépségideál változására is. Az egykori szupermodell ugyanis rengeteg támadást kapott - és kap a mai napig is - azért, mert szakított a 90-60-90 hagyományával, és eredetiségre törekszik. De ő továbbra is kitar a body positivity irányelve mellett, ráadásul a tavalyi évtől kezdve férfiakat is castingol, ami még színesebbé varázsolja az egyébként is egyre színesedő képet. Hogy mire is gondolok pontosan? Megtudod a cikkből!**



## Egy kis modell-történelem

Ki mire asszociál a „szupermodell” szóról? Valószínűleg karcsú, kétméteres, nyakigláb nőket látunk magunk előtt, tökéletes és szimmetrikus babaarccal, porcelánbőrrel és derékig érő hosszú (lehetőleg szőke) hajjal. Ha neveket is kérnék, a legtöbbször a 90-es évek ikonikus modelljeit sorolná fel, pl. Cindy Crawford, Claudia Schiffer, Naomi Campbell vagy akár Heidi Klum. Ám a szupermodellség aranykorán kívül történnünk kell a fejünket, hogy akár csak egy név is beugorjon. Vajon miért van ez?

A 70-es és 80-as években, amikor ez az iparág elkezdte bontogatni a szárnyait, a modellek, vagy inkább akkori nevükön manökenek csak arctalan



**Az első transzmodell nyertes 2021-ben**

testeknek, élettelen ruhafogasoknak számítottak. A tervezők csak egyfajta testi szabványt ismertek, a hosszút és vékonyat, amire ruhákat szabhattak, és aki szó szerint nem fért bele ebbe a mércébe, az nem is számított modellnek. A mágikus magasságot, a 175 centimétert is azért kellett minimum elérni, mert az ennél alacsonyabb modellek könnyedén ráléphettek a földet söprő szoknyákra, uszályokra és egyéb, szándékosan hosszabbra hagyott kiegészítőkre (pl. rojtok). Mind a katalógusfotózáson, mind a kifutón csak a ruha számított, az őt viselő egyén nem.

A 90-es évek ezt a koncepciót változtatta meg, legalábbis ami a személytelenséget illeti: Crawford és társai egyéniségbe öltöztették a bemu-

tatott ruhákat – nem a ruha viselte őket, hanem ők viselték, ők uralták a ruhát. Rájuk a divatiparon kívül is felfigyeltek, így kerültek ezek a hölgyek híres magazinok címlapjára, híres kampányok reklámjaiba, híres márkákat bemutató óriásplakátokra. A „szupermodell” kifejezés is ekkor született meg: ezeket a nőket nem csak modellként kezelték, hanem híres énekesekkel és színészekkel, vagyis sztárokkal váltak egyenrangúvá, amolyan multitalentumnak számítottak.



**Az első anya-lánya páros 2022-ből, köztük a nyertessel (jobbra)**

A 2000-es évek az addigi egészséges kinézet helyett egy egyértelmű testképváltozást hozott az ún. „heroin chic” képében, vagyis a túlzottan vékony, kiálló csontú és beteges kinézetű, fiús testalkatú, sápadt és beesett arcú modell lett az új trendi, leghíresebb képviselői Kate Moss és Paris Hilton. A modellek immár nem a személyiségükkel hódítottak, hanem leginkább a drogfogyasztással hozták kapcsolatba őket, ezért vissza is szorultak a reflektorfényből, az emberek és a reklámszakemberek újra a celebek irányába fordultak. Ebben az időben egy híres énekesnőnek többet fizettek egy parfümkampányért, mint egy hivatalos modellnek.

A 2010-es évektől kezdve napjainkig a social media változtatta meg az egész divatszakmát. Az Instagramon és a Youtube-on elhíresült influenszerek (pl. Gigi Hadid vagy Kendall Jenner) modellekévé nőttek ki magukat, akiknek az esetében a szépség már annyira nem alapkövetelmény, nem is annyira fontos, inkább a közösségi jelenlét és a márkaépítés a mérvadó. A rengeteg filter korában nincs szükségük profi fotósra, amikor minden megvan két kattintással, ráadásul egy harmaddal meg lehet osztani a tökéletes képeket az egész világgal.



**Az első curvy-modell nyertes 2023-ban**

Ma már nem tudunk olyan nevet mondani, aki „csak” modelkedik, a szakma felhígult és átjárhatóvá vált, egy modell ugyanúgy szerepelhet kaszszasiker filmekben (pl. Cara Delevigne), mint egy énekesnő (Lady Gaga). És aki semmilyen kiemelkedő tehetséggel nem rendelkezik, de a közösségi médiának hála ismertté vált, őket it-girlöknek nevezzük.

De akkor ki a topmodell? Az, aki kifutókon és fotózások során ruhákat mutat be, és aki castingokra jár. Vagyis, aki klasszikus módon űzi ezt a szakmát. Heidi Klum pont ilyen modelleket keres a műsorába, ami valóban nem is szól másról.

#### **A Germany's Next Topmodel koncepciója**

Maga a show egyfajta tehetségkutató műsor, amit négy hónapon át sugároznak, heti egyszer. Heidi előválogat kb. 200 modellt, akiknek a vonulással (catwalk) és a személyiségükkel kell

meggyőzniük a főnökasszonyt arról, hogy ők alkalmasak modellnek. Közülük Heidi kb. ötven lánnyal indítja el a műsort, akiknek a felét persze már rögtön az elején kiszórja, így 25 lánnyal az élen indul el a tényleges show. Egy mindig változó németországi helyszínen egy fedél alá költöznek ezek a lányok, de ami biztos, hogy Heidi kb. húsz lánnyal együtt a főnökasszony választott házába, Los Angelesbe repülnek, és az élő show-ig, a döntőig ott is maradnak.

A híres-hírhedt nagy átalakítás is még viszonylag a műsor elején történik meg, ahol a résztvevők úgy kapnak új hajszínt, új frizurát, és ezzel együtt új egyéniséget, hogy egy tükörök nélküli szalonban esnek nekik a fodrászollókkal, nem tudnak semmit előre, így beleszólásuk sincs a végeredménybe. A legtöbb könny ekkor hullik, és ez az epizód a legnézettebb az egész évadban.

Mi vajon be mernénk vállalni egy ilyesmit? Egy tüsi, vagy épp egy türkiz színű haját?

Az adásokban pedig mindenféle, az évek során egyre extrémebb kihívásokkal kell megbir-



**A tavalyi nyertesek az első férfi-évadból**

közniük, akár a fotózás, akár a kifutó szintjén, és minden adás végén akár több lány is kieshet. Heidi az utolsó négyből vagy háromból választja ki végül az az évi nyertest egy németországi élő közvetítés során, aki készpénzt és egy egy éves, egy modellügynökséggel kötött szerződést nyer.



A kihívásokról is érdemes ejteni pár szót. Kategóriákban kifejezve talán egyszerűbb a felsorolás, ami az utóbbi tíz évben nem változott. A fotózás szintjén van víz alatti, magassági és meztelen fotózás (ami nem teljesen meztelen, mert a lányok egy felragaszthatós, leginkább tangára emlékeztető, és a lány nem akarta nélküle folytatni tovább. És ez rendjén is van: a műsor kőkeményen felkészít a valódi, személytelen és érzelemmentes modell-életre, így legalább a forgatások alatt kiderül, ki az, aki egyébként sem lenne alkalmas a szakmára.



### **Az idei nyertesek**

tető, bőrszínű bugyit ragasztanak magukra, de természetesen a kényes testrészeket elhomályosítják a tévében), partnerfotózás, amely során egy olyan férfimodellel kell eljátszaniuk a kémiát, akit két perce láttak először, és még a nevüket sem tudják; de láttam én már élő állatokkal való vagy igazi hóviharban történő photoshootingot is. Ami meg a kifutót illeti, az ottani akadálypályáknak csak a képzelet szabhat határt: lépcsőn vonulás, vízben vonulás, csúszós vagy épp egyenetlen, köves vagy sáros talajon vonulás, esetleg valami mozgó objektumon (pl. egy folyamatosan forgó pódiumon vagy egy libikókán, amin a modellnek kell átbillennie vonulás közben).

Ne becsüljük alá a részvételt: azok a modell-jelöltek, akik Heidival együtt Los Angelesbe költözhetnek a modell-villába, kb. három hónapot töltenek ott, távol a családjuktól és szeretteiktől, szembesülve a kultúrsokk jelenségével, és ennek tetejébe még a félelmeikkel is meg kell küzdeniük. Nem számít egyszeri esetnek, hogy egy résztvevő azért szállt ki magától, mert tériszonya volt, vagy nem mert víz alá merülni, honvágyból, egészségügyi okokból, vagy mert nem volt hajlandó részt venni a nagy átalakításon, esetleg azért, mert a résztvevő legjobb barátnője kiesett,

### **A modellkategóriák megjelenése**

A szépség szakmájában már évtizedek óta jóslat és ígért testképváltozás a fejekben még mindig nem változott meg, a való élet és a közösségi média még mindig a sztereotipikus modellalkatot ünnepli. Aki nemtől függetlenül kiáll a telt időm mellett, az sosem marad egy semleges jelenőség: az egyik tábor biztatja az illetőt és büszke rá, a másik tábor meg lenézi és leundorítózza a kinézetét, bezzeg a karcsú szöszi képe alá senki sem írja, hogy híznunk kéne pár kilót. És mivel a social media nagyobb hangsúlyt kap a mainstream kialakulásában, mint a divatszakma, ezért a testképváltozása is lassabban halad.

Hogy mire is gondolok pontosan? Azokra a modellekre, akik kívül esnek a 34-es ruhaméreten és a 175 centis magasságon. A nagyobb ruhamérettel rendelkezőket a szakma „curvy modell”-nek hívja (leghíresebb képviselője Ashley Graham), az alacsonyabb egyéneket pedig „petit” vagy „tiny modell”-nek. Ezenkívül az utóbbi években megjelent a „transzmodell” kifejezés is, ami egy nemváltó műtéten átesett személyt jelent.

Az, hogy a médiában, ráadásul a szépség szakmájában egyáltalán megjelentek ezek a kategóriák, és az ezeket képviselő modellek, hatalmas nagy lépésnek számít az olyan fiatalok számára, akik testesebbek, alacsonyabbak az átlagnál, vagy akik esetleg elbizonytalanodtak a nemi és szexuális hovatartozásukat illetően. Húsz-harminc évvel ezelőtt egyetlen példaképük sem akadt, akire felnézhetnek, akit követhetnek, és aki végre megmutatja, hogy másnak, a sémából kiugrónak is lehet lenni, feltűnni, és így karriert befutni, boldog életet élni.

További kategóriaként a „best aged modell” kategóriájáról is beszélni kell, ami egy diplomatikusan megfogalmazott szó a koros emberekre. A 2000-es évekig ugyanis az az íratlan szabály keringett a szakmában, hogy a harminc év fölötti emberek már kiöregedettnek számítanak, mert a bőrük már nem olyan feszes, és ők maguk már nem annyira terhelhetők extrém körülmények között végzett fotózásokkal vagy állandó utazással

és jetlaggel. És ha a korábbi évek sémáját nézzük, a nők ebben a korban már családot alapítottak, a testük és a prioritásuk is megváltozott, és ők egyszerűen kiszálltak a szakmából. Ám az újonnan megjelent és az időskorra szakosodott termékeket, pl. rollátorokat, elektromos lábmelegítőket, fogpótlási kezeléseket és erre a korra specializálódott wellnesskúrákat reklámozni egy húszévesnek elég hiteltelen benyomást keltene.

Bár külön kategória még nem létezik rájuk, de a tetoválásokkal, extrém hajszínnel és pier-



### **A döntőbe jutott ikerpáros tavalyról**

cingekkel rendelkező modellekről sem szabad megfeledkeznünk. Régebben az ilyesmi tilosnak számított, hiszen a modellnek a testét egy olyan munkaeszköznek tekintették, amit a dizájnerek a saját ízlésük szerint alakíthattak egy-egy divatbemutató erejéig. Igaz ugyan, hogy a piercinget ki lehet venni, de látható marad a helye. Az is igaz, hogy a tetoválásokat el lehet tüntetni egy különleges sminkkel, de nagyon időigényes, és a ruhát is összemaszatolhatja. A kirívó hajszínt is el lehet takarni parókéval, de macerás beszerezni, és a dizájnerek is megspórolná az ezzel járó időt és költséget. Mégis, a különlegességhez, az egyediséghez ez a fajta kifejezőeszköz is egyre inkább hozzátartozik, és elfogadottabbá válik.

A világ tehát valahogy igyekszik nyitni a sematikus elterjedéstől eltérő felé, de Heidi volt az első között, aki nyíltan felvállalta ezt a vezérszálát. Ő tudatosan az egyéniséget, a különlegességet, azt a bizonyos pluszt keresi a jelentkezőkben, és neki a testalkat, a bőrszín, a nem, a kor, a foglalkozás, a szexuális orientáció és a magasság is teljesen mindegy. Az epizódok alatt olyan gyakran elhangzik a „personality” és a „diversity” kulcsszó, hogy ezek köré a szavak közé akár egy ivós játékot is lehetne szervezni.

Viccen kívül, több évadban is megjelent, sőt elég sokáig eljutott egy-egy hatvan év fölötti mo-

dell, idén másodszorra vett részt egy anya-lánya páros, a tavalyi és első férfigyűlésben egy ikerpár egészen a döntőig jutott, és egy négy gyermekes anyuka is előkelő helyezést ért el, akiről senki meg nem mondta volna, hogy ennyi utódot szült.

Frau Klum tehát a szépség fogalmát egy egészen más szintre helyezte. Számára az lett a mérvadó szempont, hogy a hozzá jelentkezőnek legyen személyisége, egyénisége, és hogy a különböző heti kihívásokban ki is tudja fejezni azt. És úgy belebújni egy-egy szerepbe, hogy közben valahol végig önmagunk maradunk, már igazi művészet.

### **Etnikumok és nemek keveredése**

A szakma színösszeállítását nemcsak a testkép megváltozásában lehet tetten érni, hanem a különböző etnikumok megjelenésében is. Németország más nagyhatalmakhoz hasonlóan egyre inkább egy nemzeteket egybefogó olvasztótégelyhez kezd el hasonlítani, ahol a törökökön kívül az ázsiai származású emberekön át az afro-amerikai családokig sokféle származást fel lehet lelteni. És legyünk őszinték: egy európai tévéműsorban eleve különlegességnek számít egy brazil vagy egy kínai származás.

Ezek a résztvevők nemcsak interkulturális kompetenciát, másfajta kultúrát és különleges akcentust hoznak magukkal, hanem a népükhöz tartozó jellegzetességeket is, amelyeket egy kinézettel foglalkozó iparágnak igenis figyelembe kell venni, és foglalkozni vele. Az afroamerikai erős szárlú és göndör hajjal pl. kifejezetten az erre a hajszerkezetre szakosodott fodrászok dolgoznak, ők állapítják meg az átalakítás során viselt paróka típusát és hosszát, és ők foglalkoznak az ilyen résztvevők frizurájának megálmodásával vagy az afrofonással. Továbbá tisztában vannak azzal, hogy az ilyen jelentkezők testalkata általában erősebb és magasabb, míg az ázsiaiaké vékonyabb, és ők a testmagasságukkal inkább a petit modell kategóriát erősítik.

És milyen színes, felvilágosult műsor lenne mindez, ha csupán a női nemre korlátozódna a szépségipar változása? A férfiak megjelenésével vált a show igazi kuriózzummá. A következő alfejezetet nekik szentelem.

### **Férfiak a színen**

Fel tudunk sorolni híres férfimodelleket? Talán eszünkbe juthat a híres Calvin Klein fehérnemű-



reklám, esetleg Mark Wahlberg, aki modellként kezdte a karrierjét, de az ő neve is inkább színészként ismerős nekünk. Vajon miért szorultak háttérbe a férfiak ebben a szakmában?

A férfiak sokáig csak háttérszereplőként szerepeltek a női modellek mellett, és karrierjük csúcának az számított, ha megtestesíthettek egy ruhafogast. Fun fact, hogy sokkal kevesebb fizetést is kaptak a '70-es években női társaiknál. Ebben a korszakban a divatot főként a nőknek adták el, ők számítottak a fő fogyasztónak, a férfidivat ekkoriban egyébként sem mutatott nagy változatosságot: öltöny, ing, pár sportos darab, és ennyi.



### **Egy idei versenyző**

Nem véletlenül hoztam példának az előbbi alsónadrág-kampányt vagy Mark Wahlberget, mert ők a '90-es évek supermodell aranykorának híres momentumainak számítottak. A divat felfedezte a férfitestet, az izmot, a maszkulinitást, és azt, hogy őket is lehet vágyott tárgyként ábrázolni. Később meg azt, hogy a férfiak is vásárolnak ruhákat, és áhítoznak arra, hogy kifejezhessék identitásukat.

A 2000-es évek véget vetett ennek a korszaknak az androgün, nemtelen modell ideáljának megjelenésével, amint a férfimodellek között megjelentek a finom vonású, vékonyabb testalkatú egyének is. A macsóság kezdett háttérbe szorulni, helyette a nemi határok kísérletezése került előtérbe, köztük az olyan férfimodellekkel, akik mertek érzékenyek, törékenyek és művészi-ek lenni.

A 2010-es évektől elkezdve napjainkig pedig, a nők körében is említett közösségimédia-és influenszer modelleken kívül az iparág férfi verziója is úgy igazán elkezdett színesedni: nemcsak a különböző testalkatú, magasságú és bőrszínű férfiak nyerték meg maguknak a szakmát, hanem az idősebb, ún. „apa-modellek”, a fogyatékkal élők, a non-bináris és queer modellek is. Ez utób-

bi kategóriát kifejezetten szereti az iparág, mert ők az igazi kaméleonok: őket könnyebb nőként (is) sminkelni és öltöztetni, mint egy nőből férfit varázsolni.

Heidi ugyan nem az első volt, aki beengedte a férfiakat a műsorába, hiszen az USA-ban, Angliában és Franciaországban már legalább egy évtizede versenyeznek egymással a nemek. Egyesek szerint a sugárzó csatorna nem engedte Frau Klum-nak ezt a lépést, más források meg azzal magyarázzák Heidi egyébként felvilágosult műsorának ilyen késői döntését, hogy a főnökszöny ki akarta kerülni a nemek keveredésével járó flörtöléseket és drámákat, nem akart a műsorából egy hétköznapi valóságshow-t változtatni. (Éppen elég negatív példa állt előtte, különösen az amerikai verzióban.) Végül a tavalyi, 19. évadnál döntött úgy, hogy férfiak számára is meghirdeti a versenyt, mintegy a jubileumi 20. évad különlegességének előkészületeként, próbaverzióként.

Heidi sikerrel járt, ezzel az újítással nemcsak megnövelte a nézettséget és visszanyerte az időközben elveszett rajongóit (akik azért veszítették el a lelkesedésüket a műsor iránt, mert az túl kiszámíthatóvá vált), hanem a show újabb nézőket is a képernyő elé vonzott. És nemcsak az identitásukban bizonytalan férfiakat, hanem rengeteg nőnő nézőt is – hiszen azért valljuk be, a „klasszikus” férfimodell a nők számára elég szexi tud lenni.

Bevallom, Heidi ezzel a vérfrissítéssel engem is visszanyert. Épphogy a férfiak nélkül vált számomra a műsor egyre inkább egy ösztrogénban fuldokló, játszmázós, sértődős és drámázós cicaharccá, ahol a modellkedés, mint a műsor értelme kezdett elveszni a könnyek, a kiprovokált veszekedések és az ordibálások között. A férfiak végre helyrebillentették az egyensúlyt, lenyugtatták a kedélyeket, és egy egészen másfajta hangulatot vittek a show-ba.

A felhozatal mindkét eddigi évadban eléggé változatosra sikeredett. Fel lehetett lelteni ázsiai és afroamerikai származású, androgün, macsós és macis típust is (a curvy-modell férfi-verziója), és a nemi és szexuális hovatartozásukban olyan változatos egyéneket, akiket az én edzett és erre érzékeny szemem sem tudott bekategorizálni.

Aki ki akar tűnni a tömegből, aki valami újítást akart véghezvinni, az mindig célponttá válik. Heidi már évek óta kapja a negatív kritikákat a szabványostól eltérő gondolkodásmódjáért. A gonosz nyelvek szerint csak a kvóta miatt versenyeztet pl. curvy női és androgün férfi modelleket, és csak daczból teszi őket nyertessé. Ám a pozitív visszajelzés mégis sokkal több: Heidi többmillió, a normától eltérő tinifiúnak és tinilánynak adott egy követendő példát azzal az üzenettel, hogy merj különleges lenni (elgondolkodtató, hogy míg a social felületeken csak valami nem szokványossal lehet kitűnni, addig a suliban ugyanezért szándékosan zaklatják és lelkiileg megnyomorítják a gyerekek egymást), és nem mellesleg a főnőkasszony idén díjat is nyert újító erejű küzdelmeiért: 2024 őszén megkapta a Blauer Panther TV & Streaming-díjat.

Természetesen nemcsak maga Heidi és az identitászávarral küzdő tinik szálltak ki nyertesén ebből a kezdeményezésből, hanem már sok éve a kinézeti vagy orientációbeli mássággal rendelkező résztvevők is: 2016-ban egy fiúsan rövid hajúra változtatott női modell nyert, 2018-ban egy afrikai szépség, a 2021-es évad az első transzmodell győzelméről szólt, 2022-ben és 2023-ban pedig a curvy modelleknek állt a világ.

A legtöbbjük azóta is tevékenyen dolgozik a szakmában, utazza a világot vagy New Yorkban él, divatkampányokban és magazinok hasábján köszönnek vissza. Ám nemcsak a tényleges első helyezettnek kedvez a műsor: sok hajdani résztvevő ismert tévés személyiség vagy celeb lett, pl. színész, divattervező vagy műsorvezető, de a reality tévével foglalkozó szakemberek is nagy érdeklődéssel kísérik figyelemmel ezt a műsort, érdekes vagy megosztó személyiségeket keresve valóságshow-kba és vetélkedős műsorokba.

Szerencsés körülmény, hogy az idei nyerteseket nem sokkal lapzártá előtt hirdették ki. A férfi kategóriában egy babaarcú 19 éves résztvevő

nyert, és milyen ironikus, hogy a női nyertes az egész eddigi leírtaknak ellentmond, ugyanis egy karcsú, szőke és hosszú hajú, fehér bőrű versenyző lett az. Ám valahol azért mégiscsak van ereje a mondandómnak, mert a győztes kihirdetése után ömlöttek a negatív kommentek, és a nézők kikérték maguknak, hogy egy unalmas, felcserélhető, futószalagos szösz vitte a pálmát. Vagyis már ők is többet várnak Heiditől. Tehát valamit mégiscsak megmozgatott az emberekben, nem?

Kíváncsiságból belenéztem a műsor magyar verziójába, amiből tavaly leforgattak egy évadot. Nem a rongyrazás meg a büdzsé, az ötletek és a kihívások érdekeltek, hanem maga a koncepció.



**A műsort hirdető 2025-ös plakátok**

Mikor az egyik zsűritag egy 38-as ruhamérettel rendelkező hölgynek azt javasolta a továbbjutás érdekében, hogy fogynia kell, ki is kapcsoltam a tévét.

A szépségideállal kapcsolatban ideje lenne egy kicsit szélesíteni a látószögünket, egy kicsit rugalmasabbnak és befogadóbbnak lenni. Elvégre ez egy elég relatív fogalom, sokféleképpen lehet értelmezni, nemcsak külső, hanem egy belső, mélyebb rétege is van, és az ideáltól függetlenül is előre megjósolhatatlan, hogy egy emberben mi fog meg elsőre.

**Heidi tűzön-vízen át kitartó küzdelme a toleranciáért és az elfogadásért példaértékű. Azért törekszik, hogy műsora több legyen egy sima szépségversenynél. Nem a karcsúságot és a magasságot kell ünnepelni, hanem a személyiséget, az önazonosságot és a karizmát.**





## Egy novella a Balaton-partra

*A kamerákon túl*

A 23 éves Sophia még maga Heidi Klum előtt sem hitte el teljesen, hogy idáig eljutott: hogy Heidi kiválasztotta őt a casting-videója alapján, és hogy nemcsak több száz másik lányt győzött le az előszűrések alatt, hanem hogy be is válogatták a top 25-be. Legalábbis Heidi mintha épp ezt mondta volna neki az értékelése után. Még ha Sophia nem is lett volna biztos abban teljesen, hogy jól hallotta-e, a főnökasszony még egy fényképet is átnyújtott neki, továbbjutása zálogául, amit szorgalmasan gyűjthet a modellmappájában.

A lány már kiskora óta nagy rajongója a műsornak. Mindig irigykedve nézte a csodaszép nagylányokat, akik mindenféle akadályt legyőzve teljesítették a heti kihívásokat. Sophia is olyan csodaszép nagylány akart lenni, aki sikeresen teljesít modellfeladatokat, de sosem bízott magában eléggé ahhoz, hogy jelentkezzen. A legjobb barátjánője beszélte rá, hogy tegye meg mégis, aztán Sophia kettőt pislogott, és egyszerűen csak ott tartott, hogy a nagy átalakításra készül, és a Los Angelesben lévő modellvillába való beköltözésre.

A fiúversenyzők ténye is elbizonytalanította a benevezésben. Attól tartott, hogy a műsor egy drámázós, párkeresős randishow-vá fog változni a modellkedés kárára. Elvégre ez nem egy osztálykirándulás! Szidta magát, amiért annyit várt a jelentkezéssel, hogy közben fiúk is részt vehetnek. Sophia egyébként sem számított a harsány, feltűnően flörtölős típusok közé. Addig csak egy-két komolytalan kapcsolata akadt, és nem is volt benne biztos, hogy ezek alatt volt-e igazán szerelmes.

Mégis, Heidi sok fantáziát látott benne. Sophia a vékony, sportos alakjával és a hosszú, középszőke hajával – amit Heidi időközben long bobbá alakított át – a klasszikus modell-típust erősítette, de a mezőnyt végigmérve nem a legszebbnek érezte magát. Ott van például a formás, karcsú, és valóban hosszú, jégszőke hajú Yvonne, aki még derékig érő póthajat is kapott, és már a harmadik zsíros melót zsebelte be, nem is beszélve arról a két formás curvy modellről, akikben annyi önbizalom teng, hogy az összes fiút le tudnák venni a lábukról.

Apropó, fiúk. Sophia örült neki, hogy legalább a németországi forgatások a fiú jelentkezők nélkül zajlottak le, és hogy a fiútársasággal csak a los angelesi villában találkozhatnak majd. De ott sem akart. Olyan jó női baráti társaságok alakultak ki, miért kell ezt az egységet a fiúknak tönkretennie? Heidinak annyi pénze van, miért nem vesz ki egy külön villát a fiúknak is?

Márpedig az a nap is elérkezett, amikor a két társaság találkozott. Először a lányok fedezték fel a hatalmas nagy luxus penthouse-t, és csak jó pár órával később érkeztek meg a férfi résztvevők.

Sophia nem izgult, inkább csak túl akart lenni az üdvözlésen, ami meglepően gördülékenyen zajlott: a fiúk rendkívül udvariasnak, előzékenynek, ugyanakkor lazának bizonyultak. Sophia a lányokkal, főleg az újdonsült barátjánőivel sokat beszélgettek arról, milyen lehet az idei felhozatal, és nem csalódtak. Heidi nagyon változatos mezőnyt válogatott össze, a furcsa és elvont kinézetén kívül akadtak macisabb és izompacsirta jelentkezők is. Sophiának főleg az egyik erősebb testalkatú résztvevő tűnt fel a kreolos bőrével meg a hosszú, fekete és göndör hajával, amit összefogva hordott. Megtudta, hogy ez az egzotikus idegen afgán gyökerekkel rendelkezik, hogy 27 éves, és hogy Nawinnak hívják. Utána meg azt vette észre, hogy túlságosan sokáig hagyta rajta a tekintetét, ezért el is kapta onnan.

Másnap Heidi egy összeismerkedős, csoportos fotózást tartott a sivatagban, ahol Mad Max-stílusú ruhában, a hozzá passzoló járgányban kellett örülni négyesben. Sophia Emily-vel, Ray-jel és Kevinnel került egy csoportba, és kiemelkedően jó kritikákat kaptak. A nap végén hullafáradtan dőlt be az időközben harmincötös létszámúra csökkent csapat a villában az ágyba, de Sophiát nem hagyta rögtön elaludni az a gondolat, miszerint nem érdeklődött Nawinnál a fotózás sikerességéről.

A következő napon sem unatkoztak a modellek: a férfi résztvevőket egy sportmagazin válogatására, a női jelentkezőket egy híres bikinimárka castingjára küldték. Sem a csapat, sem Sophia nem csodálkoztak annyira, mikor Yvonne kapta meg a kampányt. Sophiát inkább az lepte meg, mennyire hiányzik neki Nawin meleg, megnyugtató jelenléte. Talán, ha vele lett volna, nem izgult volna annyira, és megkapta volna a melót. Vajon Nawin remekelt? Ezúttal nem felejtí el a kikérdezést.

Persze elfelejtette. Amint meglátta Nawint belépni az ajtón, még a saját nevét is elfelejtette, és azt, miért van a világ másik végén harminc idegen emberrel egy légtérbe zárva. Ugyanis Nawin kócosan kien-gedett hajjal érkezett meg, egy olyan esetlenül szexi mosollyal az arcán, amit nem lehet tanítani. Nem azért mosolygott, mert bezsebelte a munkát, hanem az a mosoly a lényéhez tartozik. Sophia eddig hogy nem vette észre?

Egyáltalán miért is vette volna észre? Elvégre nem Nawin miatt van itt, ő nyerni akar! Egyébként is, a göndör hajú férfiak eleve valami vad szépséget hordoznak, ami bizonyára összezavarja a női hormonrendszert, legalábbis Sophiáét, magyarázta meg magának a lány. Bizonyára ezért történhetett az is, hogy a fiúk élmény-beszámolója alapján a lány csakis Nawint látta maga előtt, ahogy a fotós kérésére félmeztelenül és izzadtan boxol. De hogy annyira felkavarta volna a hormonrendszerét ez az elképzelt látvány, hogy már aludni sem tud tőle?

Reggel olyan szemmel nézte Nawint kávézás közben, hogy lebeszélje magát róla. Biztos más is lehet ennyire sármos, természetes és ösztönös. Amúgy is, ez csak egy haj. Ez csak egy mosoly. Ez csak egy olyan tekintet, amely egyszerre rejt magában a dzsungel vadságát és a kandalló melegét. Ez csupán egy sűrű borosta, ami úgy öleli körbe Nawin arcát, ahogyan Sophia tenné. Ez csak egy olyan karizmatikus kisugárzás, ami nemhogy felmelegíti az embert, hanem szétolvasztja belülről. Ez az egész jelenség maga egy szélfúttá sivatagban született harcos, egy perzsa herceg.

Miért is kezdte el őt nézni Sophia az előbb? Hogy megállapítsa, kávézás közben is mennyire szexi, és hogy fájdtsa a saját szívét?

Normál esetben óvatosan érdeklődne a barátnőinél, hogy Nawin másra is ilyen hatással van-e, valami olyan ártatlannak tűnő kérdés álcájába bújtatva, miszerint mi a véleményük a fiúkról, de egy éjjel-nappal bekamerázott villa nem egy normál eset. Ezért a továbbiakban Sophia igyekezett távol tartania magát az élő hősugárzótól, és a céljára összpontosítani.

De úgy nagyon nehezen ment neki, hogy napjuk nagy részét egy légtérbe zárva töltötték: hol a villában, hol a sminkszobában, hol a backstage-ben. Nem tudta nem megfigyelni, hogy Nawin is hozzá hasonlóan csendes, visszafogott, megfigyelő típus. Nem mutatja ki, ha izgul egy-egy megmérettetés előtt, még a félelmeiről sem beszél, az összes érzelmet megtartja magának. Mindenkivel nagyon kedves és előzékeny, jó humorral is rendelkezik, de amint ő kerül a középpontba, kapui bezáródnak. Heiditől már többször megkapta azt a kritikát, hogy nem erőlteti meg magát eléggé, túlságosan nyugodtan áll hozzá a kihívásokhoz, és hogy a főnökasszony azt várja tőle, hogy úgy egyszer igazán kilépjen a komfortzónájából. De ez eddig nem történt meg. És Sophia sem nézte volna ki belőle, hogy a férfi akárcsak egyszer is felemeli a hangját, vagy hogy harsányan kinyilvánítja a véleményét.

Van fogalma róla egyáltalán, mennyi emberre lehetne hatással ezzel a magnetikus vonzerővel? Egyáltalán tisztában van azzal, hogy esetlensége mennyire szexi? Vagy akkor elcsúszna a saját szexiságának árnyékában?

Hogy ha csak egy kicsit jobban összeszedné magát, azzal a tekintettel és azzal a mosollyal ő uralhatná a világot. Kezdetnek a sportolás sem rossz, mert az önfegyelemre és kitartásra tanít, méltóan el őt nézve Sophia, amint a fiúk a villához tartozó konditerembe invitálták barátjukat. Nawin azzal a szégyellős mosolyával bevallotta, hogy a show miatt már igazán formába rázhatná magát, lekapta a pólóját, és csatlakozott a társasághoz egy futógépen.

Sophia mindig is azt hitte, hogy a kigyúrt, szoborszerű szépségek tetszenek neki, de Nawint elnézve újra kellett értelmeznie a gyönyörű férfiről szóló elképzelését. Ez a perzsa herceg egyáltalán nem számított kövérnek, éppencsak a karja nem az izomtól volt vastag, és a hasán is összegyűlt egy kis bájháj. A szőke lány már nem is tudta őt elképzelni máshogy. Azt a képet sem tudta kivenni a fejéből, milyen puha és meleg érzés lehet megsemmisülni Nawin ölelésében. Ő nem egy műanyag szobor, nem egy steril tökéletesség, akihez nem szabad hozzáérni, nem egy fitnessmodell, akinek a személyisége egy proteinshake tartalmával egyenlő, hanem egy érzéki, megközelíthető és ölelhető valóság, egy igazi emberi karakter, akinek nincs szüksége kockahasra az önérvényesítéshez. Egy olyan megfoghatatlan férfias lágyság, egy olyan félénk tisztaság bujkál benne, ami veszélyes függőséget okoz. Legalábbis Sophia számára.

A lány, miután bevallotta magának, hogy Nawin még egy sima melegítőnadrágban is pornográf látványt nyújt számára, tudatosan kerülte a közelségét, és mindenféle kontaktust vele. Főleg a tekintetét. Úgy tud nézni, mintha véletlenül beleszeretne az emberbe, csak még ő sem tudna róla. Amikor az a tekintet, az a mosoly Sophia felé irányul, az egész világ tompa háttérzajjá válik. De a lány hiába tartotta magát távol tőle, reggelente mindig ki kellett fésülnie Nawin göndör tincseit a fantáziájából, hogy emberhez, és ne kocsonyához méltó módon kezdje el a napját. A perzsa herceg olyan lett számára, mint egy dallam, ami nem megy ki az ember fejéből, csak hogy itt Nawin a refrén, Sophia szívének dobogása meg a ritmus.



Nem fog örökké tartani ez a helyzet, bízta magát a lány. Nawin a laza, túlzottan nyugodt hozzáállása miatt, amin Heidi kérésére azóta sem változtatott, hamarosan ki fog esni. De ha ő elmegy, Sophia összeomlik. Ha marad, Sophia belehal a levegőtlenységbe. Sehogy sem jó.

Ez a minden és mindenki iránt túlzottan semleges viselkedés nemcsak Nawin esélyeinek latolgatása miatt dühítette a lányt. Képtelen volt megállapítani, mit gondolhat róla a férfi. Valószínűleg semmit, kinek is jönne be az ő deszka alakja, ő is biztos Yvonne-ért van oda, mint az összes többi fiú. A francba, hogy Sophia engedte levágnatni a hosszú haját! Jobb is, ha nem tudja, mi jár a férfi gyönyörű fejében. Amúgy sem keresték egymás társaságát, és egy közös momentumuk sem akadt, amit a kamera felvehetett volna.

Egészen egy bizonyos kihívásig, amikor a modellek férfi-nő párosításban egy harminc másodperces koreográfiát gyakoroltak be egy parfümreklámhoz, amelyet nemcsak fénykép, de kamera is rögzít majd. Egy érzeki, szexi táncot fehérneműben és lenge kelmékben, ahol azt kellett eljátszani, hogy a résztvevők teljesen odavannak egymásért. A backstage-ben ezerrel gyakoroltak mindenféle kombinációban, ám a végső felállást a beszólítás pillanatában tudták meg, egy kisorsolás keretében. És Sophia bizony Nawinnal került egy kamera elé.

- *Az igazi modellvilágban csak egy felvételt készítünk, de nektek két esélyetek van.* - magyarázta a fotós. - *Izzást és szenvedélyt akarok látni. Action!*

Sophia füléig épphogy eljutott az utasítás. Mindene remegett, az egész koreográfiát elfelejtette, és úgy érezte, menten összeesik. Bele Nawin erős, meleg karjaiba. Akkor aztán a fotós igazi szenvedélyt is láthat!

A két modell bátortalanul ért egymáshoz. Sophia elnevette magát zavarában, amint ujjbegyei alatt érezte Nawin forró, puha bőrét. Egy semleges férfi iránt talán még csak-csak el tudná játszani a vágyódást, de mi a megfelelő viselkedés egy olyan iránt, aki elől egyébként menekülnie kéne? Mégis hogyan akadályozza meg, hogy Sophia összes érzékszerve ne Nawinnal legyen tele?

Késő volt, Nawin átkarolta a derekát, és elkezdődött a zene. A perzsa herceg olyan közel hajolt a lányhoz, hogy beleivódott Sophia bőrébe az a nyers, tesztoszteronfelhős férfiillat, és az egyik mozdulat hevében Nawin homlokába omlott egy göndör tincs. Mire Sophia nemcsak sötét, villódzó foltokat látott maga előtt, arra lett figyelmes, hogy elhalkult a zene, és sértette a fülét a síri csönd.

- *Ennél azért többet várok tőletek.* - *szólt meg Heidi.* - Eddig még sosem okoztatok csalódást.

- *Szerencsétek, hogy két esélyetek van. Mert a mai nap során ez volt a legrosszabb teljesítmény, amit láttam.* - köpte oda flegmán a fotós.

Sophia feldühödött. Eszébe juttatta, milyen sokat küzdött azért, hogy ő most itt lehessen, és az esélyein még a világ leggyönyörűbb férfiája sem változtathat. Sőt, ez egy tökéletesen kínálkozó alkalom, hogy a lány végre kimutathassa az érzelmeit, hiszen azt senkinek sem kell megtudnia, hogy lelkének kiöntése nem a kamerának szól. Büntetlenül hozzáérhet Nawinhoz, büntetlenül nézheti és szeretheti, és így talán a belülről viszkető érzés is megszűnik.

A zene újra megszólalt, és Sophia ezúttal nem túrtöztette magát. Magához rántotta a férfit, végtagjaival kígyóként tekeredett rá, és a Nawin szenvedélyes arcába belegöndörödő tincset úgy söpörte ki onnan, hogy az nem is volt a koreográfia része. Az utolsó másodpercekben pedig egy csók előtti feszült pillanatban kellett zárniuk a jelenetet, de a lány ezúttal nem vette észre a zene elhalkulását. Csakis Nawin buja, csábító ajkait nézte, és egy pillanatra mintha valóban az övéhez értek volna.

- *Bravó!* - ébredt fel a lány a tapsvihar hallatán. A stábtagnak mindegyike tapsolt, némelyikük még fel is állt hozzá.

- *Nem sokszor tapasztaltam olyat, hogy a leggyengébbekből lesznek a legjobbak. Legközelebb bátrabban bánok a kritikával.* - motyogta a fotós, majd rákészült a következő párocscsa érkezésére, akik már a sorukra vártak a függöny mögött.

- *Nagyon ügyes voltál.* - motyogta zavarában Nawin halkan, azzal a veszélyesen szexi, féloldalas mosolyával. Hangja olyan karcosan mélyen bűgött, mintha minden egyes szava egy titkot rejtett volna, amit csak Sophia érthet.

- *Te is.* - égett le a lány arcáról a bőr, és úgy sietett vissza a backstage-be, mintha az életéért küzdött volna. Valóban így volt: nem bírt volna elviselni több, kettesben történő beszélgetést Nawinnal, még akkor sem, ha az ennyire semmitmondó.

Az álom pár továbbjutott. Kiderült, hogy ők teljesítettek a legjobban. Miközben Sophia Heidi pozitív értékelését hallgatta, elhatározta, hogy nem lesz több ilyen érzelmes kiborulása Nawin felé. A sors ajándékának fogta fel, hogy a kamerák kereszttüzébe kiereszthette a gőzt, de ezt egy jelnek vette, hogy ezután csakis a döntőbe való bejutásra összpontosítson.

A következő heti kihívás több modellnek nehézséget okozott: egy hetven méter magasan lévő állványon kellett pózolni. Kiderült, hogy Nawinnak tériszonya van. Ezt Sophia fél füllel hallotta, miközben ezt a perzsa herceg a szokásos, félénk, elviccelődős félmosoly kíséretében vallotta be a forgó kamerának. Közben meg

három fodrász dolgozott egyszerre azon, hogy kiegyenesítsék azokat a makacsul göndörödő tincseket az outfit kedvéért. Azzal a kétszer olyan hosszú, lágy hullámos hajjal Nawin kezdett egy habokból kikelő görög istenre hasonlítani. Egy olyan mitikus lényre, akiből csak egy van: Ő.

Ennek ellenére Sophia még sosem látta őt annyira megtörtnek. A mindig mosolygós, viccelődős Nawin elvonult egyedül egy csendes sarokba, és a kezét tördelve várta az elkerülhetetlent.

Sophiának kiesett pár másodperc. Egyszer csak valahogy Nawin mellé került, leült a vele szemben lévő székre, és megszólította.

- Nawin... meg tudod csinálni. Több kötéllel vagy rögzítve ott fenn, nem fog bajod esni. Milyen büszke leszel magadra, mikor elmondhatod magadról, hogy megcsináltad!

- Nekem... nekem semmi keresnivalóm nincs itt. - komolyodott el az arca félelmetesen.

- Gondolj bele, Heidi mennyi castingvideót végignézett, mire ráakadt a tiédre, mennyi férfimodellt látott vonulni és pózolni, mikor téged beválogatott ide. Nem véletlenül vagy itt, Heidi hisz benned! Eddig is mennyi akadályt leküzdöttél már! Egyre többen észreveszik, hogy fogytál! Több erő lakozik benned, mint gondolnád! És a hajad...

Mikor Sophiát kis híján fejbekólintotta a szőrös zajszűrő mikrofon, akkor vette csak észre magát, és a környezetét. Azt, hogy két reflektor világít egyenesen az arcába, és hogy három kamera is elvette tőlük a pillanat intimitását.

Sophia teljesen lemerevedett. Fogalma sem volt, hogyan került Nawin mellé, és hogy mi ütött belé.

- Mit akartál mondani? - kérdezte Nawin félénken, visszanyerve a lélekjelenlétét a kameraroham után.

Hogy készen állok az ölelésedre. Készen állok a szívedre. Készen állok a szerelmedre. Hogy szökjünk meg innen, csak mi ketten, és varázsoljuk igazivá azt a táncjelenetet, rebegte volna Sophia, és Nawin szemébe nézve a kamerák nélkül talán valóban megtette volna.

- Mi van a hajammal? - szélesedett ki Nawin mosolya. A lány, azon kívül, hogy most tette nevetségessé magát az egész ország előtt, legalább azt elérte, hogy Nawin mosolyogjon, és hogy a félelme enyhüljön egy kicsit.

- A hajad... a hajad is más. - szedte össze magát Sophia. - Heidi nem ment volna bele ebbe az átalakításba, ha nem látta benned potenciált.

Nawint szólították. Sophia jobban izgult, mint ő. Legszívesebben elbújt volna a mosdóba sírni, de akkor lejött volna a sminkje, amit egy órán át készítettek neki, és a lány még nem került sorra. Sürgős figyelemelterelésre volt szüksége, hogy ne induljanak el a felgyülemelő érzelmek könnyek formájában. De pár már úton volt. A lány azzal magyarázta meg őket a többieknek, meg a kameráknak, hogy izgul.

Mikor látta Nawint széles mosollyal visszatérni a backstage-be, Sophiának még magasabbra emelkedett a pulzusa. Hát még akkor, mikor a perzsa herceget egyenesen maga felé látta közeledni. Egy széles ölelésre álltak a karjai, és mire a lány észbe kapott volna, a puha, meleg, ölelő karok máris teljesen a magukévá tették.

- Köszönöm... - suttozta Nawin, majd elengedte a lányt, és egy megkönnyebbült sóhaj kíséretében a barátaihoz ment mesélni. Sophia teste meg annyira folyékonyvá vált, hogy ha ott helyben összeesett volna, csak egy nagy placcsanást lehetett volna hallani.

Nawin hiába szedte össze magát a fotózásra, a következő heti kihívásokon annyira gyengén teljesített, hogy kiesett. Sophia nem győzte visszatartani a könnyeit a kameramentes mellékhelyiségig, addig majdnem felrobbantak a könnycsatornáit. És egész éjjel dolgoztak. A lány a párnába bújva zokogott, de a szobatársa, Katharina meghallotta, felkelt, és odament hozzá. Amit Sophia először meglátott a sötétben, az mégsem a barátnője volt, hanem a sarokba szerelt kamera villogó piros fénye.

- Csak annyira honvágyam van... - szipogta Katharinának, de többet nem bírt kinyögni.

Vége van, vallotta be magának. Akármilyen is volt ez, vége van. Örölnie kéne, és megkönnyebbülnie, hogy most végre csak a saját teljesítményére és a döntőre koncentrálhat.

Ám számításai nem jöttek be. Nawin és a saját szívdobogása nélkül csak egy félelmebernek érezte magát, egy hosszában kettévágott senkinek, aki képtelen segítség nélkül újra összerakni önmagát. Mind a fotózáson, mind a kifutón súlyos kudarcot vallott, így Sophiának is el kellett hagynia a villát.

Már a repülőutat végigbőgte, és hazaérve is egy hétig minden éjjel sírt. Sem a saját lakásában, sem a megszokott környezetében, sem a szerettei körében nem találta a helyét. Az állandó hiányérzet, az űr a szívében és a nehéz levegővételei közti csend elfeledtette vele, milyen ember volt a műsor előtt. Új identitást kellett felépítenie, mert az előző ott maradt Los Angelesben, és Nawin szemében.

Pedig tudta, hogy a modellvilla-beli helyzet nem tarthat örökké. Még ha mindketten be is jutottak volna a döntőbe, akkor is az lett volna az utolsó alkalom, hogy találkoznak. Most is az lesz, és addig még két hónapnak kell elteltie, mire leadják a tévében a sok ökörködését. Be sem merte kapcsolni a készüléket.



**LOUPE** Színházi Társulás

Írta: Vinnai András | Rendezte: Horváth János Antal

# TITKOSSZOLGÁK

AVAGY KIESETT, KIUGROTT, VAGY KILÖKTÉK

JEGYEK KAPHATÓAK: [WWW.LOUPE.HU](http://WWW.LOUPE.HU)



Lovas Rozi  
Molnár Áron  
Mohai Tamás  
Rusznák András

**LOUPE** Színházi Társulás

# A KEZDET/VÉGE

O'Casey - Horváth | Rendezte: Horváth János Antal

Földes Eszter | Mohai Tamás | Molnár Áron

JEGYEK: [WWW.LOUPE.HU](http://WWW.LOUPE.HU)



MOLNÁR ÁRON | FÖLDES ESZTER | ULLMANN MÓNICA | LENGYEL TAMÁS

A LOUPE SZÍNHÁZI TÁRSULÁS BEMUTATJA

# BECSAPÓDÁS

RENDEZŐ: HORVÁTH JÁNOS ANTAL



**LOUPE** Színházi Társulás

Dennis Kelly:

# LÁNYOK, FIÚK

GIRLS AND BOYS

Fordította és rendezte:  
Horváth János Antal

JEGYEK: [WWW.LOUPE.HU](http://WWW.LOUPE.HU)



Lovas  
Rozi

**LOUPE** Színházi Társulás

Lovas Rozi  
Lengyel Tamás  
Molnár Áron

# ÁRVÁK

Írta: Dennis Kelly, Rendezte: Horváth János Antal

JEGYEK: [WWW.LOUPE.HU](http://WWW.LOUPE.HU)



**LOUPE** Színházi Társulás

**LOUPE** Színházi Társulás

CSICSKÁR DÁVID · HORVÁTH JÁNOS ANTAL

# AZ ÉJEL SOHA NEM ÉRNET VÉGET

RENDEZŐ: HORVÁTH JÁNOS ANTAL

BÁNKI GERGELY, SAMUDOVSKY ADRIÁN,  
STEFANOVICS ANGÉLA, TRILL BEATRIX, ZNAMENÁK ISTVÁN



**LOUPE** Színházi Társulás

James  
Fritz

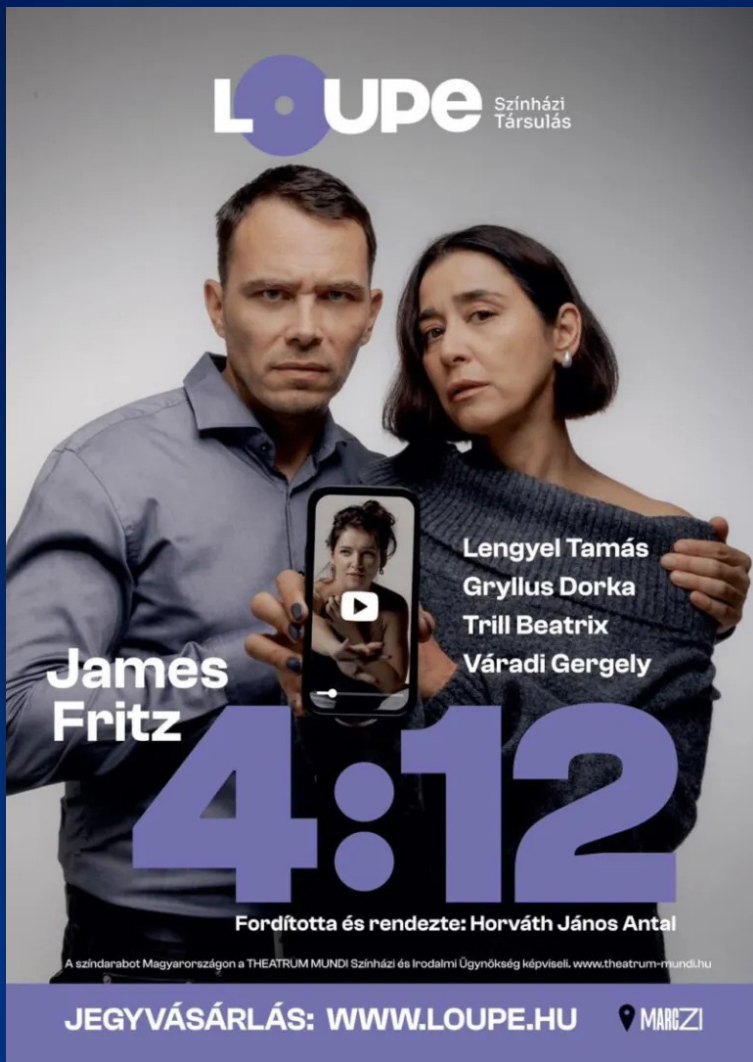
# 4:12

Fordította és rendezte: Horváth János Antal

A színdarabot Magyarországon a THEATRUM MUNDI Színházi és Irodalmi Ügynökség képviseli. [www.theatrum-mundi.hu](http://www.theatrum-mundi.hu)

JEGYVÁSÁRLÁS: [WWW.LOUPE.HU](http://WWW.LOUPE.HU)

MARGZI



Lengyel Tamás  
Gryllus Dorka  
Trill Beatrix  
Váradi Gergely

Nem tehet fel mindent egy két hónappal későbbi lapra. Mégis mit mondana Nawinnak? Mégis honnan tudná megállapítani abból a félszeg mosolyból, hogy Nawin mit gondol róla? És még ha tetszene is ő a perzsa hercegnek, Nawin akkor sem mutatná ki. Heidinak igaza volt. Ez a férfi nem erőlteti meg magát eléggé. Nem fordul ki önmagából. Nem küzd a céljaiért. Bizonyára ezért is esett ki. És Sophiának ilyen pasi nem kell.

Ennek ellenére súlyos, forró könnyek omlottak a szeméből, mikor céltalanul a tévét kapcsolgatva meglátta Nawint a műsorban. Dühösen kapcsolta ki a készüléket, és dühösen vágta a kanapéhoz a távirányítót. Figyelemelterelésre van szüksége. A korgó gyomra emlékeztette rá, hogy néhanapján ennie is kéne, de a lánynak semmi kedve sem volt főzni, vagy egyáltalán feltápáskodni a párnák közül, így rendelt valamit.

Meglepően gyorsan megérkezett a pizzafutár, legalábbis Sophia azt hitte, a vacsorája csöngetett be. Mindezt kiejtett a kezéből, mikor Nawint látta meg az ajtaja előtt.

Sophia azt hitte, képzelődik. Ám mikor a küszöbén álló perzsa herceg egy olyan nézéssel figyelte őt, amitől képtelenség egy normál emberi testhőmérsékletre visszatérni, már semmi kétsége sem maradt. Levegő sem a tüdejében. Szavak sem a fejében.

Nawin arcán olyan komoly elszántság tükröződött, amit a lány még sosem látott tőle. A férfi mégis bizonytalanul, kíváncsian nézte Sophiát. Nem támadta le, nem rohant rá, csak figyelt és várt. Beinvitalásra. Vagy csak egy szóra. Egy mosolyra. Bármire.

- *Ha nem jövök el, sosem tudom meg.* – suttogta remegve.

És most már tudod? – kérdezte volna Sophia, ám sem a testének, sem az eseményeknek nem volt ura többé. Ezt látva Nawin óvatosan felé közeledett, de a lány hátrált. Egészen behátrált a lakásába, mígnem azt vette észre, hogy a bejárati ajtó becsukódik mögöttük.

Nawin már egészen csóknyi közelségbe került a lányhoz. Még a levegő is irigykedett arra, hogy közéjük férhessen. A férfi, jelek híján tétován érintette meg Sophia derekát, minden mozdulata egyszerre volt kérdés és bocsánatkérés. Ám mikor érezte, hogy Sophia kezdi megengedni, hogy Nawin akarja őt, a férfi egyre magabiztosabban ölelte őt magához. A lány bőrén úgy égett érintésének a nyoma, mintha ujjai mindenhol otthagyták volna vágyakozásának pecsétjét.

A férfi megcsókolta a lányt. De nem tolakodón, nem kapkodón, nem vadul, hanem lassan és mélyen, mint ha minden eddig el nem csókolt pillanat most sűrűsödne bele abba az egyetlenegy mozdulatba. Sophia teste elkezdett emlékezni arra, amit az eszével nem mert bevallani, és visszacsókolt.

A kezdeti bizonytalanság érzéki uralommá változott. Az érintések olyan mélyen és szenvedélyesen sísteregtek a bőrön, mintha azokban az érintésekben az összes visszafojtott vágyat egyszerre akarták volna szétoszlatni egymás testén. Az egyre ruhátlanabb ölelésekben egyszerre remegett benne a kimondatlan múlt és a még meg nem élt jövő. Testeik meztelensége úgy szippantotta be tekintetüket, akár a mágnes, és ez a meztelenség ezúttal nem a kameráknak és a fotósoknak szólt, ahogyan már oly sokszor látták egymást, hanem csak és kizárólag egymásnak. Mintha a ruhadarabok alatt feltárulkozó kincseket akkor fedezték volna fel először. És ezúttal csak egymás tekintetét viselték.

A szobában, a lakásban, a világukban nem maradt más, csak a sóhajok, reszkető izmok és az a csodálatos káosz, amit csak két test tud okozni, amikor csak az ösztön marad. Az egyszerre finom és vad érintések egymás legapróbb sejtjeivel is kommunikálni akartak. A behatolás nem egyszerű fizikai egyesülésként történt meg, hanem az maga volt a hazatalálás, az egymásban való megnyugvás. A szeretkezésük sem vad volt és kapkodó, inkább ráérős és érzéki, mint akik lépésről lépésre tanulják egymást: a tempót, a mozdulatokat, a légzést, a rezdüléseket. És az egyesülésük sem ért véget egy csúcspontban – az csak egy pillanat volt a sok közül. A valódi varázslat annak számított, ahogyan utána nemcsak a testeik, de a lelkeik is összefonódtak. Ahogyan az ember nem a szexre emlékszik, hanem arra, mennyire szeretik a megérkezést egymásban.

Kapcsolatukat az élő döntőben tették hivatalossá, így szerelmüket már a kamera előtt sem kellett titkolniuk többé. Heidi Nawinnál érdeklődött vonzódásuk kialakulásának körülményeiről.

- *Már a kezdetektől fogva éreztem, hogy Sophia nemcsak egy versenytársam, de nem mertem többet belegondolni ebbe, mert mégis mit akarhat egy ilyen gyönyörű nő egy magamfajtatól. Aztán amikor a magassági fotózás előtt bíztatott engem, még jobban beleszerettem. Hinni akartam, hogy ez nem véletlen. Amikor megtudtam, hogy Sophia kiesett, megkerestem őt privátban, és így indult a kapcsolatunk.* – válaszolta a félszeg félmosolyával.

A megmérettetést nem meglepő módon Yvonne nyerte meg a lányok közül, de ez akkor Sophiának és Nawinnak nem számított már. Mélyen egymás szemébe nézve tudták, hogy ők a műsor igazi nyertesei.





# A világ másik felén – **Dél-Koreában** jártunk



*Pukkanva hagyja el a parafadugó a boros üveg száját, miközben sercegnek a zöldségek a serpenyőben. Szomorú az idő, ekkortájt már késő délután villanyt kapcsolunk. Tél van és közelegnek az ünnepek. Beszélgetünk, tervezgetünk, miközben arra készülünk, hogy beváltva egy korábban egymásnak tett ígéretet – miszerint felfedezzük közösen Dél-Koreát – megajándékozzuk egymást. Listát készítünk az ételekről, melyeket meg fogunk kóstolni, bújjuk a Youtube videókat, a blogokat, a TikTok-ot és társait, hogy töltsük magunkat inspirációval. Édes a várakozás. Ezen az estén ünnepeltünk, ugyanis a vacsorának már úgy ültünk neki, hogy megvolt a repjegyünk Szöulba. Március végén indulunk és két hosszú hetet Dél-Koreában töltünk – pont a cseresznyefavirágzás idején.*

Minden országnak van egy saját illata. Ez az első, amit keresek és rögzítek magamban minden olyan utazásom alkalmával, amikor először lépem át az adott ország határát. Dél-Korea édes, enyhén karamellás illatjegyei intenzíven kísérték minket az egész út alatt. Nem csak az ételekre, hanem mindenre jellemző az édes. Valahogy minden olyan cuki. Még a Tmoney kártyáról is Ryan mosolygott vissza ránk, a barna kis mackó.

(A Tmoney kártya egy érintéses fizetési eszköz, amit elsősorban a tömegközlekedésben használnak: metrón, buszokon, sőt, néhol taxikban is.) A kultúr-sokk már a reptéren utolért minket és ekkor még csak nem is sejtettük, milyen élményekben lesz részünk.

Az utazás első napjait Szöulban töltöttük. Egy újabb város New York után, amely úgy tűnik, soha





nem alszik. Dél-Korea fővárosa egyszerre pezsgő metropolisz és a múlt őrzője. Az első napokban folyamatosan olyan érzésem volt, mintha ugrálnánk az időben. Az egyik pillanatban elveszem Gyeongbokgung Királyi Palota pompás pavilonjai között, mindezt hanbokban (hagyományos koreai népviselet), majd egy szempillantás múlva Dongdaemun Design Plaza futurisztikus épülete fogad. Az utcákat szelfi-automaták, tematikus kávézók és apró kulturális meglepetések színesítik. Egyik kedvenc különleges élményem egy, „cica-lány” stílusú kávézó volt, ahol a személyzet cosplay jelenségekhez hasonló öltözkében szolgált fel az italokat. A bökkenő csak annyi, hogy a személyzet AI alapú volt és nem volt hús-vér ember a kávézóban, rajtunk kívül. Igazi japán-koreai popkultúra keverék, amelyet megtapasztaltunk.

A város fölé magasodó Namsan Tower kilátóból lélegzetelállító panoráma nyílik egész Szöulra. Naplementére sikerült felérnünk a toronyhoz és azon a napon szerencsénk volt, mert a levegő minősége kiváló volt, így tényleg lehetőségünk nyílt megcsodálni az egész várost. A torony minden este ki van világítva és az aktuális levegő minőséget mutatja. Ha kék, akkor tiszta a levegő, ha zöld akkor még relatív jó minőségű, ha sárga akkor picit necces a helyzet és ha piros akkor jobb lenne nem levegőt venni. Mi a kék fényt fogtuk ki.

Képtelen lennék valaha is pontosan megmondani, hány darab videót néztünk meg a

Myeongdongi street food piacról. Nőiesen bevallom, akkora álmom volt, hogy végig kóstoljuk a piac kínálatát, hogy csendesesen elmorzsoltam egy örömkönnyet, amely hamar felszáradt az első falatok után. Többek között megkóstoltuk a híres tteobokkit (csípős rizstészta), a friss fish cake-et, a kimchit, amit banános tejjel és sojuval öblítettünk le. Igazi ízkalváriad.

Felfedeztük a Myeongdong negyedét, felmentünk a Lotte Towerba, sétáltunk a Seokcheon Lake mellett, táncoltunk a Gangnam style statue-nál, elvesztünk a Coex Mall-ban és a Stanfield Library-ben, majd elcsendesedtünk a Bongeunsa Temple-ben. Egy-egy este pedig belefért még egy kör Itaewon-ban, Szöul buli negyedében. Szöul azonban nem csak a látnivalóiról híres. A K-pop és a koreai kozmetikumok központja is. Ha valaki fel szeretne tankolni csiganyálas termékekkel (mi megtettük és ünnepélyesen megfogadom, hogy ezentúl csak koreai termékeket fogok használni), akkor az útja egyenesen az Olive Young-ba kell, hogy vezesse.

Szöulból fogtunk egy repülőt, hogy egészen egy óra alatt lerepüljünk Jeju szigetére, amely az elmúlt években méltán kap egyre nagyobb figyelmet. Az egész utazás csúcserőlménye volt számomra az az egy nap és egy éjszaka, amelyet a szigeten töltöttünk. Jeju külön világ Dél-Koreán belül. A vulkáni eredetű sziget buja természete, vízesései, barlangjai, erdői és különleges partjai a természet szerelmeseinek a paradicsoma. A





sziget három nap alatt biciklivel körbetekérhető. A Hallasan, Dél-Korea legmagasabb hegye élményekkel teli túrázási lehetőségeket kínál, mi is megmáztuk.

A sziget ikonikus jelképei a haenyeo asszonyok, akiket mi csak anyóknak neveztünk. Ezek a bátor bűvárnők akár tíz méter mélyre is lemerülnek hagyományos bűváfelszerelés nélkül, hogy kagylót, tengeri sünöket és más kincseket gyűjtsenek a tengerből. Nem számít, hogy tél van vagy nyár, ők minden reggel útra kelnek, vízbe ugranak és mindent, amit a víz ad, a felszínre hoznak. A legidősebb haenyeo idén 89 éves és a mai napig merül. Megindító a történetük, ami a női erőről, összetartásról és gondoskodásról szól.

Jeju szigete nem csak természeti kincseiről híres, hanem kimagasló mandarin termeléséről, a különleges kőszobráiról (Dol hareubang), akik egyszerre a termékenység istenei és a sziget őrzői, illetve zöldtea ültetvényeiről, amelyből készült sütemények, teák, italok szintén magukban hordozzák az édes, karamellás ízjegyeket.

Jeju szigetéről, mindössze repülővel negyven perc alatt megérkeztünk Busanba. Ha Szöul a nyüzsgő, lüktető város, akkor Busan a laza kistestvére, amely a napfényes, mindig mosolygós tengerparti arcát mutatja az oda érkező látogatóknak. A Haeundae Beach homokos partja, a sziklafalra épült Haedong Yonggungsa templom

és a világ legmagasabban elhelyezkedő Starbucks kávézója, mind kihagyhatatlan látnivaló. Szintén üvöltő pont volt a bakancslistánkon a híres Jagalchi halpiac, ahol életem legfinomabb lepényhalát kóstoltam és ahol megízleltük sannakji-t, amely nyers polip és annyira friss, hogy még mozog a tányéron.

A város színes házairól is ismert, a méltán híres Gamcheon Culture Village olyan volt, mintha egy festményben sétáltunk volna. Kis sikátorok, kávézók, művészeti installációk és a Kis Herceg vár ezen a helyen. Este pedig nem maradhatott el a Gwangalli Beachen a színpompás fényjáték és drón show sem.

Dél-Korea felfedezése közben rengeteget tanultunk a helyi szokásokról, arról, hogy mit illik és mit nem, melyek azok a kulturális alapszabályok, amelyeket feltétlen érdemes megismerni ahhoz, hogy könnyebben boldoguljunk a mindennapokban és elkerüljük a kínos, tiszteletlen helyzeteket.

Az udvariasság kiemelt szerepet játszik a dél-koreai társadalomban, ezért a megfelelő köszönés például alapvető. A meghajlás a legelterjedtebb forma, a puzi vagy az ölelés helyett. A tárgyak átadása során is figyelmesnek kell lennünk. Illik két kézzel átadni és átvenni a pénzt, bankkártyát vagy ajándékot, akár vásárláskor is.

Éttermekben külön hívógombbal jelezhetjük a pincérnek, ha szükségünk van valamire. A számlát általában nem az asztalnál, hanem a bejáratnál





fizetjük ki és nem szokás az összeget felosztani a baráti társaságban.

Az étkezési szokások is eltérnek attól, amit mi megszokhattunk. Pálcikával esznek, amelyeket nem szabad ételbe vagy rizsbe szúrni, nyalogatni, másnak átnyújtani vagy mutogatásra használni. Étkezés közben kerülni kell a hangos orrfújást. Továbbá nem illik emberekre ujjal mutogatni vagy idegenek arcát engedély nélkül fényképezni.

A mosdókban gyakran találkozhatunk illusztrációkkal, amelyek jelzik, hová dobható a használt papír. Ugyanis sok helyen tilos a papírt a wc-be dobni. A közösségi közlekedésben különösen figyelni kell a csendes viselkedésre. Nem szabad hangosan beszélni, hangosan videót nézni a tömegközlekedési eszközökön. Idősebbeknek

vagy várandósoknak a helyet pedig kötelező átadni. Az illemszabályok betartásával könnyen elnyerhetjük a helyiek tiszteletét, minden meghajlásunk alkalmával érezhető volt a hála a helyiek részéről.

**Dél-Korea tehát egyszerre varázsol el hagyományával, lenyűgöz dinamizmusával és tanít meg minket a másik ember és egy másik kultúra tiszteletére. Akár a modern Szöul felhőkarcolói, Busan tengerparti bája vagy Jeju szigetének érintetlen természete vonzza az embert, az élmény garantáltan életre szóló lesz. Egy biztos: Dél-Korea nem csak egy úticél vagy egy pont a térképen, hanem egy életre szóló kaland, amely gazdagabbá teszi az oda látogatót.**



# Kültéri stílus, beltéri kényelem

– ezek az idei nyár lakberendezési trendjei



*A 2025-ös nyári lakberendezési trendek a természetességre, a hosszú távú használhatóságra és a fenntarthatóságra épülnek – kültéri és beltéri megoldásokban egyaránt. Évről-évre egyre nagyobb teret kapnak az újrahasznosított anyagokból készült kerti bútorok, de az idei szezonban olyan újdonságok is hódítanak, mint a vízálló és élethű megjelenésű SPC padlók, illetve a nagy strapabírású, mégis elegáns greslapok, amelyek nemcsak praktikusak, de esztétikailag is kiemelkedőek.*

A kert, a terasz és az erkély ma már nemcsak kiegészítő terei az otthonoknak, hanem aktív életterek – a DIEGO pedig ezt felismerve olyan termékeket kínál, amelyek egyszerre tartósak, kényelmesek és fenntarthatóak.

Egyre több vásárló keresi azokat a megoldásokat, amelyek egyszerre esztétikusak és környezetbarátok. A Nova bútorcsalád például 60-80%-ban újrahasznosított műanyagból készül, így tökéletes választás mindazoknak, akik a fenntarthatóságot és a modern dizájnt egyaránt fontosnak tartják.

A Keter California termékcsalád 83%-ban, míg a Keter Salemo bútorok 90%-ban tartalmaznak újrahasznosított alapanyagot, ezzel is hozzájárulva a környezetvédelemhez.

## **2025 burkolati trendjei: amikor a funkcionalitás találkozik a dizájnnal**

Az idei év egyik legnagyobb lakberendezési slágere az SPC padló, amely a vízálló padlóburkolatok legújabb generációja és legmagasabb kategóriájú terméke. Az SPC padló 100%-ig vízálló,

kiváló méretstabilitással rendelkezik, és a melegburkolatok komfortját nyújtja, így ideális konyhákba, fürdőszobákba és télikertekbe egyaránt. Az SPC padlót élethű felületi struktúrák és kidolgozottság jellemzi. Könnyen karbantartható, tisztítható.

Szintén az ideitrendek közé tartoznak a greslapok, amelyek a tartósság és esztétika tökéletes kombinációját kínálják: ellenállnak a kopásnak, nedvességnek, fagynak és vegyi anyagoknak, miközben természetes kő-, fa- vagy betonhatású mintázatukkal bármilyen térben elegáns megjelenést biztosítanak. Belső és külső térbe egyaránt ideális, legyen szó padlóról, falról vagy teraszról. A greslap különbözik a hagyományos kerámia csempéktől, mivel sűrűbb és keményebb, kőzetekből és porcelán alapanyagokból készül, ezért ellenállóbb a víznek, a foltoknak és a kopásnak – a népszerűsége is ezeknek a tulajdonságoknak köszönhető.

### **A shop-in-shop rendszerrel a vásárlás még kényelmesebb, mint valaha**

A trendi, praktikus és környezettudatos termékek mellett a DIEGO továbbra is fontosnak tartja, hogy minél közelebb kerüljön vásárlóihoz. A vállalat ennek jegyében nyitotta újra zuglói üzletét, amely shop-in-shop rendszerben, több mint 600 négyzetméteres üzlettérrel várja a vásárlókat a Tesco épületében. A modernizált áruházban a teljes nyári kínálat elérhető, az ország egyik legszélesebb padlóburkolat-, szőnyeg- és lakberendezési választékával.

„Büszkék vagyunk rá, hogy a zuglói üzletünk a legnagyobb alapterületű közös együttműködésünk a Tescoval” – mondta el Varga Balázs, a DIEGO ügyvezető igazgatója. „A Tesco áruházakban már több mint tíz helyszínen működünk együtt,

ebből 7 üzletünk shop-in-shop rendszerben várja a vásárlókat. Ez a megoldás lehetővé teszi, hogy a



bevásárlás során elérhető legyen széles termékpalettánk, így a vásárlók kényelmesen, egy helyen intézhetik el a vásárlást és időt is spórolhatnak” – tette hozzá.



A megnyitóhoz egy közösségi kezdeményezés is kapcsolódott: a magyar kereskedelmi hálózat a Sharity platformmal együttműködve 500 ezer forint értékű támogatást ajánlott fel egy zuglói civil szervezetnek. A pályázatra öt szervezet jelentkezett, a győztest pedig a lakosság és a vásárlók választották ki szavazás útján. A legtöbb voksot a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége kapta, akik a nyereményüket a zuglói DIEGO áruházban vásárolhatják le.



“A jövő régészei mindenhol megtalálják majd korunk  
lenyomatait: óriási műanyagkupacokat, végtelen  
betontengereket és a fosszilis energiahordozók  
égetésének hatásait. Napról napra egyre több állat  
és növény élőhelyét vesszük el, amivel a kihalás felé  
sodorjuk őket, de nem tudunk megbirkózni azzal  
a veszteséggel, amit okozunk.”

Világi Máté



# Csak POZITÍVAN

## A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

TUDATOS EGYÉNEK ÉPÍTENEK TUDATOS TÁRSADALMAT,  
EHHEZ MI VAGYUNK AZ ALAP.

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

- 350 000+ tudatos olvasó
- 200+ elégedett partner
- 100% preferenciaalapú tervezés és megjelenés
- 20+ médiatámogatás

MINDEN FELÜLETEN MEGTALÁLSZ



[www.cspm.hu](http://www.cspm.hu)