

Csak



INGYENES KIADVÁNY



MAGAZINUNK SZEMÜVEG TÁMOGATÓJA
A ZWIK-KER OPTIKAI KFT.

POZITÍVAN

A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

2025. 07. 31.

2025/07

Megjelenik HAVONTA - csak online terjesztésben

CSAK A DAL LEGYEN A MINDEN NEKED

- BESZÉLGETÉS HAUBER ZSOLT
ZENESZERZŐ - PRODUCERREL

A KRISNA KERT KULISSZATITKAI

A GYEREKEIM NEM GÁTJAI
A SIKEREMNEK - HANEM A TANÍTÓIM

A TÜNET MÖGÖTT KERESD AZ OKOT!

LEROMBOLHATÓ AZ AUTOIMMUN
BETEGSÉGEK GYÓGYÍTHATATLAN MÍTOSZA?

A TUDATOSSÁG

FREKVENCIAK

TÍZ NAP CSÖND

„NE LÉGY FONTOS” - AMIKOR
LÁTHATATLANUL ÉLJÜK AZ ÉLETET

BALÁZS ANDI - A „MOZGÓ SZÖKŐKÚT”

A MESTER, AKIT KÍNA VÁLASZTOTT

FELOLDÓDNI EGYMÁS ÖRÖMÉBEN

A REKLÁMOK REJTETT ÜZENETEI

A FOMO-TÓL A BETELJESÜLÉSIG

INTERJÚ FARKAS ÉVÁVAL 3. RÉSZ

EGÉSZ ÉVBEN
ÖRÖKNAPTÁR
MELLÉKLETTEL



25007

Csak

POZITÍVAN
Podcast

HALLGASS MINKET!



BÉKE SZERETET TUDATOSSÁG



VÁGTÁZÓ CSODASZARVAS

LAÁR ANDRÁS - KERESKES BAND

PAKSI ZOLTÁN - VERES MÓNICA

SZÁNTAI LAJOS - GRANDPIERRE ATTILA

SZENTGYÖRGYI BARBARA

SZENTGYÖRGYI HORVÁTH ZOLTÁN

HEINCZINGER MIKA - VÖRÖS ÁKOS PRAKASH

GAITREE - KISS JÓZSEF ZSOLT

EARTHJAM - JUHÁSZ ZSOLT

OMKÁRA VERES ANDRÁS

KARAKÜRT - DITTRICH ERNŐ

MOGYORÓSY-RÉVÉSZ ZSUZSANNA

UNGVÁRY LILLA - DIZNA

BALOGH PÉTER - VARSÁNYI PÉTER

AFRONAUTA

És még NAGYON SOKAN MÁSOK

2025. AUGUSZTUS 4 - 10. BÉKÉS

www.magfesztival.hu



Üdvözlét az olvasónak!

Köszöntöm Kedves Olvasó!

Minden rezgésekből épül fel – ez a tudományos álláspont.

A világ, amelyben élünk, nem csupán anyagi valóság. Láthatatlan hálóként szövik át az életünket azok a finom energiák és rezgések, amelyek – akár tudatában vagyunk, akár nem – állandóan hatással vannak ránk. A fizikai valóság, az érzelmeink, a gondolataink és a testi egészségünk is mind-mind egyfajta frekvencián rezeg, amely vagy harmóniában, vagy diszharmóniában van a környezetünkkel.

Talán elsőre ez túl elvontnak tűnik, de ha belegondolunk, könnyen felismerhető ez a mindennapi tapasztalatainkban. Egy kedves szó, egy lágy dallam, egy természetben töltött óra – mintha emelné a lelkünket. Ugyanakkor egy stresszes városi nap, egy veszekedés, vagy éppen a hírekből áradó félelem és nyugtalanság lefelé húzó, nyomasztó érzést kelt bennünk. Ezek mind a rezgések birodalmából érkeznek. És bár a rezgések nem láthatók, a hatásuk nagyon is valós és érezhető. E lapszámban külön figyelmet szentelünk annak, hogyan hatnak ránk ezek a rezgések, és hogyan tudjuk tudatosan emelni saját frekvenciánkat. A solfeggio frekvenciák például – mint a 528 Hz, amelyet a szeretet és a gyógyulás rezgéseként ismernek, vagy a 396 Hz, amely a félelemoldás frekvenciája – nem új keletűek. Ezek az ősi hangminták már a középkori gregorián énekekben is jelen voltak, és ma is egyre többen használják őket meditációhoz, relaxációhoz vagy akár terápiás céllal.

De a rezgés nem csupán hangban nyilvánulhat meg. A szavaink, gondolataink is rezgést hordoznak. Egy őszinte mosoly, egy bátorító mondat, egy jó szándék – ezek is képesek finoman áthangolni nemcsak önmagunkat, hanem a körülöttünk lévőket is. És ez a legfontosabb üzenetünk most: van hatásunk arra, milyen rezgést sugárzunk a világba. Ha többen választjuk a tudatosságot, az együttérzést és a harmóniát, akkor az emberi közösség egésze is egy magasabb, békésebb állapot felé mozdulhat.

A Csak Pozitívan Magazin célja mindig is az volt, hogy olyan témákat hozzunk el Önöknek, amelyek erőt, hitet és reményt adnak – és ebben a lapszámban is erre törekszünk. Szeretnénk, ha az olvasott gondolatok és történetek emelnék az Ön rezgésszintjét, inspirálnák és elgondolkodtatnák, miközben megpihenhet egy-egy cikk felett.

Köszönöm, hogy velünk tart, hogy együtt gondolkodunk, és együtt rezgünk egy olyan világért, amelyben több a fény, az öröm és a harmónia.

Hallgassa podcastjeinket Youtube, Spotify és SoundCloud csatornáinkon!

Látogassák meg honlapunkat: 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

E-mail: hello@cspm.hu

Szerkesztőség címe:

Csak Pozitívan Média Kft.

2120 Dunakeszi

Erkel Ferenc u. 16/3

Telefon: 06 70/3210-420

06 20/2303-568

Czezon István

alapító-tulajdonos-főszerkesztő

czezon.istvan@cspm.hu

Munkatársak: Balázs Krisztina, Dr. Bagi Gabriella, Balla Anita, Barna Berni, Bedő Zsuzsanna, Blogi, Botyánszky Szilvia, Bódogh Gabriella, Búza Judit, Czezon Vanda, Diana Meral Yamak, Dudás Diána, Fényhalmi Beatrix, Friedmann Tamás, Gódor Anita, Gürtler Szilvia, Gyurkovics Eszter, Hargitai Andrea, Hajnal Evelin, 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

Sales és marketing vezető, tulajdonos:

Petkovics Alexandra

petkovics.alexandra@cspm.hu

ertesites@cspm.hu



Magazinunkat szemlézi az Observer

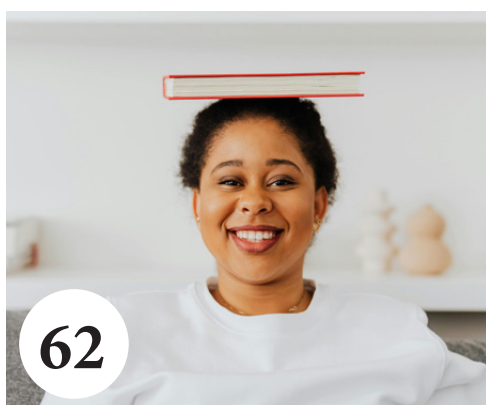


Havi rendszerességgel megjelenő digitális kiadvány, pdf formátumban. A Csak Pozitívan Média Kft. fenntart minden, a lap bármely részének bármilyen módszerrel, technikával történő másolásával és terjesztésével kapcsolatos jogot. A laphoz tartozó oldalak tartalmát és kialakítását nemzetközi és magyar törvények 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

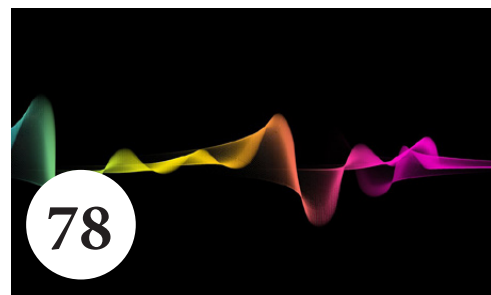
(INTERAKTÍV – BÖKJ A CIKK CÍMÉRE)

<u>Üdvözet az olvasónak >>></u>	3.
<u>Idén jött el eddig a legkorábban a túlfogyasztás napja >>></u>	6.
<u>Tudatosabb konyhával a pazarlás ellen >>></u>	8.
<u>Ezt teheted nyáron a globális éghajlati válság mérsékléséért >>></u>	9.
<u>Zöldebb és fenntarthatóbb Duna-régió kialakítása a cél >>></u>	10.
<u>A Krisna Kert kulisszatitkai: hogyan épül fel egy jól működő gazdaság rendszere? >>></u>	12.
<u>A Meta beszünteti a politikai hirdetések az EU-ban az uniós szabályozás miatt >>></u>	20.
<u>A gyerekeim nem gátjai a sikeremnek – hanem a tanítóim >>></u>	22.
<u>Tudatos Otthon, Tudatos Élet – Egy helyen minden, ami ingatlan >>></u>	26.



<u>Friss YouTube adásaink! >>></u>	29.
<u>Csak a dal legyen a minden neked >>></u>	30.
<u>Őszi kezelésre nyári konzultáció >>></u>	46.
<u>Ismét legális a cannabis gyógyászati célú termesztése és az önkéntes eutanázia >>></u>	47.
<u>A testnek nincs szüksége mesterséges oxitocinra! >>></u>	48.

<u>A felnőttek közel fele hallott csak</u>	
<u>a szürkehályogról >>></u>	49.
<u>Napbarnított bőr veszélyek nélkül >>></u>	52.
<u>Rengeteg gyógyszer okozhat fényérzékenységet,</u>	
<u>sőt kiszáradást is nyáron >>></u>	54.
<u>A tünet mögött keresd az okot! – nyomozz, amíg</u>	
<u>meg nem találod! >>></u>	58.
<u>Jobb a bajt megelőzni, mint megvárni, hogy</u>	
<u>a fejünkre omoljon 2. >>></u>	62.
<u>Lerombolható az autoimmun betegségek</u>	
<u>gyógyíthatatlan mítosza? >>></u>	68.
<u>Ősi manifesztációs titkok >>></u>	78.
<u>A TUDATOSSÁG >>></u>	74.
<u>Frekvenciák >>></u>	78.
<u>Tíz nap csönd >>></u>	82.
<u>A FÉNY JELEI – ÖRÖKNAPTÁR >>></u>	86.
<u>„Ne légy fontos” – amikor láthatatlanul éljük</u>	
<u>az életet >>></u>	96.



<u>A CSODÁK TEREMTŐI MI VAGYUNK! >>></u>	99.
<u>Augusztusban irány Hercegkút! >>></u>	102.
<u>Balázs Andi – a „mozgó szökőkút” >>></u>	104.
<u>MOONHEAD Prog Fest 3 >>></u>	110.
<u>Hogyan ismerhetjük fel a valóban léleképítő</u>	
<u>regényeket, filmeket, színdarabokat? >>></u>	118.
<u>Fenntartható Divat a Szigligeti</u>	
<u>Várudvarban >>></u>	122.
<u>ÖSSZHANGBAN 3. – Feloldódni egymás</u>	
<u>örömeiben >>></u>	126.

<u>Nem lehet segítő szakmában úgy jelen lenni, hogy</u>	
<u>nem számít számodra a másik ember élete >>></u>	130.
<u>A Mester, akit Kína választott >>></u>	140.
<u>A reklámok rejtett üzenetei >>></u>	150.
<u>A FOMO-tól (Fear of Missing Out), azaz a kimaradástól való</u>	
<u>félelemtől a beteljesülésig >>></u>	155.
<u>Kiderült, hogyan érzik magukat az Ausztriába költözött</u>	
<u>magyarok >>></u>	158.



Idén jött el eddig a legkorábban a *túlfogyasztás* napja



A Global Footprint Network adatai szerint idén július 24-én jött el a túlfogyasztás napja, amikor az emberiség felhasznált annyi természeti erőforrást, amennyit a Föld egy év alatt képes létrehozni vagy megújítani.

A Természetvédelmi Világalap (WWF) magyarországi szervezetének közleményében kiemelik: 2025-ben minden eddigénél korábban jött el a túlfogyasztás napja, több mint egy héttel előbb, mint tavaly, amikor még augusztus 1. volt ez a nap.

„Ez nem csupán egy dátum a naptárban, hanem egy riasztó tünete annak, hogy bolygónk ökológiai egyensúlya egyre inkább felborul.”

A tendencia aggasztó: az emberiség egyre gyorsabban éli fel a bolygó természetes erőforrásait, miközben épp azok a rendszerek - az erdők, vizek, talajok és ökoszisztémák - roppannak meg, amelyek fenntartható életünk alapjait jelentik.

A változáshoz rendszerszintű döntésekre és tettekre lenne szükség, az egyének pedig fontos szerepet játszanak abban, hogy választásaikkal erősítsék és előmozdítsák ezeket a folyamatokat.

A jelenlegi túlfogyasztás fő hajtóereje a termelési és fogyasztási rendszerek fenntarthatatlansága. A kormányok, vállalatok és más döntéshozók felelőssége kulcsszerepet játszik abban, hogy most ennyire rossz irányba haladunk.

A számos elhibázott döntés és a felelőtlen fogyasztás, átgondolatlan tájhasználat miatt Magyarországon is egyre súlyosabb kihívásokkal néznek szembe a természeti rendszerek és erőforrások.

NORDify

FENNTARTHATÓ LAKBERENDEZÉS | www.NORDify.hu

Eleged van a rideg, élettelen tárgyakból?
Töltsd meg igazi étellel környezetet!

Kapcsolódj a saját alkotásodhoz!

+36 30/3935493 www.bakoviart.com

A vizes élőhelyek kiszáradása, a mezőgazdasági túlhasználat, a védett erdőkben is lehetővé váló fakitermelés és más fenntarthatatlan gyakorlatok egyre nagyobb nyomás alá helyezik a hazai ökoszisztémákat.

Mindeközben a klímaváltozás hatásai is mind kezelhetőbbek: az aszályos nyarak, extrém viharok és a természetes élőhelyek csökkenése mind figyelmeztetnek arra, hogy változtatnunk kell.

A közleményben idézik Fehér Zoltánt, a WWF Magyarország természetvédelmi vezetőjét, aki kiemelte: ha nem változtatunk, 2050-re már az év első felében felélhetjük a Föld egy évre elegendő erőforrásait.

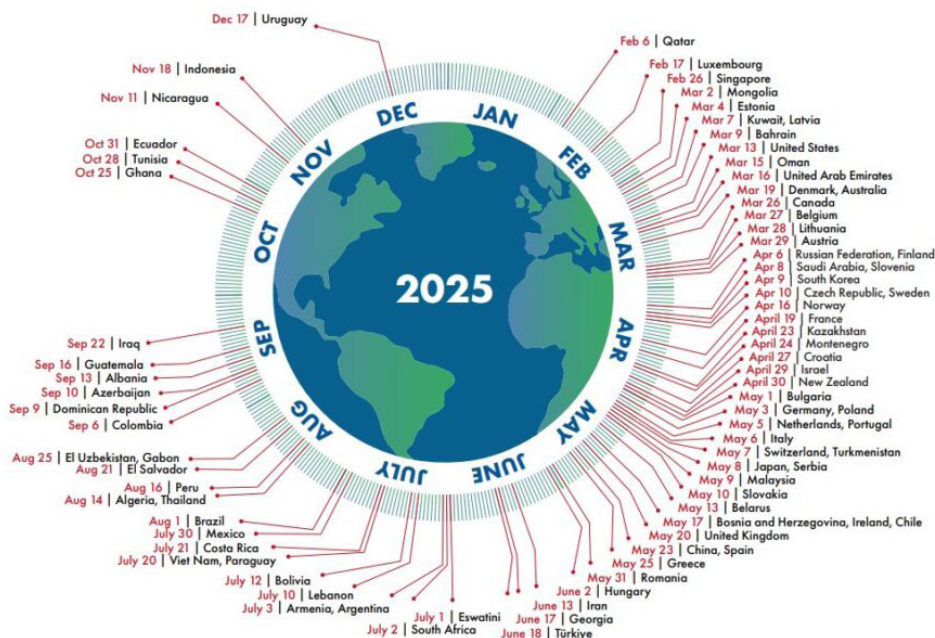
Egy ilyen jövőben a természet csak halvány emléke lesz önmagának: termőtalajaink még inkább kimerülnek, természetközeli élőhelyeink tovább darabolódnak és elszegényednek, a veszélyeztetett fajok állományai pedig folyamatosan csökkennek, számos faj végérvényesen eltűnhet.

„Közben tovább halmozódik a rövid életű, feleslegesen gyártott termékekből származó hulladék, amely akár évszázadokig is velünk marad. Ez nem csupán környezeti, hanem súlyos társa-

dalmi és gazdasági válságot is előrevetít - élelmszer-ellátási zavarokkal, vízhiánnyal és egészségügyi kockázatokkal” - figyelmeztet Fehér Zoltán.

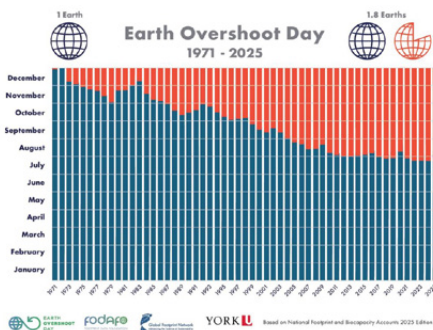
Country Overshoot Days 2025

When Earth Overshoot Day would land if all the people around the world lived like...



For more information, visit: <https://overshootday.org/newsroom/country-overshoot-days/>
Source: National Footprint and Biocapacity Accounts, preliminary 2025 Edition
York University, FoDaFo, Global Footprint Network, data.footprintnetwork.org

„A változáshoz bátor döntések és hosszú távú tervezésre van szükség, valamint arra, hogy a természetes rendszerek védelmét prioritásként kezeljük” - írják a WWF Magyarország közleményében.



Tudatosabb konyhával a pazarlás ellen

- menütervező kiadvánnyal segíti a Nébih a háztartásokat



A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) Maradék nélkül programja új, a fenntartható étkezést és a pazarlásmentes konyhát középpontba helyező kiadványt tett közzé. A Menütervezés maradék nélkül című útmutató könnyen alkalmazható gyakorlati tanácsokkal segíti a háztartásokat abban, hogyan főzzenek tudatosabban, használják fel kreatívan a maradékokat, és alakítsanak ki fenntartható rutint mindennapjaikban. Az érdeklődők ingyenes online előadáson is részt vehetnek, ahol a tudnivalók elmélyítése mellett kérdéseiket is átbeszélhetik a Nébih szakembereivel. A kiadvány megjelenése alkalmából a hivatal közösségi média játékkal is várja a pazarlás megelőzésében elkötelezett lakosokat.

Az élelmiszerpazarlás környezeti, gazdasági és társadalmi szempontból is komoly kihívás: a magyar háztartásokban évente fejenként átlagosan 62 kg élelmiszer végzi a szemetesben, amelynek jelentős része megelőzhető lenne. A keletkező élelmiszerhulladék legnagyobb részét az elpazarolt készételek teszik ki, évi 11,8 kg/fő/év mennyiséggel. A Menütervezés maradék nélkül kiadvány célja, hogy ezt a problémát a konyhai gyakorlatok oldaláról közelítse meg - egyszerű, mégis hatékony megoldásokat kínálva mindenki számára.

A több napra előre történő menütervezéssel és előkészítéssel nemcsak időt, energiát és pénzt spórolhatunk, hanem mindez az élelmiszerpazarlás megelőzésének is az egyik leghatékonyabb eszköze. A Nébih Maradék nélkül programjának kiadványa bemutatja, hogyan érdemes megtervezni a heti menüt, miként használjuk fel a maradékokat és a közeli lejáratú alapanyagokat, de kitér arra is, hogy mire figyeljünk az élelmiszerek biztonságos tárolása és fagyasztása során.

A Menütervezés maradék nélkül útmutató a mindennapi rutinba is könnyedén beilleszthető, gyakorlati módszerekkel segíti a háztartásokat abban, hogy tudatosabban tervezzék meg étkezéseiket és csökkentsék az élelmiszerpazarlást. A kiadvány egyik legfontosabb üzenete, hogy már néhány apró változtatással is jelentős hatást gyakorolhatunk környezetünkre, pénztárcánkra és a fenntartható jövőre. A kiadvány megjelenéséhez kapcsolódva a Nébih ingyenes webináriumot szervez, ahol az érdeklődők a tudnivalók elmélyítése mellett kérdéseiket is átbeszélhetik a szakemberekkel. A július 10-ei online eseményre ezen a linken regisztrálhatnak.

Az új útmutató megjelenése alkalmából a Maradék nélkül közösségi média felületein nyereményjátékkal egybekötött kampány is indul. A cél, hogy minél több emberhez eljusson az üzenet: az élelmiszerpazarlás csökkentése mindannyiunk kezében van.

[Dokumentum letöltés](#)

Ezt teheted nyáron a globális éghajlati válság mérsékléséért

Július 15-e a globális éghajlati válság áldozatainak európai emléknapja



A klímaváltozás egyre szélsőséesebb hatásai már világszerte érezhetőek: végeláthatatlan hőhullámok, súlyos aszályok, pusztító árvizek, tomboló viharok és erdőtüzek sújtják bolygónkat, emberek millióinak életét téve bizonytalaná. 2023-ban az Európai Unió július 15-ét a globális éghajlati válság áldozatainak európai emléknapjává nyilvánította. Az emlékezés mellett a nap célja, hogy felhívják a figyelmet azokra a lépésekre, amelyeket egyénileg is megtehetünk az éghajlati válság mérséklése érdekében.

A szélsőséges időjárási események és katasztrófák egyre gyakoribbá és súlyosabbá, az időjárási minták egyre kiszámíthatatlanabbá válnak. Világszerte emberek milliói veszítették el otthonukat, megélhetésüket vagy életüket a klímaváltozás következményeként. Az éghajlat által befolyásolt élelmiszer- és vízbiztonság pedig világszerte egyre nagyobb kihívást jelent. A dátum szimbolikus: 2021. július 15-én súlyos árvizek pusztítottak Belgiumban és Németországban, több száz ember életét követelve. Ez a nap felhívás arra, hogy egyénileg is cselekedjünk az éghajlati válság hatásainak mérsékléséért, és készüljünk fel a kockázatokra.

Az otthonok hűtésére a klímaberendezés gyors megoldásnak tűnhet, de energiaigénye és kültéri egysége is terheli a környezetet. Árnyékoló lugassal, pergolával, szellőztess éjszaka. A városi hőszigetelés csökkentésének egyik legjobb módja a növénytelepítés. Árnyékot adó fák ültetése, zöldtetők kialakítása, futónövények telepítése vagy akár egyszerű erkélykertek is mérsékelhetik

a nyári hőterhelést. A háztartási szerves hulladék komposztálása jelentősen csökkenti a kommunális szemét mennyiségét, miközben természetes tápanyagot biztosít a kerti növények számára, így egyszerre klíma- és pénztárcabarát megoldás. Az esővíz gyűjtése nemcsak csökkenti a vezetékes vízhasználatot, de kíméli a vízkészleteket is – különösen nyári aszályos időszakokban. Emellett a víztakarékos csaptelepek, zuhanyfejek és a rövid zuhanyzási idő szintén sokat számítanak. Az energiatakarékos háztartási gépek, LED-izzók használata, a „stand-by” üzemmód elkerülése, valamint a felesleges eszközök áramtalanítása szintén mérsékli az energiafogyasztást. Az okos mérők és időzítők segítenek abban, hogy még tudatosabban kezeljük otthonunk energiaigényét. A túlzott fogyasztás – különösen a fast fashion, az elektronikai eszközök és az egyszer használatos termékek területén – jelentős környezeti terhelést jelent. Az újrahasználat, a javítás, a tudatos vásárlás, valamint a körforgásos gazdaság elveinek alkalmazása – például használtcikk vásárlás, hulladékcsökkentés – mind fontos lépések lehetnek.

Zöldebb és fenntarthatóbb Duna-régió kialakítása a cél



Zöldebb és fenntarthatóbb Duna-régió kialakításáért fogtak össze a kutatók - tudatta a a HUN-REN Ökológiai Kutatóközpont. A CLIMANATRES projekt célja, hogy tudományos alapokon nyugvó döntéstámogató eszközökkel segítse a Száva és a Duna menti élőhely-helyreállítások határokon átnyúló összehangolását. A nemzetközi összefogás egyik vezető partnere a HUN-REN Ökológiai Kutatóközpont (ÖK).

Magyarországon a HUN-REN Ökológiai Kutatóközpont vezetésével megvalósuló nemzetközi projekt az EU természet-helyreállítási célkitűzéseit és a klímaváltozás várható hatásait figyelembe véve támogatja majd az ökológiai alapú tervezést.

A kezdeményezés célja, hogy segítse a természetes élőhelyek helyreállítását és a tájak ellenállóbbá tételét a jövő környezeti kihívásaival szemben.

A projektben a HUN-REN ÖK mellett további öt ország - Szlovénia, Románia, Bulgária, Horvátország és Szerbia - szakmai partnerei vesznek részt. A projektben kutatóhelyek, helyi, regionális és országos szintű természetvédelmi intézmények, valamint erdészeti tervezéssel foglalkozó intézmények működnek együtt, hogy tájaink ökológiai szemléletű kezelésével és helyreállításával megalapozzák azt, hogy a klímaváltozás mellett is biztosítsa az élőlények és ökoszisztéma szolgáltatásaik által az ember jóllétét.

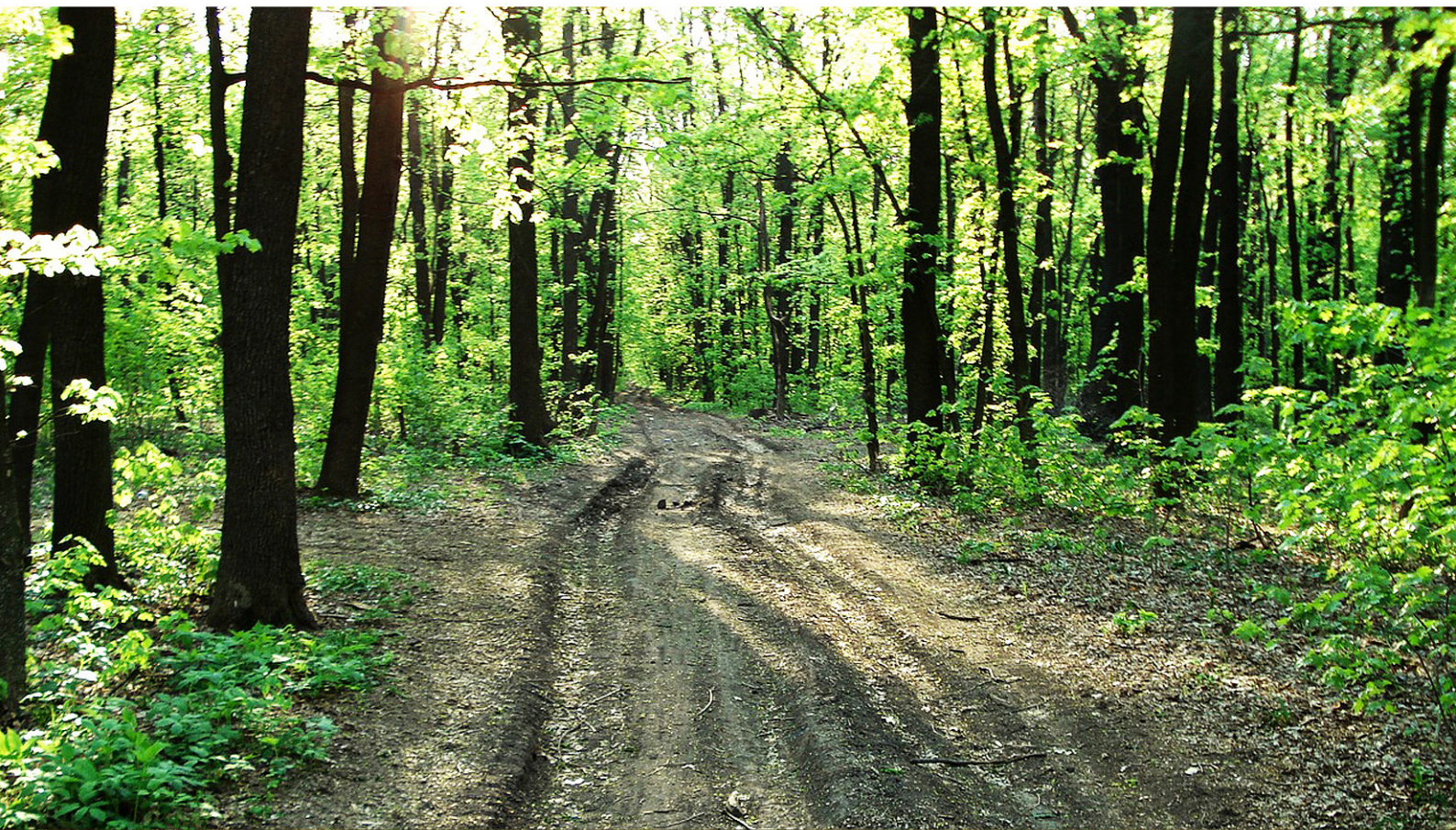
Az együttműködés keretében ingyenesen elérhető online térképek és adatbázisok készülnek majd, amelyek széleskörű és könnyen hozzáférhető támogatást nyújtanak a helyi és regionális ökológiai helyreállítási tervezéshez, így a természet-helyreállítási rendelet végrehajtásához is.

Az elkészült térképek megadják az egyes helyszínek alkalmasságát különböző élőhely-helyreállítási célokra, mint például közösségi jelentőségű élőhelyekhez, ökológiai folyosókhoz.

A projekt során a kutatók öt akciótervet is kidolgoznak az éghajlatváltozást figyelembe véve, amelyek hozzájárulnak a Száva és a Duna ökológiai folyosóinak összekapcsoltságának és természeti állapotának javításához. A CLIMANATRES Danube Interreg projekt nyilvános nyitórendezvényét július 21-én tartották Vácrátóton, a HUN-REN Ökológiai Kutatóközpont Ökológiai és Botanikai Intézetében. Az eseményről és a projektről az intézet és a projekt hivatalos oldalán lehet tájékozódni.

My Forest

VAN EGY KIS FÖLDTERÜLETED, DE IGAZÁBÓL SEMMIRE NEM HASZNÁLOD?



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

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

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

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

Ökotudatosan kertészkedünk!

A Krisna Kert kulisszatitkai: hogyan épül fel egy jól működő gazdaság rendszere? - Interjú Antal Balázssal

Somogyvámoson a Krisna-völgyben a Krisna Kert látja el terménnyel az ott élők szükségleteinek jelentős részét. Hogyan lehet működtetni egy ekkora méretű biogazdaságot úgy, hogy kiegyensúlyozott és megbízható forrás lehessen évről-évre, miközben folyamatosan kell küzdeni a munkaerőhiánnyal és a klímaváltozás lassú folyamatával, váratlan csapásaival?

Előző cikkünkben részletesen bemutattuk a Krisna Kert múltját, szellemi hátterét és azt a környezettudatos szemléletet, amely mentén a közösség mindennapjai szerveződnek. Most azonban közelebb jövünk, hogy megtudhassuk, hogyan áll össze minden rendszerré a valóságban. Milyen szerkezeti elemei vannak a kertnek, hogyan alakulnak az egyes funkciók, milyen logika mentén épül fel az egész? Mennyire képes a kert saját erőforrásaiból fedezni a közösség szükségleteit? Hogyan jutnak el a friss termények a családokhoz?

A kert gyakorlati működésébe Antal Balázs, a Krisna-völgyi kertészet vezetője segít betekintést nyújtani, aki már az előző beszélgetésünk során is sok értékes és érdekes információval gazdagított bennünket.

Kedves Balázs, bemutatnád a kert kialakítását? Milyen termesztő berendezéseitek vannak?

A kertünk három nagy részre van bontva, közülük egyik a téli kert. A két nagy nyári kertünk közül az egyik a templom mellett fekszik, ezt a Google térképen is nagyon jól lehet látni. A másik pedig egy kicsit lejjebb, az iskola alatt található. Mind a kettőben vannak termesztőberendezéseink, fóliák, illetve a fentiben még egy régi üvegház is. 3000-3300 négyzetméter fóliánk van és a szabadföldi részeken ágyásos művelést folytatunk. Tehát a kifejezetten zöldségtermesztésre szánt területen intenzív termesztésben ágyások van-

nak, nem pedig sorok, ellentétben a téli kerttel, ahol általában csak burgonya, sütőtök, és befőzésre váró zöldségek, batáta terem. Itt a sorok kialakításának az az oka, hogy a vetésforgónak nagyobb területigénye van.

A termesztőberendezésekből van fóliánk, ami a hideg sátor, mellé jön egy üvegház, ami csak a nevében üvegház, hiszen szegény már nem tud többet, mint egy jó fólia, olyan régi. Reményeink szerint le fogjuk cserélni, mert ma harminc éves. Vannak dupla falú fóliáink, ezek az új kertben épültek, két fóliaréteg közé fújt levegővel. Levegőpaplannal vannak szigetelve, ami nagyon

jó a téli időszakban, mert plusz 6-8 fokot tud biztosítani a kinti hőmérséklethez képest. Fűtve nincsenek, kivéve a palántanevelő részt, de az is csak kora tavasszal, amíg a növénykéket neveljük. **Van két csúszó fóliánk mozgó fólia vázzal.** Ez volt az innovációnk az új kert kialakításában. Különlegességük, hogy sínen csúsztatva három parcellán



tudnak majd mozogni. Összesen hat parcellánk van, és ezeken tologatjuk majd a fóliát. A mozgó fóliák még félkész állapotban vannak, nem fejeztük be a kivitelezésüket. Ez a kialakítás nagyon ötletes, mert ha megnő egy kora tavaszi zöldség, és nem lesz már a fóliára szüksége, akkor áttoljuk a nyári terményre, így mindig egy haszonnövény fölött áll, sosem üres vetések fölött. Ezzel jól tudunk időzíteni, illetve előre tudunk vetni.

A termesztett növényeitek igen változatosak. Cél és kihívás időnként újakat kipróbálni, vagy általában a jól bevált fajtákon van a hangsúly? Melyek a legkülönlegesebb növényeitek?

Próbálunk egy alap fajtasortimentet megtalálni, ami mindig ugyanaz, így könnyű a magfogatás és a fenntartása, ha ismerjük a fajtát, de mindig próbálunk ki újakat is. Van néhány fajtánk, amiket rendszeresen megújítunk, így keressük a rátermettebbeket, ellenállóbbakat, ha úgy látjuk, hogy egyik-másik már nem teljesít jól, vagy leromlott. Keresgélünk, figyeljük a nagyobb vetőmag nemesítők, termesztők kínálatát. Ha érkezik egy új fajta, ami például rezisztens egy fajtát érintő betegséggel szemben, akkor megpróbálkozunk a termesztésével, hiszen jó, ha minél egyszerűbb a növényvédelem, főleg a gombás betegségekre kevésbé rezisztens fogékony fajtáknál, de vannak vírusrezisztensek is, például a paprikáknál vagy az uborkáknál. Tehát **mindig próbálunk újítani, amennyire lehet, de mellette stabilan használjuk**

azokat a fajtákat, amelyek már jól beváltak eddig is. Jönnek és mennek a fajták időnként.

Különleges növényünk most a **karela**, ami egy keserű tökféle. Az angolok keserű dinnyének hívják, a régi magyar szóhasználat balzsamkörtének nevezte. Ez egy uborkaszerű kúszónövény, keserű terméssel, mégis nagyon finom ételeket lehet belőle készíteni: keserűleveseket, chipset, sós snacket. Nagyon egészséges. A másik pedig az **okra**, ami egy ehető mályvaféle, de nehéz a termesztése. Nagyon érzékeny, ezért idén sem tudtuk ültetni, mert a vetésforgó miatt olyan helyre került volna, ahol van egy komolyabb gyom múlt, és ott sok tetű is megjelent. Ha az okra nem jó helyre kerül, akkor tönkreteszik a kártevők. Ezért inkább elengedjük ezeket a nehezebb kérdéseket, hogy ne kelljen annyi plusz munkát végeznünk miattuk.

A kert teljes mértékben el tudja látni a közösség szükségletét? Hogyan lehet a gazdálkodást ekkora területen megtervezni?

A tervezés és az ellátás mennyisége, minősége mindig változik. A kert jelenleg körülbelül a **60-70%-át** tudja adni annak a terménymennyiségnek, ami az éves szükségletünk. Ez azt jelenti, hogy bizonyos időszakokban szinte 100% a túltermelés, értékesítünk is, és nyilván vannak olyan időszakok, amikor az időjárás, évszak, szezonális miatt kevesebb dolgunk van. **Arra fóku-**



szálunk, hogy minőségileg javítani tudjuk a kínálatot, és elegendő mennyiségben termeljük. Most tehát ellátjuk magunkat zöldséggel, egyre stabilabban. Szezonális természetesen tapasztalható, hiszen a mezőgazdaságnál a környezet nagyon sokat számít, a termelés függ az időjárástól, vagy az évszakok változásától.

Nagy területen tervezni egy kulcspontot jelent, ez szakmai fordulókő is volt nekünk. Rájöttünk arra, hogy ebben a léptékben már más, mint egy otthoni kert. Nagyobbakat lehet általa nyerni, de bukni is, ezért ügyesnek kell lennünk. A **standardizálás lett egy kulcspont**: minden ágyást, területet egységes méretűre készítettünk, és hol nagyobb, hol kisebb parcellákká bővítettük őket a helyi adottságoknak megfelelően. Legalább



három kertben van vegyes kerti gazdálkodás – ezt azért mondom így, mert vannak forgók, de kettő kert fixen ágyásos művelésre alapoz –, és az elmúlt évek alatt már megtapasztaltuk, hogy ezek az ágyások nagyjából milyen termésátlaggal teremnek. A tőlük jövő tapasztalatokat próbáljuk továbbvinni, jegyzetelni, és szétválasztani egy nyári, meg egy téli átlagot, mert bizonyos zöldségek máshogy teremnek tavasszal, és másként ősszel, vagy télen. Súlyozott átlaggal próbálunk most dolgozni és finomítani, a terveket ezekre az ágyásokra alapozzunk. Példaképp, ha tudjuk, hogy volt két ágyás mángoldunk, ami sok, vagy épp kevés lett, akkor tudjuk, hogy ebben a szezonban épp, hogy elég volt, de egy szárazabbban lehet, hogy keveset adna. Próbáljuk a vetési naptárt is követni. Látjuk, hogy mennyit terem egy ágyás, és azt is, hogy milyen mennyiséget ad összesen, és ez a közösségi igénynek nagyjából hány százalékát teljesíti. Ezek különbségét próbáljuk módszeresen emelni vagy csökkenteni. Ha valamilyen zöldségből túltermelésünk volt, azt lejjebb kellett csökkentenünk, és figyelniünk kell arra, hogy ezt ne egy év alatt akarjuk meglépni, mert valahogy **a kertben is az a természete az embernek, hogy hirtelen akar sokat**, aminek az

lesz a vége, hogy nem sikerül jól. Tehát nem lehet fenntartani valamit, ha mindig ugrásszerűen próbálunk növekedni. Ha viszont egy stabil, apró, pár százalékos növekedést érünk el évente, az nekünk a legmegfelelőbb.

Krisna-völgyben az önellátásra törekedtek. Hogyan történik a gyakorlatban a termények családokhoz való eljuttatása? Hogyan van kialakítva a keresletnek megfelelő mennyiség például zöldség fajtánként? Hogyan történik a tárolás?

Az önellátás egy falu méretre, Krisna-völgyre, illetve a Somogyvámosban élő Krisna hívőkre is kiterjed. Már nem egy kitelepült piacunk van, hanem online piacteret vezetünk – ebbe az irányba haladtunk a korról –, így már csak egy bizonyos időszakban szedünk zöldséget, előrerendelésre. Egy Viber csoportot működtetünk, ahová jönnek az emberek és becsatlakozhatnak. Most körülbelül 200 tagunk van, nekik hetente előre megosztjuk azt, hogy milyen termény várható, és hogy mikor lehet rendelni. Az egyik tervező kollégánk készített egy egyszerű kis webáruházat, így már nem Viberen fog történni a rendelés, ott csak híreket közlünk. Ez a felület összesíti számunkra a pontos igényeket, ami nagy segítség, mert a lépték már akkora lett, hogy több, mint egy órát venne igénybe a munka csak az összesítések miatt.

Heti egy, illetve nyári szezonban két piacnapot tartunk, emellett van éttermünk, konyhánk, és Krisnának is van egy külön konyhája. Ezek elkülönülnek, de nekik is ugyanúgy kezeljük a heti két napon a rendeléseiket, így mindenhová jut min-



den, amit szeretnénk. Nagyon nehéz a tervezés akkor, amikor már mázsákról van szó. Nehéz előre megmondani, hogy milyen terményből mennyi várható, de mégis működik, csak csinálni kell! Ki-

csit mindig mellé nyúlunk. Például nem kedvelik, ha nem annyi lesz a mennyiség, amennyit tervezünk és mondtunk. Azt látjuk, hogy az alap élelmiszerek nem nagyon változnak, tehát ugyanaz az igénye van az embereknek. A répa és a burgonya mindig alap zöldségek. **Szezonálisra vagyunk berendezkedve**, nyáron van minden, télen nincs paradicsom, paprika, tehát befőzünk. Azt is látjuk, hogyan változnak az igények. Be lehet-e hozni egy-két új zöldséget a kínálatba? Például nem



csak piros céklánk van már, hanem sárga cékla is, vagy bizonyos fajták lehetnek népszerűbbek, mint mondjuk a kis saláta-paradicsom. Befőző paradicsomot is használnak, de úgy látjuk, hogy a friss zöldségek nagyon bejönnek. A fajtákat évek alatt kikísérleteztük, és láttuk, hogy mi népszerű. Közben kérdezzük, hogy mit szeretnének még, és látjuk azt is, hogy mit tudunk megtermelni. Például lenne igény fehér répára, zellerre, de mi nem termeljük őket egyelőre, mert mindegyikkel sok gond volt, és erre most nem állunk készen. Vanak növények, amiket azért nem termelünk, mert egyszerűen nem gazdaságos időben és energiában, és a kertészetben most nem dolgozik annyi ember, mint amennyi elvileg lehetne, mert elaprózódott a közösség feloszlása. Nem optimális az a felállás, amiben most éppen vagyunk. Mégis hosszú távon lehet, hogy több fajtát be tudunk majd hozni a kínálatba. Most próbálunk az alapokra és a könnyen, egyszerűen termelhető zöldségekre fókuszálni, amit mindenki szeret.

Nem tároljuk a zöldségeket. Ha egy mód van rá, mindent frissen szedünk. Azért van egy pincénk, ahol a burgonyát és a sütőtököt tároljuk, de a répát például már nem homokban tároljuk, egész télen fóliából frissen szedjük. Ez nagyon sokat segített nekünk, mert így kevesebb munkát jelent, és egyszerűbb a szedés. Befőzünk és fagyasztunk is.

Palántanevelés és vetőmag gyűjtés is történik?

A palántanevelés a fóliában külön leválasztott kis területen történik. Ez az egyetlen rész, amit fűtünk. Február végén, de inkább március elején szoktuk elkezdni a palántázást. Próbálunk egyszerűsíteni a feladatainkon, ezért csak azokat palántázzuk, amelyek melegigényesek és amelyeket muszáj. Nem akarunk csak egy szezonban gondolkodni. A legtöbb profi termesztő már kora tavasszal, vagy inkább már télen elkezd a palántanevelést, de mi négy évszakos kertben gazdálkodunk, ezért a fóliák sokszor tele vannak már. A palántákkal egy kicsit meg szoktunk csúszni, így április közepén, vagy inkább a végén rakjuk ki őket a fóliákba. A profi termesztők ezt már korábban megteszik, főleg a paradicsomnál, ami egy kicsit hidegtűrőbb, és egy kis ráfűtéssel segítenek neki. Mi **próbálunk amennyire lehetséges természetes és szezonális zöldségekkel gazdálkodni**, hogy ne kelljen extra erőbefektetéseket tenni, és a fenntarthatóság megmaradjon.

A vetőmag termesztést már 2010. óta csináljuk, de pár éve több munkát fordítottunk a talaj megújításra, és kevesebb energiánk jutott a magfogásra. Idén újra 15-30 féle zöldségből fogjuk a magot, ami nagyjából a felét jelenti, ezek általá-



ban a különlegesek és a nehezen beszerezhetőek szoktak lenni. Ilyen a karela, vagy az a koriander fajta, amit azóta sem találtunk máshol, vagy ott van a padlizsán, néhány paradicsomunk, cukkinik. A nehezebb két éves zöldségfélékre még idén nem tettünk erőfeszítést, reméljük, hogy a jövő években jobban fog menni.

Örömmel láttam a social media bejegyzésekben, hogy a téli időszakot is teljességgel, ötletesen kihasználjátok. Ilyenkor mit tudtok termesztetni?

Három fő innovációnk volt. Szeretnénk egész évben termeszteni, négy évszakon át. Szeretnénk a vetőmag-és a komposzt szervesanyag ellátást megvalósítani. A téli időszak egy kicsit becsapós, mert nem mindig ekkor termesztünk - télen már csak szedünk. Ugyanis **szeptember-októberben lehet elvetni azokat a növényeket, amiket szeretnénk télen szedni**. Szeptemberben vetjük el



azokat, amiket még az idei évben karácsonyig, vagy januárig tudunk betakarítani, és októberi-ek pedig azok, amik egy kicsit csúsznak, inkább januárra, februárra. A spenót folyamatosan szedhető, de például a répa vagy a retek több szakaszban kerül vetésre. Ott van még a rukkola, a mustárzöld, a pak choi, petrezselyem és korian-der is. Most a színes mangoldot is bevesszük a portékába, mert úgy néz ki, hogy egy kicsit érdeklí az emberek az a téli változatos színvilág. A főzhető tömegzöldekségekből van a legnagyobb mennyiség, gyakorlatilag több mázsa. Néha még a tonnát is elérjük éves szinten. Termesztünk tépősalátát, zöldeket, amiket salátának eszünk, leveles kelt. A szibériai kelt használjuk még és a pak choi-t, amik főzhető leveles zöldekségek. A többbit főként salátába tesszük: retket, rukkolát, mustárzöldeket, tépősalátát.

A téli termesztés egyébként kedvenc témám, mert viszonylag egyszerű a módja, viszont azt a második félét, amit a kertészek már inkább kifuttatnak, nekünk még intenzívebben kell megcsinálnunk. Sok vele a munka, ősszel jobban oda kell rá figyelni. Ilyen nagy felületen több ezer négyzetméter kell elvetnünk ugyanúgy, mint tavasszal, így az ősz az új tavasz. **Ebben a négy évszakos kertben már megszoktuk, hogy ősszel is annyi munka van, mint tavasszal.** A téli termesztés része még az, hogy takarónövényeket ültetünk a változatosság és a diverzitás érdekében. Nyári

időszakban a fóliákba tesszük őket, az őszi időszakban pedig a szabad föld van soron. Korai, változatosabb keverékeket használunk, de ha már csak novemberben jutunk el a vetésig, akkor csak rozsos borsót, vagy rozsos búkkönyt vetünk, mert ők tudják csak túlélni a telet, a hidegben is csírázni. A téli termesztésben még az őszi vetések, a téli alá vetések is benne vannak, amiket novemberben végzünk. Ezek a növények kora tavasszal első lesznek március, de inkább április felé. A borsót november elején vetjük, hogy együtt nőjön a fóliában termesztettel. Így próbáljuk stabilabbá, biztonságosabbá tenni a gazdálkodást: többször vetünk több félét, téli időszakban is.

A klímaváltozás szerinted hogyan fog megjelenni a biotermesztésben?

Én úgy látom, hogy ami történik, az egy folyamatos változás. Az évszakok és az évek között is nagy eltérések vannak. Például az idei egy nagyon hűvös tavasz volt, láthattunk ennél sokkal enyhébbeket is. Szerintem **sokkal rugalmasabbnak kell lennünk, és bízunk kell azokban az előjelzésekben is, amiket nem a modern tudomány ad, hanem a természet.** Ilyen például a holdnap-



tár, amit nagyon sikeresen alkalmazunk. Évek óta figyeljük a Maria Thun-féle holdnaptárt, amit a Biodinamikus Egyesület ad ki évente itt Magyarországon is. A biokertészek számára ez nagy segítség, mert a vetési naptárból kiolvashatják, hogy a Hold éppen mely növényi részre – gyökér, levél, virág, termés – közvetít-e impulzust az adott időszakban. A naptárban utalásokat is találhatunk az időjárás változásainak tendenciáira. A korábbi években valóban mindig mást írtak, és nagy vonalakba meg is valósult. Például a talajhő egy nagyon fontos ismérve annak, hogy mikortól stabil a termesztés. Akkor indul el a meleg szezon, ami-

kor beáll a talajhő, ez 10 fok körül van. Korábban voltak időszakok, amikor ez április 10-15-re esett, most május 10-15-re tolódott, tehát hűvösebbek lettek a tavaszok, míg az ősz enyhébb kicsit. Én ezt már évek óta követem.

Tehát figyelünk kell jobban arra, ami eddig történt. Tapasztalatot szerezni, akár le is jegyezni, és több vetést is próbálgatni más fajtákkal. Lehet tavasszal később kezdeni a termesztést, több szakasszal indulni. Nem várni, vagy inkább épp várni - ez mindig a szezontól függ. A népi hagyomány nagyon becsapós, mert Orbán nap május 25-én van, és korábban nem ültetett ki a parasztember semmilyen melegkedvelőt, paprikát és hasonlókat, csak a fagyos szentek után. Ezt már megelőz-



tük, mert a klímaváltozás melegebbet hozott a korábbi években tavasszal, de gyakorlatilag most újra visszatértünk a hűvösbe. Most is láttam egy-két uborkást, aki korán kezdte, és szabad földben nem igazán sikerültek a dolgok, de a paradicsommal is lehetett volna óvatosabbnak lenni, mert május végére lett jó idő, nem május elejére, ahogyan a korábbi években. Jobban kell figyelni, újabb technikákat, tudást kell magunkba szívni, gyakorolni, és **a természetőberendezéseknek - a fóliának, sátraknak, üvegházaknak - nagy jelentőségük lesz abban, hogy velük kiküszöböljük a hirtelen változásokat.** A legnagyobb problémát a bizonytalanság és az időjárás ugrándo-zása jelenti, amikor két-három napon belül 20 fok különbség van. Ez nemcsak emberre, de a növényekre is káros, viszont fóliasátorral lehet egyensúlyozni, kis fólia alagutakkal, vagy nagy sátrakkal, kinek mi áll rendelkezésre.

Szokatok oktatást szervezni, előadásokat tartani a tapasztalataitokról? Ha igen, hol és milyen témákban?

Vannak workshopjaink, amiket mi rendezünk. Most idén ugyan nem voltak, de általánosságban szoktunk tartani. Különböző témákat hozunk tematikusan: talaj megújítás, mezőgazdaság, téli termesztés. Általában tavasszal és ősszel jövünk, de idén a tavaszi elmaradt, mert néhány dolog akadályozta, például a karantén a szarvasmarhák körében.

A Közösségi média felület kezelése, fotók készítése sem kevés idő, ezt általában te végzed, vagy erre szakosodott személy van? Miért tartjátok fontosnak azt, hogy az érdeklődők ismereteket szerezzenek az önellátó bio ökotudatos termesztési módszerekről?

A közösségi médiában való megjelenést biztosítani állandó erőfeszítésünk. Szeretnénk szépen és tartalmasan kommunikálni a [Krisnakert](#) nevű oldalunkon. Egy kollégánk segít ebben, aki nem itt él Krisna-völgyben. Neki szoktunk képeket küldeni a termesztés folyamatairól, pillanataiból. Ő szakember egyébként, és ezzel segíti a munkánkat. Én folyamatosan fotóztok minden szezont, mert szeretem csinálni, de nem mindig jut eszembe. A fotókat azért készítem, hogy bemutathassuk a munkánkat, és friss, igényes prezentációk szülessenek belőlük. Sokszor annyira elmélyülünk a feladatainkban, hogy megfeledkezünk a dokumentálásról - ilyenkor a képek ugyan elmaradnak, de igyekszünk ezt később pótolni.



Rendszeresen küldök üzenetben néhány háttérinformációt a kollégának arról, mi zajlik éppen a kertben, ő pedig ezek alapján megfogalmazza a szöveget. Előfordul, hogy én is hozzáírok, főleg, ha valami olyan részletről van szó, amit különösen fontosnak tartok kiemelni vagy személyesen szeretnék megfogalmazni.

Előadásokra is gyakran kapunk meghívást. Kisebbségi-klubok, zöld egyesületek keresnek meg bennünket, akik különféle programokat szerveznek. Leginkább a Dunántúlon vállalkozók ilyen felkéréseket, illetve időnként Budapestre is ellátogatok, hogy az utazás ne vegyen túl sok időt igénybe. Előfordult már az is, hogy szakiskolákban tartottam előadást.

Azért tartjuk fontosnak a tudás megosztását, mert amit mi is tudunk, azt másoktól kaptuk. **A tudás nem kizárólag a miénk** - nem önmagától született meg a szívünkben vagy az elménkben, hanem tanítóktól, mesterektől, tapasztalatokon keresztül érkezett hozzánk. Amikor az ember elkezd gyakorolni valamit, majd megosztja a tapasztalatait másokkal, azzal mindenki gazdagodik - ő maga is, és azok is, akik hallgatják. Így tud valóban tovább élni és mélyülni a tudás. Van ebben egy lelki törvényszerűség is: **ha az ember nem adja tovább azt, amije van, akkor idővel elveszíti.** Még rosszabb, hogy irigység is megjelenhet benne. Ezért hisszük, hogy amit kaptunk - tudást, tapasztalatot, felismerést -, azt érdemes továbbadni. **A tudás legtermészetesebb módon**

tanítás által növekszik, és mélyül el igazán. Lehet könyvekből tanulni, beszélgetni róla, de amikor gyakorlat közben osztjuk meg másokkal, akkor válik valóban élővé. Számomra ez egy meghatá-



rozó tapasztalat volt: minden alkalommal, amikor új dolgot tanultam, igyekeztem azonnal megosztani másokkal is. Ilyenkor mintha kívülről is rálátna az ember a témára - érkeznek a kérdések, új nézőpontok, mélyebb megértés. Az interaktív beszélgetések, workshopok, előadások nagyszerű



Vitamin, amire kedvencednek szüksége van.

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 egészségből.

Kancsár Veronika
Családi kutya Életviteli- és Viselkedési Tanácsadó, Tulajdonos



Vitaminok
Ásványi anyagok
Izületek támogatása
Esszenciális zsírsavak

vauu

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



Karela



Okra

lehetőséget adnak arra, hogy megálljunk egy pillanatra, kívülről ránézzünk arra, amit csinálunk - miért és milyen hatással. Ilyenkor gyakran derül ki az is, ha valamit elhibáztunk, vagy éppen az, hogy valami különösen jól sikerült. A tudás tehát nem arra való, hogy elrejtjük, hanem arra, hogy megosszuk. Mert csak így marad élő és gyarapodó. Jobb megosztani, különben elvesz.

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

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

**IGYEKSZÜNK
A LEGKISEBB
ÖKOLÓGIAI LÁBNYOMOT HAGYNI.**

TARTS VELÜNK!

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA



A Meta beszünteti a politikai hirdetéseket az EU-ban az uniós szabályozás miatt



A Meta amerikai internetes óriásvállalat, amely többek között a Facebook és az Instagram platformokat üzemelteti, pénteken bejelentette, hogy októbertől beszünteti a politikai, választási és társadalmi témájú hirdetéseket az Európai Unióban.

A cég a politikai hirdetések átláthatóságáról szóló, az EU által tavaly márciusban elfogadott rendeletre hivatkozott, amelynek célja a fellépés az információk meghamisítása és a választásokba való külföldi beavatkozás ellen. A rendelet előírja például, hogy a politikai hirdetéseket egyértelműen meg kell jelölni, és nyilvánosságra kell hozni azok finanszírozóit.

Az idén októberben hatályba lépő jogszabály a Meta szerint „gyakorlatilag végrehajthatatlan” követelményeket támaszt a politikai reklámok átláthatóságával kapcsolatban. A vállalat úgy véli, az uniós rendelet jelentős működési kihívásokat és jogi bizonytalanságokat okoz, ezért az EU területén teljes egészében megszünteti az ilyen típusú hirdetések engedélyezését.

Az Európai Unió a 2018-as Cambridge Analytica-botrány után szigorította szabályozását. A brit tanácsadó cég a Facebook-felhasználók adatait engedély nélkül gyűjtötte be, majd azokat poli-

tikai kampánycélokra - többek között a 2016-os amerikai elnökválasztáson és a Brexit-népszavazás során - használta fel.

A Meta kiemelte, hogy nem az első technológiai cég, amely ilyen döntést hoz, a Google már 2024 végén leállította a politikai hirdetéseket az EU-ban.

A Meta régóta bírálja az EU internetre vonatkozó szabályozását. Július elején bejelentette, hogy bíróság elé viszi az Európai Bizottság által áprilisban kiszabott 200 millió eurós adatvédelmi bírságot. A vállalat ellen több vizsgálat is folyamatban van az EU digitális szolgáltatásokról szóló törvénye (DSA) keretében.

Mark Zuckerberg, a Meta vezérigazgatója idén januárban az EU politikáját a cenzúrához hasonlította, az uniós bírságokat pedig vámként jellemezte.



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

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



Zöld Egyenlőség

Zöld Egyenlőség



KÖVETÉS

...

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

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



Petkovics Alexandra
értékesítési és LinkedIn specialista

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



A gyerekeim nem gátjai a sikeremnek – hanem a tanítóim



Az elmúlt években egyre többször hangzik el a vállalkozó anyák szájából egy fontos mondat:

„Nem a gyerekeim ellenére lettem sikeres – hanem miattuk.”

És ez több mint egy szép gondolat: ez egy újfajta szemlélet, amit egyre több nő épít be a mindennapjaiba – és az üzletébe is.

Mert a gyerekeink nemcsak az időnkét osztják meg, hanem a gondolkodásmódunkat is formálják. Olyan készségeket fejlesztenek bennünk, amik ma már piacképes vezetői kompetenciáknak számítanak.

5 készség, amit a gyerekeim tanítottak meg – és ma az üzletem alapját adják:

1. Ézelmi intelligencia – a láthatatlan előny

Egy hiszti, egy nehéz reggel vagy egy váratlan konfliktus a gyerekkel – megtanított arra, hogy nem mindig a szavakat kell figyelnem, hanem a mögöttes érzést.

Ez azóta a tárgyalásaim során is működik: érzem, mikor bizonytalan egy ügyfél, és tudom, hogyan vezessem át rajta.

2. Türelem – a vezetés lágy ereje

Gyereket nevelni türelemjáték.

Ügyfélkört építeni is.

Nem gyors sikert keresek, hanem bizalmat. Ezt anyaként tanultam meg.

3. Rugalmasság – a túlélés és növekedés kulcsa

Egy kisgyerekkel nincs két egyforma nap. Ugyanez igaz a vállalkozásra is.

Ha megtanulsz újratervezni reggel 7-kor, amikor nem úgy indul a nap, akkor képes leszel újragondolni egy teljes kampányt is – higgadtan, rugalmasan.

4. Kreativitás – sablonmentes megoldások

A gyerekeim megtanítottak újra játszani.

Családügyi
MEDIÁCIÓ

dr. Fazekas Enikő Diána
jogász-mediátor
Tel.: 06-70/453-3278

Küldetésem, hogy közvetítsek a felek között!



Kiegyensúlyozott élet, eredményes üzlet.

bakszilvia@bakszilvia.hu | 06-30/203-3376



Ez a játékoság átvándorolt a marketingembe, a social tartalmaimba, a termékfejlesztésembbe. Ma már nem csak eladok – sztorit mesélek.

5. Problémamegoldás - helyből, gyorsan, hitelesen

Amikor elromlik valami otthon, nem pánikolok – megoldást keresek.

Ugyanez történik, amikor egy ügyfél mást akar, mint amit én javaslok. Nem erőltetek, hanem átalakítok.

Mi ebben az újdonság?

Egyre több vállalkozó nő nem választani akar a siker és az anyaság között, hanem összekapcsolni a kettőt.

Ez nemcsak emberileg értékes, hanem üzletileg is versenyelőny.

A „soft skillek” – érzelmi vezetés, empátia, kreatív gondolkodás – ma a legkeresettebb kompetenciák közé tartoznak.

És ezek fejlesztésében a gyerekeink a legjobb trénereink.

Az a vállalkozó nő, aki nyíltan beszél arról, hogy nem a gyerekei hátráltatják, hanem tanítják, új modellt mutat a társadalomnak.

Ez már nem csak inspiráció. Ez már trend.

Olyan nőképet épít, ahol nem kell tökéletesnek lenni, csak jelen lenni – vezetőként és anyaként is.

Ha te is anyaként építed a vállalkozásodat, és néha úgy érzed, hogy két világ között egyensúlyozol, akkor jusson eszedbe:

nem vagy kevesebb – hanem összetettebb.

Nem vagy hátráltatva – csak formálva.

És lehet, hogy a legnagyobb üzleti áttörésed pont egy délutáni hintázás közben születik meg.

A gyerekeid nem csak a szívedet tartják melegen.

A vállalkozásodban is ott van a kezed nyoma – és az övéké is.



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

<https://cspm.hu>
<https://www.facebook.com/csakpozitivanmagazin>
https://www.instagram.com/csak_pozitivan_magazin
www.linkedin.com/company/CSAK-POZITIVAN-MAGAZIN
www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin

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



Tedd részmunkaidőssé és hirdesd meg nálunk!

Hirdetés feladás a honlapon keresztül:
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**

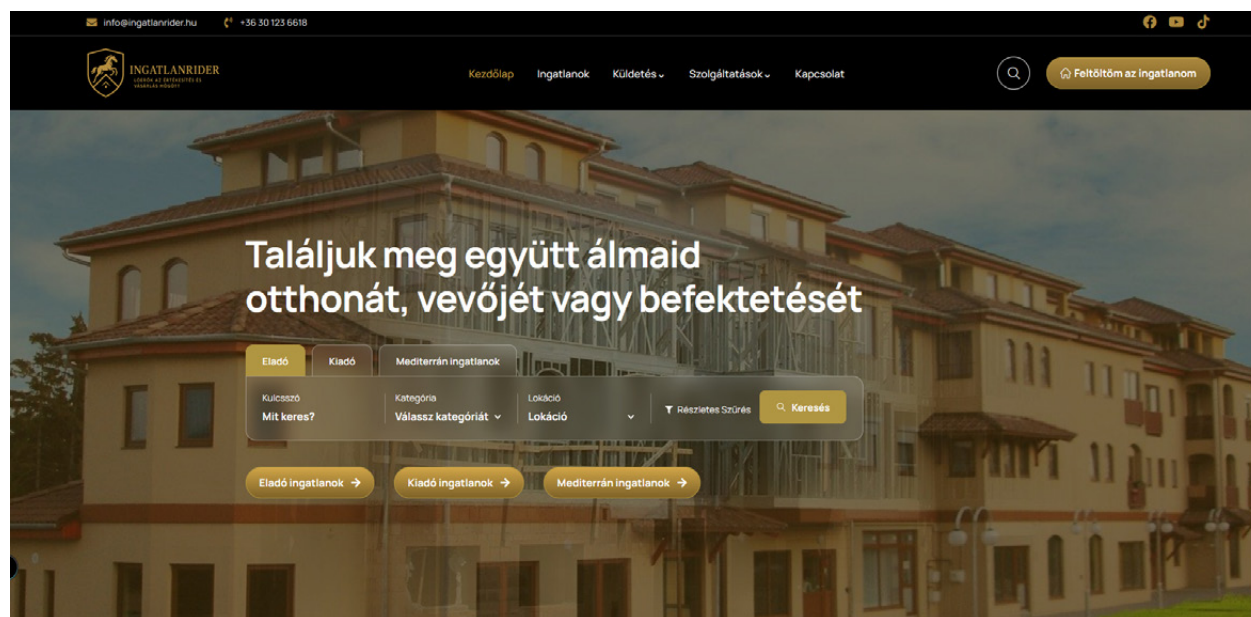
Hirdetési felületeink

Facebook

Instagram

LinkedIn

Tudatos Otthon, Tudatos Élet – Egy helyen minden, ami ingatlan



Egy új korszak küszöbén

Az életünk során sok döntést hozunk – kicsiket és nagyokat egyaránt. De ha egyetlen olyan van, ami valóban meg tudja változtatni az életminőségünket, az az otthonunkkal kapcsolatos döntés. Hogy hol élünk. Milyen térben. Milyen érzésekkel. És kivel.

Engedd meg, hogy bemutatkozzam: **Balázs Krisztina vagyok, az Ingatlanrider alapítója**, 1998 óta foglalkozom ingatlanokkal. Az elmúlt több mint 25 év során megtanultam, hogy nem csupán téglák és négyzetméterek mozognak ebben a szakmában – hanem történetek, sorsok, újrakezdések, álmok. Ez a felismerés vezetett ahhoz, hogy megalkossam az **Ingatlanridert** – ahol minden ingatlannal kapcsolatos igényedet egy helyen, emberi módon, tudatosan, értékteremtően kezelem.

Ez a cikk most nem egy szimpla ajánló. Ez egy meghívás. Egy lehetőség, hogy felfedezd, milyen

az, amikor valaki igazán figyel rád – nem csak eladni akar valamit, hanem *veled gondolkodik*. Kísér az úton. És segít jól dönteni.

Mi az a tudatos ingatlanválasztás – és miért van ennek ma különös jelentősége?

A „tudatosság” divatos szó lett. De én itt most nem a spirituális köntösbe burkolt gondolatokra gondolok, hanem egy nagyon is földközeli, emberközpontú szemléletre. Tudatosnak lenni azt jelenti:

- hogy nem sodródunk, hanem választunk,
- hogy nem félelemből döntünk, hanem megalapozottan,
- és legfőképp: *hogyan magunkhoz húzunk* – a választásaink tükrözik minket.

Egy ingatlan az élet egyik legnagyobb befektetése. De nemcsak pénzügyileg. Mentálisan, érzelmileg is. Éppen ezért a legjobb, ha a választásunkban ott van minden tapasztalat, amit csak

tudunk gyűjteni – és ott van valaki, aki valóban ért hozzá, és ért hozzád is.

Több mint 25 év – miért vagyok esetleg más?

Mert engem valóban érdekel, hogy *kik* vagytok *Ti*, akik hozzám fordultok. Amellett, hogy életemet végig kíséri az ingatlanok világa, 20 éven át segítő munkát végeztem, főképp lelki blokkok oldásában, közös gondolkodásban. Épp ezért talán, én nem sietek. Nem tukmállok. És nem játszom „ingatlanost” – *én valóban az vagyok*. Minden álarc vagy álszentség nélkül.

- Projektmenedzserként dolgoztam lakóparkokon, luxus társasházakon.
- Vezettem franchise irodát országos hálózatban.
- Részt vettem zöldmezős beruházásokban a nulláról.
- Építettem, fejlesztettem, üzemeltettem.
- És közben mindig elöl maradtam a *valódi értékesítésben*.

Most a saját irodámat vezetem. Az **Ingatlanrider** nemcsak egy márkanév – ez egy ígéret. Azt jelenti: *nem kell több emberhez fordulnod – én egy kézben tartom a teljes folyamatot*. Bármilyen ingatlannal kapcsolatos kérdésed van, tőlem kapsz rá választ. Emberi nyelven. Emberi módon. Pontosan úgy, mint amikor mint coach-hoz fordultál hozzám.

Úgyhogy minden bizonnyal vannak nálam jobbak, ügyesebbek, de talán kevesen, akiket valóban érdekelsz Te, mint ember, aki döntéshelyzet előtt állsz. Méghozzá életed egyik legkardinálisabb döntése előtt.

Tudatos vétel – mire figyelsz, ha ingatlant keresel?

- **Ne engeddd, hogy az impulzus vezessen!**
Az ingatlanvásárlás érzelmi döntés – ezt tudjuk. De ahhoz, hogy jó döntés legyen, szükséges egy alapos, tudatos előkészítés is.
- **Tudd, mit keresel** – de leginkább: *miért keresed?* Nem ugyanaz, ha menekülsz valahonnan, vagy ha valóban szeretnél otthont teremteni.
- **Tisztázd az anyagi kereteidet** – de ne csak azt, amit most megengedhetsz magadnak, hanem azt is, mi lesz 5 év múlva.
- **Ne akarj mindent egyszerre** – az „álomház” gyakran három verzión keresztül válik valódivá.
- **Figyeld meg magad:** milyen terekben vagy jól? Mikor vagy nyugodt? Mi zavar? Ezek

sokkal fontosabb kérdések, mint az, hogy „mennyi a rezszi”.

Én hogyan segítelek ebben?



- Beszélgetünk. Igen, ez az alapja. Mert nekem tudnom kell, ki vagy.
- Ezután hozom azokat az opciókat, amik valóban illenek hozzád.
- Nem csak ingatlant adok – biztonságot, szakmai háttérrel, ügyvédi, pénzügyi, építészeti partnereket, ha szükséges.
- Kísérlek az utolsó pillanatig. Nem „eladok” – kísérek.

Eladás tudatosan – és érzelmekkel

Sokan azt hiszik, az eladás csak egy hideg üzlet. Pedig az egyik *legérzékenyebb* folyamat, amit valaha átélünk.

Elengedés – sokkal több, mint adásvétel

- Lezársz egy korszakot.
- Emlékeket hagysz ott.
- Gyakran ott a félelem: „jó lesz-e ez így? Nem döntök-e rosszul?”

Ez teljesen rendben van. Nálam nem kell erősen mutatnod magad – *ez is a folyamat része*. És az én feladatom, hogy ezt megkönnyítsem.

Mit jelent tudatosan eladni?

- **Árazás a valós értéken** – de nem „eljesztően”, hanem *vonzóan*.
- **Marketing ott, ahol kell** – nem csak hirdetni, *jelen kell lenni* ott, ahol a vevő keres.
- **Vizuális támogatás** – profi fotó, videó, alaprajz, 3D séta...mikor melyik kell.
- **Előszűrés** – nem viszek ki akárkit. Csak azt, aki valóban érdeklődik. Neked 1 vevő is elég...
- **Kommunikáció végig** – Te mindig tudni fogod, mi történik.

Építkezés tudatosan

Amikor elkezdtem ezt a pályát, én is téglá hívó voltam. De szükségszerű volt, hogy ebben a szektorban is megtörténjen az áttörés. Mivel mindenben az újat, a jobbat, a hatékonyabbat keresem, így lettem egy Világhírű cég projektmenedzsere, amire nagyon büszke vagyok. Szerettem volna a tudatos embereknek olyan építési lehetőséget mutatni, ahol valóban fontos a jövő... Nálunk 4 hónap alatt 150 év nyugalmat vásárolsz!!! A leg-hatékonyabb energetikai rendszerrel és a leginkább probléma mentes évtizedekkel...

Ez a **technológia** egy korszerű, acélszerkezetes építési módszer, amely:

- **Gyors** - akár 3-4 hónap alatt kulcsrakész ház
- **Költséghatékony** - akár 10-15%-kal olcsóbb a hagyományosnál
- **Tűzihorganyzott acél - 150+ év élettartam**, nem korhad, nem reped EGYEDÜLÁLLÓ!
- **Energiahatékony** - passzívház szintű hőszigetelés
- **Zöld megoldás** - kevesebb hulladék, kisebb ökolábnyom

Hogyan zajlik a folyamat?

1. **Konzultáció velem** - mit szeretnél, mekkora telekre, milyen büdzséből? Ha nincs telek, adunk. Ha nincs keret, intézzük a finanszírozást.... Hol? ORSZÁGOSAN!!! -hiszen mit ígértem? Minden egy helyen nálam!
2. **Tervezés** - mérnökeimmel együtt segítünk álmaid házáat formába önteni.
3. **Árajánlat és ütemezés** - minden pontosan kiszámolható, nincs bujtatott költség!
4. **Gyártás és kivitelezés** - a szerkezetek gyártása 2-3 hét sokszor
5. **Külső és belső befejezés** - választhatsz kulcsrakész, vagy saját befejezést
6. **Beköltözés** - stresszmentesen, biztos háttérrel úgy hogy végig fogtam a kezéd!

Együttműködés befektetőkkel - zárt projektek, exkluzív lehetőségek

Nem csak magánszemélyekkel dolgozom. **Ha befektető vagy**, keresel projektet, vagy saját fejlesztésbe fognál, segítek:

- Lakópark, társasház, nyaraló projekt, irodaház
- Teljes projektmenedzsment
- Befektető-kivitelező kapcsolattartás
- Jogász, könyvelő, engedélyezés

Mindezt nem sablonban. Hanem: **személyesen, diszkréten, stratégiai gondolkodással.**

Miért pont nálam van minden egy helyen?

- Mert nem csak „közvetíték” - átlátok és végigviszek.
- Mert **23+ év tapasztalat** önmagáért beszél.
- Mert **én magam is építkeztem, eladtam, beruháztam, üzemeltettem.**
- Mert neked nem 4 külön szakember kell - hanem **egy, aki fogja a kezéd.**



A legjobb döntések mindig beszélgetéssel kezdődnek

Ha most megszólított ez az írás, ne várj tovább. Akár csak kérdésed van, akár konkrétan vásárolnál, eladnál, építkeznél vagy befektetnél - örömmel beszélgetek veled. Emberként. Partnerként.

E-mail: info@ingatlanrider.hu

Telefon: +36301236618

Weboldal: ingatlanrider.hu

Zárszó: ez még csak a kezdet

Ez az írás egy sorozat kezdete, csak szerettem volna elkezdni valahol egy bemutatkozással. Minden hónapban újabb témákat hozok Nektek: mélyebb tanácsokat, esettanulmányokat, tanulságos történeteket. Mert az ingatlan nem pusztán négy fal - hanem az élet színtere. És ezt érdemes méltón kezelni.

Ha szeretnél tudatosan dönteni - *itt vagyok.*



Csak
POZITÍVAN
Podcast

Friss YouTube adásaink!

Adásaink meghallgathatók Spotify-on és Soundcloud-on is  

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



Jönnék a képek- Kiss Márta festőművész

Kiss Márta festőművész nagy mesemondó. Ecsettel teszi. Vagy tüvel-cérnával....

Többször is újraalkotta magát, hogy alkotasson... Elmondhatatlanul különleges belelátni az alkotás folyamatába, de az ő esetében még inkább, mert nagyon őszintén és nagyon impulzívan mesél magáról és mindenről, ami a képek mögött van. Ehhez a podcasthoz érdemes képeket is nézegetni, a hangot hallgatva itt is, de Kiss Márta oldalán is....

<https://www.kissmarta.com/>

Nyári pihenő

Kedves Hallgatóink!

A Hajamnál fogva podcast most egy kis nyári pihenőre vonul – hiszen nekünk is kell egy kis feltöltődés, hogy ősszel új lendülettel, friss témákkal, inspiráló vendégekkel és mélyebb gondolatokkal térhessünk vissza. A nyár a megújulás, a lelassulás és az élmények ideje – így bátorítunk Benneteket is, hogy töltsétek a napfényből, természetből, csendből és nevetésből. Köszönjük, hogy eddig is velünk tartottatok, és örömmel térünk vissza hamarosan! Addig is hallgassatok vissza kedvenc epizódokat, és éljétek meg tudatosan ezt a varázslatos évszakot!



Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Csak
POZITÍVAN
Podcast

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA
Társalgó

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

BOOKAZIN

www.cspm.hu



Csak a dal legyen a minden neked

– Beszélgetés Hauber Zsolt zeneszerző-producerrel



Üdvözlöm a Kedves Olvasót. Régóta tartozom már magamnak és sok hozzám hasonló zeneszerető embernek ezzel a beszélgetéssel. Mert az interjú alanya egy olyan - nagy betűs - Művész, akiről bár kifejezően beszélnek a hivatalos elismerések - 37 aranylemez, 5 platinalemez és 4-szeres Mahasz díj -, mégis inkább azzal hívta fel az utóbbi években magára a figyelmet, hogy életre keltett valamit, amelyre hazánkban eddig nem sok példát láttunk. Mert vannak olyan zenekarok, amelyek elkezdik és együtt is maradnak, valamint vannak azok a csapatok, amelyek belevágnak, majd véget ér a közös munka és utána soha többet nem nyúlnak a dalokhoz. De Hauber Zsolt billentyűs - zeneszerzőnek volt egy víziója, amely szándékká nemesedett és ezt utána tettek is követték. Őt és zenekarát viszont most már ezrek követik, így gondoltam, itt az idő, hogy beszéljünk egy jót és az sem árt, ha már itt van ez a tudatosságot sugárzó, pozitív hangvételű Magazin, ezt rögzítsük is az utókor számára. A dolog érdekessége még, hogy mi még nagyon régről ismerjük egymást, életünk több ponton is összekapcsolódott, így már a beszélgetés elején jóval több volt az összhang, mint egy átlagos és tárgyilagos interjú esetén.

Amikor felkészültem, jó pár kérdést összeírtam. Igyekeztem mindenre kiterjedően összegyűjteni azokat a dolgokat, amelyek érdekesek lehetnek (nagyon sok ilyen van), de már a beszélgetés elején tisztán látszott, hogy az általam tervezett menetrend borulni fog. És nem azért, mert bármelyikünk is rosszul tette volna a dolgát, hanem azért, mert ahogy elindult a beszélgetés, jó értelemben sodort magával és egyik téma jött a másik után. Azt gondolom, hogy ez így sokkal személyesebb és hitelesebb lett. Nem ismerem Zsolt összes eddig adott interjú beszélgetését, de nagyon remélem, hogy több szempontból is különleges lett, nem csak nekem, hanem Neki is, valamint Önöknek. De rábízom a Kedves Olvasóra.

“

...ez tudatos, de van egy ilyen érzése is ennek az egész jelenlétnek, hogy egy kicsit gyógyítsuk a Világot és az embereknek nem is kis, hanem nagy részben jó érzést adjunk a zene által...

”



Szeretném megköszönni, hogy elfogadtad a felkérést, hogy a nyár sűrűjében, a programokkal teli promóciós időszakban, valamint családi programok, baráti meghívások közben vállaltad ezt a beszélgetést.

Örömmel, köszönöm én is.

Nem is tudom, egyáltalán nyáron mész szabadságra? Vagy nem mész, mert nyáron nem lehet szabira menni?

De, igyekszem, ilyen pár napos szabikat intézni, Család mellé betársulok egy-két napra, de én nem is nagyon tudok hosszabb ideig máshol lenni, mert szerencsére egy ihlettel megáldott ember vagyok és egyszerűen nekem a gép előtt, a billentyűk előtt kellennem. Vagy videó, vagy grafika, vagy zenei vonalon, nekem mindig van teendőm, sokkal tovább nem tudok tétlenkedni pár napnál.

Nekem az volt a tervem, hogy nem úgy beszélgetünk, mintha egy nagyon hivatalos interjút készítenénk, hanem úgy, mint amikor két régi ismerős találkozik. Sokkal közvetlenebb lesz. És abból ki fog alakulni egy beszélgetés, amelyben érintünk témákat és még személyesebbé szerettem volna ezt tenni. Nagyon sok minden köt minket össze. Az a legmegdöbbentőbb nekem, hogy én - nincs köztünk sok év - a Bonanza Banzai első hullámában már beleszerettem ebbe az egészbe és az osztálytársakkal rendszeresen mentünk, jártunk is a koncertekre. Ti is nagyon fiatalok voltatok, most sem vagytok idősek, sőt... Gyakorlatilag eltelt ennyi idő és az történt, hogy megint aktiváltál valamit és olyan, mintha ez a 30 év nem is lenne, vagy hogy úgy elrepült volna. Nagyon sok emberrel beszéltem, aki ugyanezt érzi, ugyanígy gondolja, hogy Úristen, még mindig milyen fiatal emberek vagytok. És mintha megfújta volna az illető a parazsat és - elnézést a kifejezésért - ég a ház, lángol. Olyan csoda ez, amit most látunk, hogy hogyan lehet az, hogy valaki ennyi idő elteltével is érez magában ennyi aktivitást, ennyi kedvet, ennyi energiát, ennyi ösztönzést, hogy így csinálja. Nagyon profin fel vagytok építve, látni a stábon is. Itt van Susy, a fellépéseket szervező hölgy, Pálfalvy Attiláról az énekesről ne is beszéljünk, ő ugye az Operettszínház művésze. Olyan véleményeket is hallottam, hogy az ő hangja képzetesebb is, mint

Ákosé. Kosztin Laci, a gitáros is egy nagyon jó zenész. Nagyon jót tett a gitár a daloknak, jók lettek az élő átiratok is. Nagyon nagy munka van benne, az látszik.

Igen, Attilánál az a helyzet, hogy vissza kellett kicsit fogni. Ő túl profin kezelte a dolgot, egy keveset úgymond vissza kellett rontania a stílusán (kicsit nevet), szóval ez egy vicces történet. Ő nagyon szépen artikulál, nagyon szépen képzi a hangot, már-már a popzenéhez képest túlságosan is, ezért neki egy kicsit bele kellett simulnia. De szerencsére nagyon jól sikerült.

Igen-igen, régebben azt a kritikát hallottam, hogy operettesebb volt a hangja. Ez akkoriban volt, amikor Attila még előző formációja, a Bozai Benzolát kötelékében énekelt Bonanza Banzai dalokat. Ez is érdekes, mert ez a név, még a régi Bonanza időszakban keringett, egy vicces történet keretében. Arról szólt, hogy mennyire nem tudták egyes szakmai szereplők kiejteni a neveteket és most egy feldolgozás zenekar, évtizedekkel később ezen a néven állt neki népszerűsíteni a számokat. Voltam koncertjükön, jól nyomták és ez egy koronája ennek az egész történetnek, hogy Attila végül Melletted kötött ki, már egy olyan formációban, ahol az alap felállásból az egyik alapító készítette el a dalok felfrissített változatait. És



Hauber Zsolt

Zsolt a zongoránál

valóban most már kevésbé van operett jellege az énekének és jóval poposabb, tehát most már láthatóan, hallhatóan nagyon sokat fejlődött a stílus irányába. Ami nagyon jó egy művésztől, hogy tud idomulni a stílushoz, amit most nyomni kell.

Igen, öt éve van a Hauber X Bonanza produkció és most állt össze igazából. Kellett öt év ahhoz, hogy a közönség is felelmesüljen, a hír is eljusson mindenhová és mi is egy kicsit összerázódjunk, szép egységessé álljon össze a történet.

A címlapra így visszatérve, a Főszerkesztő úrnak megemlítettem, hogy azért szeretnék Veled interjút készíteni, mert nem csak fiatalokom egyik, zenével foglalkozó példaképe vagy, hanem jelenleg is azt látni a videóidban, hogy az alázat, a zene szeretete és a szerénység, ami így egyben van, egy nagyon pozitív hatást kelt. Ahogy a vide-



Fesztivál hangulat szabadtéren

ókban is beszélsz, főleg, amikor mindig kiemeled, hogy üdvözlösz minden jólelkű, zeneszerető embert, ez nagyon egybe vágott a magazin hitvallásával. Itt láttam meg én egy óriási nagy párhuzamot és azt, hogy nagyon jól tenne mindkét félnek, Neked és lapnak is egy Hauber Zsolt címlap interjú. Gyakorlatilag a szintetizátor zene egyik hazai ikonjával beszélgetek, aki ráadásul teljesen emberi és szerény is, manapság a zeneiparban lévők között nagyon ritka az ilyen művész, nem megszokott dolog ez.

Jarre-tól, vagy a Kraftwerk-től sem?

De, teljesen jogos.

Ők most ismét ezerrel aktivizálták magukat, én folyamatosan követem róluk a turné híreket, elképesztő mennyiségű koncertet adnak hetven pluszosan, nagyon nagy tisztelem, tényleg. Itt van

még a Duran Duran, ez most tényleg egy olyan időszak, amikor mindenki szépen összerakta, összekapta magát és újult erővel, lelkesedéssel csinálja. Talán a Világnak szüksége van ezután a

„... mindenki szépen összerakta, összekapta magát ... Talán a Világnak szüksége van ezután a Covid időszak, ilyen-olyan krízisek után arra, hogy minden ilyen zenekar - ugye ezek állnak hozzám közel, ezeket követem nyomon, figyelem, talán azért mozgósította magát, hogy ellássák a Világot pozitív energiával, a zenén keresztül.”

Covid időszak, ilyen-olyan krízisek után arra, hogy minden ilyen zenekar - ugye ezek állnak hozzám közel, ezeket követem nyomon, figyelem, talán azért mozgósította magát, hogy ellássák a Világot pozitív energiával, a zenén keresztül. Én is most, ebben az időszakban tértem újra vissza a színpadra és lettünk újra ismertek és a közönség ismét újra a szívébe fogadott, mert ez egy jó irány. Mondom, nem biztos, hogy ez tudatos, de van egy ilyen érzése is ennek az egész jelenlétnek, hogy egy kicsit gyógyítsuk a Világot és az embereknek nem is kis, hanem nagy részben jó érzést adjunk a zene által.

Ha már így a Covidnál tartunk, mikor fogalmazódott meg Benned, hogy újra színpadra állj a produkcióval? Azt tudjuk, hogy az Újrajátszás sorozattal indult az egész. Aztán jöttek a kérések sorban, számokra, hogy mit hallgatnának szívesen, majd már album iránt is kezdtek érdeklődni a nézők, hallgatók. Mikor ért meg Benned az, hogy ezt most lehet, hogy színpadra kellene vinni, mert már annyian érdeklődnek, annyian szeretik és annyira visszajön, hogy elkezdte azon gondolkodni, színpadra állítsd ezt a dolgot?

Én alapvetően nem gondolkoztam színpadban. Tehát amikor 2016-ban az Ákossal való együttműködésünk megszakadt, akkor én visszatértem a stúdió zenéléshez. Készítettem a dalaimat, albumaimat, klipjeimet, videóimat, amit előtte is csináltam. És ahogy elindult a Hauber Zsolt újra játssza sorozat 2020 elején, kb. fél év elteltével eléggé megugrott a követők száma, 6-7000 követője lett ennek a kis filmsorozatom-

nak. Akik a kezdetektől folyamatosan követtek és mellettem álltak, már-már baráti szinten vagyunk. Öt-hat emberről van szó, ráadásul ők mind külföldön élő magyarok. Olaszországban, Írországban és különböző helyeken és érdekes, hogy így összehozta a zene, az én zeném az embereket. Ők nem is ismerték egymást, én sem őket, hanem ez az egész "Újrajátssza" sorozat, a Bonanza dalok, a zenéim közelsége volt, ami összekötötte a Világ különböző részein élő embereket. Ők olyan szépen és jó érvekkel kérték ezeket a zenéket szín-



Csejtei Tomival a Kitchen of Hunters műsorában

padra állítani, hogy tulajdonképpen meggyőztek. Ennek volt egy előzménye, hogy én nem csak bemutattam ezeket a zenéket, hanem közben kiadtam CD-n is. Egyrészt ezeket az instrumentális verziókat, másrészt pedig az Attilával, akivel már több, mint egy évtizede ismertük egymást, újra énekeltük ezeket a dalokat. Tehát úgymond újjá is születtek a dalok. Mondhatni, hogy majdnem színpadkész állapotúra kerültek ezek a számok. Az Attilával akkor beszéltem erről először, amikor megkérdeztem, hogy lenne-e kedve Bonanza dalokat énekelni. Nagyon nagy örömmel vállalta, ebből lett a "Best" CD sorozatom, amely már a hetedik részénél tart. És akkor szépen gyűltek, majd amikor már olyan húsz dal készült el és 2020 közepén a "Best 3"-nál jártunk, akkor kez-

dett el motoszkálni ez a gondolat. Ha már úgyis készen vannak, ha már úgyis újra hangszereltem, tulajdonképpen színpadkész állapotba kerültek ezek a dalok, akkor kíséreljük meg színpadra állítani. Nyilván ez nem ilyen egyszerű, hogy én csak úgy gondolok egyet és akkor az már színpadon van. Ez is egy hosszú folyamat, majdnem egy év munkája kellett hozzá, hogy színpadra álljunk. Először is egy bemutatkozó fellépésünk volt. Egyetlen egy média volt, ahol lehetőséget kaptunk, a Zenebutik csatorna, ahol nagyon jóban vagyok a Főszerkesztővel. Kicsit furcsának hangozhat, mert ők kevés populáris - inkább mulatós - zenéket adnak, de azért nagyon jófej volt a Zoli, a Főszerkesztő, mert ő azért mindig próbált popzenét is betenni a műsorba. Akkor ő adott nekünk teret a szilveszteri műsorban. Majd nyár elején volt az első külső helyszínen tartott fellépésünk. Beleznay Kálmán - aki szintén egy ős Bonanza rajongó - hívott meg bennünket fellépni. Ő készíti a relikviákat, pólókat is a zenekar számára. A dolog pikantériája az, hogy annak idején a Bonanza Banzai-nak is ő gyártotta a sálakat, jelvényeket, pólókat, karkötőket. Szóval ő bejelentkezett és hívott el minket, gyakorlatilag az volt az első élő, igazi színpadi megjelenésünk.

Ezután már jött a többi koncert is?

Ezt nem követte egy ilyen egyenes ív. Egy ideig nagy csend volt. Voltak kisebb fellépéseink. Tulajdonképpen a színpadi jelenlétünk azóta erős és azóta látványos, amióta a Susy-val leültünk és ő megérezte ebben a lehetőséget, az izgalmat, azt az ívet, ahová ez el tud jutni és így együtt, közösen tudtunk elérni arra a szintre, ahol most vagyunk. Az idei év, a 2025-ös év az, amikor azt mondom, hogy olyan színpadokon, olyan technikával, olyan minőségben tudunk megjelenni, ahogy én azt eredetileg is elterveztem. Ez öt év munkája volt.

Susy, Reinhardt Susanne-ról beszélünk, nevezük nevén ezt a kiváló szervező hölgyet, aki több más, szintén elismert és értékes művésznek szervez koncerteket. Jó kezekbe kerülnének egyébként, úgy veszem észre.

Igen, nagyon jól megtaláltuk egymást.

Ő jelentkezett be Nálatok, vagy hogy találtátok meg egymást?

Ez nagyon érdekes történet. Én dolgoztam már vele együtt, nagyon régről ismertem. A Fresh lány-

együtt producer voltam és a 2000-es évek elején, ő pedig egy cégnél, műsorok szervezőjeként dolgozott. Volt egy nagyobb koncertünk, nagy színpadon, komoly technikával és ő azt belájkolta. Láttam, hogy ő koncertszervező, én pedig nem voltam megelégedve az akkori szervezőnkkel. Így



Nyírbátori varázslat

megnéztem, hogy ő kiknek szervez, és azt láttam, hogy igényes produkciókat visz. Akkor leültem vele beszélni, hogy mit szólna hozzá és azt mondta, hogy pont van kedve és van energiája még egy ilyen jellegű produkcióhoz. Azért ő nagyon más, inkább jazz-es, a popzenén belül más stílusú produkciókat visz és nagy kedvvel elkezdtük a közös munkát. Emberileg is jól működünk, értjük egymást, én nem vagyok egy sokat beszélő típus.

Csak ha kérdeznék, tudom.

Akkor sem mindig válaszolok. Nem mindegy, hogy ki kérdez és hogy kérdez. De vele nagyon jól megtaláltuk a hangot. Mindig viszi előre a produkciót, nekem az tetszik benne, hogy olyan, mint én vagyok, tehát mindig egy kicsit többet ad hozzá, mindig emeljük kicsit a lécezt felfelé és 100 százalékos az összhang, úgyhogy én nagyon örülök, hogy összehozott minket az élet.

Nagyon jó. És Kosztin Laci hogy került a képbe? Azt tudjuk róla, hogy a rock világából érkezett, de hogyan tudott beilleszkedni a produkcióba?

Ő Vincze Lillánál zenél és igen, inkább a keményebb rock vonalon utazik. Viszont annak idején, fiatalabb korában, tüsi hajjal, nagy Bonanza volt ő is.

Tényleg? (felnevettem, ahogy a felismerés beütött, ahogy éreztem, hogy itt tényleg minden egybefügg)

Igen. Képzeld el, ez nálam extra dolog, hogy olyan zenésztársakkal zenélek, akik gyerekkorukban tulajdonképpen hatalmas nagy rajongói voltak annak a zenének, amit most együtt adunk elő. Nem is tudom, van-e még ilyen. Talán a Judas Priest-nél van, hogy fiatalabb zenész társakkal zenél együtt az "öreg" és gondolom ők is mind imádták a zenekart. Szóval nekem nagyon könnyű és nagyon jó helyzetem van, hogy szereti a zenekar a zenét fiatalabb korától kezdve, tehát örömmel zenél mindenki a színpadon. És a Lacit én még ismertem korábban, ő session zenészként sok dalomban gitározott, bár nem találkoztunk soha, de tudtam, hogy jó gitáros. Abszolút bevált, ő egy jó értelemben vett művész, nagyon szeretem, amiket játszik és ahogyan játszik.

Hátborzongató azért, hogyan illeszkedik be a gitár a szinti zenébe és varázsolja azt élővé. Mert ugye tudjuk, hogy a szintetizátorral készült zene nagy része hard disk-ről szól, de látni, hogy Te is játszol, nem is keveset, ott az élő dob, a gitár, most már basszusgitár is van, valamint az ének.

Igen, Végh Balázs dobolt és Némó basszusgitározott legutóbb már a tavaszi Barba Negra koncerten és nagyon jól szólt a zenénkben a basszusgitár.

Határozottan jól tett ez a sok élő hangszer, mégis megmaradt a szinti zene jellege, sőt, frissebb lett minden szám. A gitáros ráadásul, ha még ismeri és szereti a dalokat, az plusz löketet ad neki. Például az Induljon a banzájban a gitárszóló kifejezetten nagyon jól sikerült.

Általában megvannak azok a helyek a számokban, ahová elképezelek gitárokat, de a végső formát Laci adja neki. Ő készíti el a szólót, állítja elő a sound-ot, de mindig mondom neki, hogy hová és milyen gitárt szeretnék. Ő pedig kiválóan megszerkeszti, megcsinálja. Például a Búcsúdál végén van olyan, hogy egy kicsit elereszti magát és mondjuk úgy egy percig is egy balladát improvizál a színpadon, de szeretjük, mert annak is van egy hatása.

Tudod, régebben voltak azok a sztereotípiák a külföldi zenekaroknál - Depeche Mode, Pet Shop Boys, Erasure, Alphaville -, hogy csak benyomnak egy gombot és indul a zene. Hogy ehhez a fajta muzsikához nem kell tudni zenélni, nem kell ismerni a zeneelméletet, nem is kell tudni dalokat írni. De hát könyörgöm, azokat a számokat össze



Zene és fény összjátéka

kell rakni, fel kell játszani, sőt, komplexen képpen kell lenni, mert az ember egymás mellé, fölé, alá tesz, van úgy, hogy 16, sőt több hangsávot is. Az, hogy előbb a Bonanza, most ezekkel a számokkal sokkal jobban kiüthető ez a sztereotípiá, hogy ez gépzene. Még akkor is, ha az, mert azok is eljönnek megnézni - és biztosan a magazin olvasói között is vannak, lesznek olyanok -, akik eddig nem, vagy a régit ismerték, mert nem csak "újra játszol, újra élsz", hanem még upgrade-eltek is a produkciót. Hihetetlen.

Abszolút. Igen. És jót tesz neki. Mert nem elvettünk belőle, meg nem áthangszereltük, hanem egy picit többé tettük és szerintem nagyon jól állnak a daloknak az élő hangszerek.

Most még egy elektronikus zenei kifejezést hozok, ez a loop-olás. Elindultál valahonnan és most visszatértél ugyanoda. Eltelt 30 év és sikerült jobb, magasabb minőségben visszatérni. Ki gondolta volna, hogy ez még egyszer megvalósul? Hány embertől hallottam, hogy: "Álljatok már össze"! Gondolom, ezt Te is hallottad ezerszer: "Mikor lesz Bonanza koncert?" Emlékszem, hogy

20 éve, az Utolsó Hangos Dal turnén, Ákosnál volt az, hogy pár szám erejéig együtt léptetek fel és a közönség tombolt. És azt hiszem, azóta sokszor rágják a fületeket.

Sokszor felmerül, igen-igen.

Ez egy sokakat érdeklő kérdés: mi a helyzet ezen a téren? Lesz még, van tervben, beszéltek róla, vagy abszolút el van vetve a gondolat, hogy az eredeti felállás összeáll? Nem muszáj rá válaszolni, ha nem szeretnél.

Nem-nem, nem beszélünk róla. Én kilenc éve beszéltem utoljára az Ákossal, amikor még együtt dolgoztunk. Gáborral, talán egyszer, de az is lassan már tíz éve lesz. Nincsenek közös témáink.

Akkor kijelenthetjük, hogy egyelőre nincsenek tervek arra, hogy összeálltok, mert nem is kommunikáltok egymással?

Az, hogy lesz-e, az egy másik kérdés. Mert ott van például a Hungária, ahol 10-20 évig nem beszéltek egymással a tagok, aztán mégis volt

egy olyan külső szervező figura, akiben volt anynyi tehetség, képesség, hogy összehozta ezt. Én azt gondolom, hogy összejöhet ez, csak kívülről, például annak a srácnak el kell kezdenie ezt megszervezni. Közöttünk nincsen olyan érzelmi kötelék - leszámítva a közös dalainkat, ami elég erős -, amelyek arra inspirálnak minket, de egy külső szervező erő ezt biztosan össze tudná hozni, ha érezne hozzá lelkesedést és kedvet.

Ha én ezt most megírom, akkor megint ráják majd a füledet, úgyhogy óvatosan irkállok. De amúgy, ha jól tudom, a Hungária tavalay állt újra össze és idén is csináltak egy óriási koncertet az MVM Dome-ban.

Én beszéltem azzal, aki ezt összehozta és mindenkiel külön, egyenként leült. Meg lehet csinálni. Annak idején sajnós a Tibor (Fábián Tibor, a Bonanza Banzai egykori menedzsere) ebben



A teljes élő zenekar

gyenge volt. Neki lett volna a dolga, a feladata, hogy ne hagyja '94-ben eljutni a Bonanzát a szétesésig, vagy a búcsúkoncertig, hanem mindenféle emberi praktikákkal, pszichológiával, ilyen-olyan módszerekkel össze kell tudni tartani a dolgot. Én most már lassan hatodik éve tartom össze az én Hauber X Bonanza produkciót. Az sem könnyű, tehát itt most már nyolc ember van, akivel együtt dolgozunk és kell sokat tenni azért, együtt és közösen, hogy a dolog működjön. Maguktól a dolgok inkább szétesnek. Ez ugyanolyan, mint egy család. Mindenkinek tennie kell azért, hogy valami jól működjön és szépen zakatoljon.

Csapatjáték. Nem szerettem volna szegény Tibort - aki már pár éve nincs köztünk - ilyennel megvádolni, de sejthető volt, hogy akkoriban lehetett valami ilyesmi a háttérben, sajnós.

Én nagyon szerettem a Tibort és nagyon tisztelem is őt. Nélküle nem tudott volna a Bonanza Banzai oda eljutni, ahová eljutott. De volt egy pont, amikor neki be kellett volna engednie egy erősebb szervező erőt. Ugye sok zenekarnál volt

„Képzeld el, ez nálam extra dolog, hogy olyan zenésztársakkal zenélek, akik gyerekkorukban tulajdonképpen hatalmas nagy rajongói voltak annak a zenének, amit most együtt adunk elő. Nem is tudom, van-e még ilyen. Talán a Judas Priest-nél van, hogy fiatalabb zenész társakkal zenél együtt az „öreg” és gondolom ők is mind imádták a zenekart.”

ez, hogy fejlődtek. Nem minőségben, vagy nagyobb koncertek terén, mert azok megvoltak, a nagy koncertek, a nagy siker, a rengeteg lemez eladás, meg minden megvolt. Hanem amikor már ezek a „játékok” vannak. Szépen nőnek fel a zenekari tagok, a produkció kinövi magát, akkor sokkal többet kell mindenkivel külön foglalkozni, hogy ez működjön. Ezt most a saját példámból látom, például a Fresh-nél is, ott tizenöt év alatt sokat tettem azért, hogy egyben maradjon. Más kollégák, akik ilyen női zenekar formációkat hoztak létre, két évnél tovább nem tudták egyben tartani a dolgot. Szóval nekem abban a tizenöt évben sok munkám volt és sokat is tanultam abból, hogy meddig szabad a dolgokat elengedni, mikor kell meghúzni a határt. Ez most már tényleg pszichológia. Most azt gondolom, így felnőtt fejvel és a saját példámon is látva, hogy el is lehet engedni és akkor nagyon gyorsan szét tud esni egy kapcsolat, egy család, egy zenekar, bármi. De ha az ember szeretne tenni érte és szeretné összetartani, akkor azt is meg lehet tenni. Csak lehet, hogy nehezebb döntéseket kell magával szemben is meghozni valakinek, aki vezetőként működik. Én most így, vezetőként tekintek magamra ebben a produkcióban, de nyilván ez nem pozíció, inkább csak egy feladat.

Te ugye nem csak előadó és zenész voltál, hanem producer is, sőt, ha jól emlékszem, 1996 környékén Frei Tamással is együtt dolgoztál a Dosszié című televízió műsor zenéjét szerezted.

Igen, az volt az első ilyen munkám. Kénytelen voltam, az élet hozta ezt. Egyszer csak véget ért a Bonanza Banzai és két verzió volt: vagy visszamegyek a vendéglátóiparba, vagy megpróbálok helytállni a zeneiparban, ahol tulajdonképpen teljesen ismeretlen figura voltam. Nem is zenészek és rajongók között, hanem inkább a zeneipar és a média terén. Emlékszem, egyszer elmentem



Promóciós fotózáson

egy riportra és szóba került a Bonanza Banzai és megkérdezték, hogy én mit csináltam a zenekarban? Ez 1995-ben volt, pont egy Frei dosszié lemez kapcsán. Mondtam, hogy szereztem a zenét, meg alapítottam, meg tagja voltam és akkor ilyen furcsán néztek rám. Ráadásul nem is egy kis csatorna volt, hanem a Magyar Televízió. Ilyen dolgokkal szembesültem, hogy hat év Bonanza Banzai után, megkérdezték, hogy mit csináltam én a Bonanza Banzai-ban. Úgyhogy ilyen szempontból, ami most van, az egy ébresztő is sok mindenkinek, akik eltévesztették az "irányítószámot", hogy ezeknek a Bonanza Banzai daloknak ki is a zeneszerzője és egy részének a lelki szülője. Sokan csodálkoznak is azon, amikor elmondom, hogy a Valami véget ért, az Induljon a banzáj, az Elmondattott, az 1984 vagy az Igazán, hogy ezek a dalok, ezek az én lelkem szüleményei és az én zenei munkáim. Sok ember még most is rácsodálkozik.

Sokaknak még az az infó is új - pedig annak idején már tudható volt, igaz, akkor is csodálkozásra adott okot -, hogy az utolsó album, 1994-ben, a Jóslat, már csak kettőtök munkája volt Ákossal. Gábor már szinte nem is volt a stúdióban. Ez akkor pedig publikus infó is volt már és lehetett érezni, hogy itt tényleg komolyan gondoljátok ennek a közös útnak a végét. Megmondom őszintén, tetstett, hogy sikerült a korral már akkor is haladni,

az akkori hangszerelésben is voltak akkor menő zenei hatások, de ezek jót tettek a lemeznek. Minden Bonanza albumban volt valami újítás. Ezt tudtuk, hogy a technikával is járt, mindig jelentek meg újabb szintetizátorok, hangmodulok, mintavevők, szóval szerencsés korban volt éppen akkor ez az egész. Évente jöttek ki újabb és újabb Roland és Korg szintik. A Rolanddal volt is egy nagyon szoros együttműködés, ők támogatták is a zenekart. Minden albumnak sikerült egy külön egyéniséget varázsolni, külön hangulata, érzése, hatása és mondanivalója van. Pár éve végighallgattam az összes Bonanza albumot sorban és az összes szöveget még mindig kívülről tudtam, feljöttek a harmincéves emlékek, hangulatok, érzések, jó értelemben hátborzongató volt.

Igen. Azért ilyen szempontból nekem nagyon nagy szerencsém volt, hogy annak idején a Fazekas gimnáziumban megtaláltam a Kovács Ákost és felkértem arra, hogy legyen a zenésztársam. Bár akkor még se dalok, se hangszerek, se produkció nem volt, de éreztem benne, hogy ő kell nekem ahhoz, hogy az én zenei világomat jól megfogalmazza és jó szövegekkel tegye teljessé. Tulajdonképpen amikor mi dalt írtunk közösen - mármint én megírtam a zenét és ő dalszöveget írt hozzá és éneket -, akkor mindig jól sikerült. Én nem tudok egy olyan közös dalunkat sem mondani, amelyet ne szeretnék. Szerintem sok mindenkinél ez hiányzik, egy olyan zenésztárs, egy énekes, egy szövegíró, akivel teljessé tud válni. Mert önmagában sok jó zene születhet, azoknál is, akik csak úgy otthon zenélgetnek, de ahhoz, hogy dal legyen, ahhoz kell egy jó zene, egy jó szöveg és egy jó énekes is.

Nagyon érdekes dolgot mondtál. Sokaknál lehetnek a fiókban jó számok, amelyek azért nincsenek teljessé téve egy szöveggel, vagy egy énekhanggal és ezért veszik el rengeteg értékes dolog. Mert nincs meg hozzá a megfelelő partner.

Ez az inspiráció. Például a Kovács Ákossal kapcsolatban mindig az volt, hogy egy-két napon belül mindig kész volt a dal. Amikor adtam neki zenét, akkor már másnap hívott, legkésőbb harmadnap, hogy kész van. Egy zene önmagában, nem biztos, hogy inspirál egy másik művészt. Itt kellenek azok az erők, az az isteni jelenlét, ihlet, hogy az a zene, nyilván a másik ember lelke, az inspirálja a másik művészt, az énekest, a szövegíró, hogy abba még ő is belerakja a saját lelkét.

Akkor ez nagyon jól működött köztetek ezek szerint.

Igen. Zeneileg. Viszont emberileg egyáltalán nem.

Azért ezek súlyos dolgok és őszintén köszönöm és hálás vagyok érte, hogy ennyi idő után is választ kapok sok mindenre. Ezek rajtam kívül is sokakat



**Molnár Zsolt Dandártábornok úrral,
a produkció fővédnökével**

érdeklő dolgok. És kitől mástól a legjobb hallani ezeket, mint az egyik leghitelesebb embertől, aki részt vett ebben a történetben. És ennyi idő után pedig ez az egész egy csoda. Egy újjászületésnek vagyunk a tanúi. Ezt sokan várták, de nagy eséllyel kevesen hittek benne, mégis itt van.

Köszönöm szépen.

Menczel Gáborhoz köthető számokat is játszottok?

Igen, a 101-es szobát, a Kihalt mindent, most így hirtelen ezek jutnak eszembe.

Mit szóltak a fiúk egyébként? Szóltak valamit hozzá, vagy egyáltalán, jött részükről valamilyen reakció?

Nem beszéltünk róla, de eljutnak hozzám a hírek. És azért is nem gondolom, hogy erről kellene még beszélni, mert én nem azt csinálom, amit Ákos, hogy rockzenévé alakítom át a dalokat, teljesen kifacsarva azokat az eredetiből, sokszor

rosszul játszva. Ezt nem bántásból mondom, de a Lepés Gábor azért nem egy Bonanza rajongó. Engem nagyon zavar, hogy sokszor rosszul vannak feljátszva a dallamok, a harmóniák. Az is lehet, hogy ez szándékos. Például az Induljon a banzáj témáját, de még a harmóniáit is Magyarországon - pedig nem egy bonyolult dal - még nem sikerült senkinek sem jól eljátszania. A Valami véget ért témáját szintén. Négy akkordból áll és két jellegzetes témából. Kezemet nyújtom című dal. Mindegy, sorolhatnám. De például a Tankcsapda feldolgozta a Jel című számunkat, az teljesen más lett. Az izgalmasan jó, mert betették a saját világukba, az tetszik. De az, amikor rosszul van eljátszva, az nagyon szokott zavarni. Amit én csinálok, az más, hogy egy az egyben játszom el a dalokat, nem változtatok rajtuk semmit, itt-ott picit bele hangszerlek, egy kis gitárral, vagy egy-egy jobb basszussal. Rengeteg jó fajta szinti hang van, az ember ma már mindenhez hozzá tud férni, a legjobb szintetizátorok hangjaihoz, ez mind végtelen lehetőséget rejt magában. Én az eredeti dalokat játszom, csak jobb és izgalmasabb megszólalásban.

Nézzünk egy kicsit kellemesebb témát. Beszéljünk a Családról. Az egyik videóban arra figyeltem fel, hogy a Kedves Feleséged azt mondta, hogy ő Hauber Zsoltból írta a diploma munkáját.

Igen. Ha nem is Hauber Zsoltból, hanem zenei ihletésű gyógyító módszerekkel és pszichológiával foglalkozik és én ehhez írtam egy olyan inspiráló zenét, aminek a hatása sportteljesítmény javító, lélekgyógyító. Általában az én zenéim érzelmes dalok, főleg a lassú szerzemények és ő ezeket beleilleszti ebbe a projektjébe. Többet nem tudok erről a témáról, mert nekem a pszichológia nagyon "UFO" világ. Én az érzelmekben hiszek, nem az agyvezérelt dolgokban.

Ez pedig érdekes, mert az elején említetted a zenekar összetartásánál a pszichológiát és most megint előjött. Végül is egy pszichológus közelében élsz.

Nehéz dolog ez, mert akkor ezt nekem ki kell találnom, el kell határoznom és néha a saját érzéseim ellen is dolgozom a cél érdekében. Ez egyfajta önkontroll, ami nekem nehezen megy, mivel az engedelmesség nem az erősségem, de próbálom gyakorolni. És miután hatéves lesz a Hauber Zsolt X Bonanza Banzai produkció, eddig úgy tűnik, hogy sikeresen vittem ezt a feladatot. Remélem, a jövőben is sikerül.

Azért az ember azt hinné, hogy Hauber Zsolt "csak" leül és eljátssza, majd újrátssza, aztán a színpadon is csak játszik. Pedig rengeteg munka van benne és nem csak a zenében, hanem a csapat összetartásában is. Fontos az is, hogy víziók legyenek, ebben iszonyatos meló van.

Az újrátjátszás az elején kicsit döcögősen indult. Az látszik is az első videón, ami az Induljon a banzáj volt, abban van vagy száz vágás. Azért most már jóval gördülékenyebben megy és kevesebb a vágás benne. Nekem is bele kellett rázódnom ebbe az egészbe technikailag. Két-három kamerával felvenni egy-egy videót, valamint az, hogy végig beszélek egy videót, számomra mind új volt, de ez is már öt-hat éve megy, szépen belerázódtam.

A gyerekekről beszéljünk egy kicsit. Két fiad van, egy nagyobb és egy kisebb. A nagyfiú szintén Zsolt, tizenkét éves, a kisebbik Hugó pedig három. A nagyobbal már közös zenét is írtál, ha jól tudom.

Zenésztársam, úgy van. Úgy történt, hogy még a COVID alatt, 2020-ban készítettem egy albumot. Sajnos apósom akkor halt meg, szilveszterkor és az ő emlékére készült ez a hanganyag, Peace címmel. Amikor írtam a dalokat, az egész család itthon volt, mert akkor mindenki jóval többet volt otthon, mint szokott. És akkor beültem a házi stúdiómba, olyankor az egész házban szól a zene. Egyszer csak Zsolti odajött, odaült. Meg szoktam tőle amúgy is kérdezni, hogy mi a véleménye, hogy tetszenek neki a dallamok. Akkor ő nagyon komolyan rábólintott az egyik dallamra és mikor én azt elkezdtem játszani, odajött mellém és elkezdett ő is belejátszani. Én meg éppen felvételben voltam, de olyan jókat játszott bele, hogy természetesen azok is mind benne maradtak a dalban. Nagyon érdekes, hogy nekem nem jutott eszembe, hogy oda egészen a magas tartományba is játsszak fel dallamot, de neki igen és nagyon jól illik oda. Ez a Solaris című dalban van. Utána a doboknál is részt vett az alkotásban. Majd még két-három ilyen alkalom volt. Járt zongorázni, tehát megvan a készsége, tehetsége. De hogy a lelkéből, a kreativitásából mi jön, az rá van bízva.



Köszönet a közönségnek

Amikor neki olyan kedve van és odajön és elkezd játszani, akkor én hagyom és akkor ezek szerepelnek a dalokban. Három ilyen dal van, amiben ő aktívan részt vett. Dobokban, harmóniákban, szinti szólamokban. Nagyon büszke vagyok rá, mert jó zenék is lettek és nagyon örülök neki, hogy benne megvan a kreativitás. A kicsi, Hugó, ő elképesztő művész. Tavaly nyáron volt egy ba-



Vívó sporttársakkal a Bazilika előtt

latoni koncertünk, amikor először látott engem színpadon. Még akkor kétéves volt. És idén pedig Cegléden volt egy koncertünk, a Laskafesztiválon, a Wellhello előtt játszottunk. Óriás színpad, fantasztikus körülmények, rengeteg ember. Ott már a kicsi hozta a saját gitárját, felállt a színpadra a beálláshoz és nem értette, hogy ő miért nem maradhat odafent. Kicsi Hugó nézi a koncert felvételeket, beállítja a kis műanyag mikrofonját, nyakába veszi a gitárját és minden nap - és ezt szó szerint kell érteni - legalább egy, de inkább kettő koncertet ad. Én hátul állok, mint billentyűs, ő meg éneklí a dalokat. Négy vagy öt dalt szinte már hiba nélkül el tud énekelni. Még a hangmagasságokkal dolgozunk, de szövegileg, ritmikailag teljesen jó. Ő háromévesen teljesen egyenes úton látja a világot, hogy ő frontember, énekes és ezt csinálja. Őt sikerült ezerrel bevonni. Az, hogy ez később hogyan alakul, hogy változik-e, azt nem tudom. Lámpákat helyez el a színpad körül, füstgépeket, ahogy látja a felvételeken. Feleségemnek, Édesanyjának táncolni kell, szóval mindenkit bevon ebbe a sztoriba. Még a színpadot is ki szokta alakítani itthon és hát elképesztő nagy show ez az egész. És persze mindezt az én zenémre. Szóval "Apa-zene" van Nála és Zsoltinál is. El vannak árasztva a zenéssel a gyerekek, Tik-Tok, Youtube, de ők mégis a saját zenei világunkat, a közös lelkünk zenéjét szeretik, azt tanulják, azt hallgatják, éneklí. Én nem befolyásolom őket, hanem maguktól éreztek rá és szerették meg.

Akkor nem csak emberek ezreit inspirálsz, hanem a saját családtagjaid is?

Igen és ennél nagyobb boldogság egy apának, egy zeneszerző apának nincs, hogy a fiai ennyire imádják a zenéjét. Talán egyszer, ha lesz lehetőség rá, hogy színpadra feljöjjenek, egy extra dolog lesz majd, tizenegynéhány év múlva. Ha megérjük, ez még adhat ennek az egésznek egy plusz tölteket.

Mi az, ami kikapcsol Téged? Ha egy kis változásra vágysz az alkotási folyamat közben, mi az, ami feltölt? Sport terén tudom, hogy a vívás áll közel a szívedhez. Versenyeken is indulsz még?

Veterán versenyeken, igen. Bár egyre ritkábban. Sajnos a veterán vívás vezetése nem végez túl jó munkát és sikerül leépítenie ezt az egész sportágot. Régen volt, szinte minden héten verseny, főleg, amikor a Zsolti kicsi volt még külföldre is jártam, Európa bajnokságokra. Van két veterán magyar bajnoki címem, 2 nemzetközi aranyéremem, sok második, harmadik, negyedik helyezésem. De én egyszerűen nem tudok kikapcsolni. Ha este lefekszem, akkor is pörög ezerral az agyam. Van, hogy éjfélkor felkelek és az éppen megszülető ötletet elkezdem kidolgozni. Tizennégy éves voltam, amikor egy kapcsoló bekapcsolt nálam, hogy én zenész leszek, zenét fogok szerezni. Nem volt se hangszerem, semmim nem volt, de egyszerűen tudtam, hogy ez az én utam, hogy ezzel szeretnék foglalkozni. Ez a kapcsoló azóta is be van kapcsolva.

Rá van írva, hogy "Isteni szikra".

Igen. Sok mindent csinálok egyébként. Kertészkedek, a gyerekekkel sok időt töltök, játszunk, viszem a Zsoltit edzésre, én azért a családban is teszem a dolgom. De alapvetően mindig a zenén jár az eszem, a zeneszerzésen. Valamint most állandóan ilyen két koncert közötti állapotban vagyok.

Még két nagyobb témát szeretnék érinteni, bár lehet, hogy egyben kapok, kapunk rá választ. Egyrészt, hogy mik a tervek a jövőre. A Hauber Zsolt X Bonanza Banzai mire készül, koncertek, kiadványok terén, a másik pedig, hogy milyen a kapcsolat a rajongókkal, mik a visszajelzések? Mit tapasztalsz? Tudom, hogy főleg jókat és csak jókat, de azért Tőled ezt még jobb hallani. A Kálmánról már itt ugye beszélünk az elején, aki egy határozott, agilis, segítőkész ember és amibe beleáll, azt véghez is viszi.

Neki van egy környezete, akik mindig jönnek a koncertre. Tulajdonképpen van egy keményebb mag, akik úgy tíz-tizenöten vannak. Őket név szerint ismerem, most nem fogok mindenkit megemlíteni, sok mindent tudunk egymás életéről, örömről, bánatról, szinte tényleg minden koncerten ott vannak. Szeretnek eljönni a legtávolabbi helyekre is, amiért nagyon hálás vagyok, mert néha egész nagy távokat is megtesznek. Van egy hölgy, aki segít lektorálni az internetes dolgaimat. Vannak a külföldiek, őket hívom Hauber Teamnek, akik az elejétől kezdve inspiráltak arra, hogy színpadra is álljunk. Igazából, ha ez a tíz-tizenöt ember nincs ott, nekem már hiányérzetem van. De természetesen sok más ismerős arc is van és ez nagyon megható. Minden évben egyszer van egy önálló, saját szervezésű koncertünk. Ez mindig egy nagyobb helyen van, most már a Barba Negra lett ez a fix hely. Itt már majdnem kétórás a műsor. Itt hangzik el a "Barátom", amelyben én szoktam mondani azt a bizonyos három-négy



mondatot. Itt van mindig nagyobb zenekar. És itt vannak olyan arcok, akiken látom, alig várják azt, hogy ezek a dalok felcsendüljenek és ezek a dalok tőlünk legyenek hallhatóak. Ez sokat jelent. Talán az életükben - és az én életemben is - ez visszahozott egy olyan szoros érzést, köteléket, ami nagyon sokat jelent. Az "Elmondott" című dalban a refréneket az Attila már nem is nagyon szokta énekelni, mert olyan erővel és olyan örömmel éneklő a közönség, egyszerre mindenki. Tehát egy Hauber X Bonanzán, főleg a Barba Negrában, de sok vidéki nagy koncerten is, aki ott volt, mindenki énekelt. Persze ez volt régen is, de így idősebb fejjel még meghatóbb. Nagyon sok gyerek van, ami nekem nagyon tetszik, hogy jönnek a családok. Apuka, anyuka, tizenéves, huszonéves gyerekeik jönnek Bonanzás, vagy Hauber X Bonanzás pólóban. Ez nagyon sok erőt ad és boldoggá tesz. A tervünk természetesen az, hogy

minden évben tartunk egy saját, nagy koncertet. A következő a Barba Negrában, jövő év, 2026. április 11-én lesz, a nagy színpadon, ez a helyszín 3000 fő befogadóképességű. Ez egy nagy vállalkozás, az eddigiekhez képest. Ezelőtt az Akvárium Nagyhall volt ez a helyszín, 1500 fős teremmel. Bízunk benne, hogy meg fogjuk tölteni ezt a nagy teret is. De nekem minden egyes találkozás nagy öröm. Én ezt hangoztatom és ezt Te értetted is, hogy én a jólelkű és jóézésű, toleráns, egymást tisztelő embereket hívom, szólítom meg mindig. Ezzel azt is akarom érzékeltetni, hogy mindenki másnak ebben nem kell részt venni. Meghúszom a határt, hogy kiket engedek a magam, a szerettem és a szeretett produkcióm közelébe. Ezért akik ott vannak, ők mind ilyenek. És ezt nagyon lehet érezni a színpadról. Ha nyolcszáz, ha ezer, ha ezeröttszáz ember gyűlik össze egy Hauber X Bonanza koncerten, az mind pontosan ugyanolyan jóézésű, jólelkű ember. Pártállástól függetlenül. Az is lehet, hogy teljesen különböző beállítottságú emberekről beszélünk, de ott, az a sok ember a lelkében ugyanazokat a dalokat szereti. Sok olyan visszajelzésem volt az Akvárium után, ahol jó sok ember gyűlt össze, hogy barátságok születtek. Az emberek rácsodálkoztak egymásra, hogy milyen normális emberek gyűltek ott össze és én nagyon örülök, hogy sikerült összehozni egy ilyen közösséget. És ez nagyrészt a daloknak köszönhető. Nekem ebben régebben nem volt részem, mert sokkal vegyesebb volt a közönség. Ilyen egységes, homogén közönséggel ritkán találkozom, ez nagyon különleges és én nagyon szeretnék vigyázni arra, hogy ez így is maradjon.

Az időkapzsula hatás. A harminc évvel ezelőtti érzéseket, hangulatokat bezárod, majd most, a jelenben kinyitod. Kiengeded a szellemet a palackból, jó értelemben, ami képes arra, hogy szinte ugyanazt megteremtse. Növekszik a néző és hallgató szám. Lehet - és erről is beszéltünk -, hogy ebből még lesz Aréna, nem lehet tudni.

Igen, lehet.

Akkor a fiatalok is egyre többen jönnek?

Érdekes, hogy sokan szülővel, de külön is jönnek. Vannak huszon- és harmincéves fiúk és lányok, akik ott vannak és éneklő a dalokat. Teljesen meglepő módon. És ők a koruknál fogva, ebben annak idején nem vehettek részt, tehát ez azóta keletkezett, vagy most keletkezett. Nem tudom. Nagyon nagy öröm, hogy a fiatalokat is

sikerül megszólítani ezekkel a régi dalokkal. De talán ennek köze van a közösséghez, a megszólaláshoz, ami régi és új is egyszerre és ez úgy összességében nagyon sok fiataalt megtalál. Olyan is van, aki azt mondja, hogy őt nem nagyon érdekli a mai zenei kínálat, ő szereti ezt a kicsit nosztalgikusabb világot és ebben meg is találja.

Ez akkor így pont jó lett, mert most visszajött a '80-as évek hangulata, így zenében is. "Leretró-zák", de a synthwave - ez személyes kedvencem is - például nagyot ment az utóbbi években is, az elektronikus zenének az az ága, ahol rengeteg analóg hangszer használtnak.

Én készítek instrumentális számokat is és nagyon örülök neki, hogy ez ilyen divatos lett most. Te is, mint zenész tudod, hogy nekünk ez az alap zenei világunk. Engem is, alapvetően az egész zenei pályámra az inspirált, hogy ezek az analóg dobgépek, TR-808, Drumulator és az analóg szintik léteznek és alkotásra használhatók. Van egy rádióműsor, amelyet én hetente szerkesztek. Ebbe kétórás mixeket készítek, a Forrás Rádióban. Most direkt csináltam egy ilyen analóg retró órát, amikor Bronski Beat, Kim Wilde és hasonló zenék szóltak. És miközben ezeket a műsorokat szerkesztettem, akkor jutott eszembe, hogy gyakorlatilag nagyon sok zenénél nem is maga a zene tetszett nekem annak idején, hanem a hangszerezés. Lehetett az jó dal, vagy rossz dal, de ha már megszólaltak ezek az analóg dobgépek, egy jó analóg basszussal, egy jó témával, akkor az már nekem megvolt, onnantól kezdve imádtam. Volt egy német produkció, a Boytronic. Nekik volt egy You című számuk, ami nincs rosszul elénekelve - lehetne jobban is -, még pontatlanságok is vannak benne, de az úgy volt jó. A '80-as évek elején még a sequencerek sem voltak annyira a topon. De ha ezek a hangszerek benne vannak egy zenében, nekem onnantól kezdve teljesen működik. És ma ugyanez van. Egy-két jó analóg szintiszőnyeg, szint brass, egy jó dob gép és már kész a történet. Most még annyi van pluszban, hogy jó képi világot lehet hozzá tenni.

Igen, ez fontos. Ha már visszatérünk egy kicsit az interjú címére, ami a Csak a dal című számból ered: Vannak jól sikerült dalok, amelyek időtállóak. Sok más stílusban is van ilyen, például a Final Countdown a Europe-tól, vagy közös kedvenceinktől az ABBA-tól és a Boney M-től. Ezeket a számokat egyszerűen előveszed harminc vagy negyven év múlva és működnek. Jól vannak meg-

csinálva, összerakva, megírva és ugyanezt éreztem a Bonanza daloknál is. Azért is vettem elő pár éve és hallgattam végig a BB dalokat, mert úgy éreztem, arra van szükségem, hogy olyat hallgassak, amit ismerek ugyan, de rég hallottam. És nagyon jó volt, mert éreztem, hogy ezek még mindig hatnak. Nagyon jó érzés volt.

Sok élmény kapcsolódik azért a Te fiatalsághoz is. Ugye a Fábrynak van az a mondása, hogy mindegy milyen körülmények között él az ember, a fiatalság az mindig szép és mindig szép emlékként gondol vissza rá, vagy legalábbis a zenével



összekötve az ember nagyon erős érzelmi emlékeket hoz elő. Bár a fiatalságban vannak nem túl kellemes emlékek is, de erős érzelmi kötelék alakul ki azokhoz a dalokhoz, amelyeket az ember fiatalon szeret meg. Ezzel én is így vagyok. Pont most van Bud Spencer születésnapja és rengeteg videó van fent és megszólalnak azok a zenék, mint például a Seriff az égből. Ott is ugyanez a kötelék megvan, az az én fiatalságom, a '70-es évek közepe, amikor ezek a filmek mentek és már a zene előhossa ezt az egész filmet. Mert ott is annyira fontos, hogy a zene az ember lelkét mennyire meg tudja szólítani. Azonnal előjön, kertmozi, a balatoni kertmozi illata, a füstös vonatok, szóval a jó zene, amely időtálló és zeneileg is megérint harminc év múlva, akkor az úgy tűnik, hogy tényleg időtálló zene.

Akkor igazából maradunk pozitívak továbbra is, nem?

Abszolút, sőt nekem ez célkitűzésem. Az önéletrajzi sorozatomban, az Álomvilágban is igyekeztem csak a jó emlékeket felidézni. Szerencsére sok van. A zenésztársaimtól és a produkciótól is mindig kérem, hogy tudom, az élet nem könnyű, de amikor fellépünk a színpadra, vagy beülünk a

turnébuszba, akkor minden nehézséget hagyjunk kint és csak a pozitív dolgokat vigyük magunkkal. És fontos, hogy a közönség is ezt érezze. És én úgy érzem, hogy érzik és értékelik is, amit tőlünk kapnak. Mert lehet egy zenét, egy dalt eljátszani vidáman és lehet szomorúan is. Nem mindegy, hogy az hogyan hangzik el. Én ragaszkodom ahhoz, hogy csak a jó érzéseket sugározzuk és úgy veszem észre, hogy ezt hálás szívvel veszi a közönség is. Úgy mennek haza a koncertről, hogy kaptak energiát és önbizalmat pluszban az élethez, ez sosem árt.

Ránk is fér szerintem. Van valami olyan, amit üzenél a fiataloknak? Ha most írnánk egy levelet, benne Hauber Zsolt útravalójával és azt kinyitnánk évtizedek múlva, mi lenne benne? Mi az, amit küldenél a jövőnek? Ha már futurisztikus zenében utazunk.

Azt biztosan, hogy ne csak az újdonságot fogadják be, hanem legyenek nyitottak a már meglévő zenékre is. De nem csak a zenékre, hanem minden másra is. Ne csak az aktuálisra figyeljenek, hanem vissza is tekintsenek. Látok jó és kevésbé jó példákat is. De én mindig a gyermekeimet figye-



lem és a b b ó l k ö v e t k e z t e t e k a r r a , h o g y m i r e s z á m í t h a t u n k a k é s ő b b i e k b e n .

Azt látom, hogy a piciknél, a három-négy éveseknél - és ettől nagyon bizakodó vagyok -, ott van tisztelet, van érzélem, van köszönöm, szívesen, kérem szépen. A nagyobbik fiamnál is ezt érzem, hogy az ő generációjukat is még lehet jó irányba terelni. A huszonévesekkel nincs ilyen tapasztaltatom. A zenekari stábben van két huszonéves srác, akik a vizuálért és a programozott világításért felelnek és elképesztő jó a látványunk egyébként, amire büszke vagyok. Szóval nekik fogalmuk nem volt az egészről, odaadtam nekik a dalokat és ők kreáltak rá egy fényvilágot és én azt látom, hogy ők nagyon szeretik és zeneileg abszolút rá tudnak hangolódni. Pedig biztosan egészen másfajta zenéket hallgatnak. De ott is azt látom, hogy minden koncert után odajönnek, kezet fognak, megköszönik, elköszönnek. Tehát a huszonéveseknél

is azt látom, hogy van jó irány. A harmincasoknál nincs jó tapasztaltatom. Ott kicsit a tisztelet határát látom elmosódni. De reménykedem benne, hogy ez idővel változik. Fiatalabb koromban én is kicsit szétszórtabb voltam, de aztán az élet terelt abba az irányba, hogy tudatosabb legyek és összeszedettebb. Banálisnak tűnhet, de én még mindig a zenében hiszek. Minden korosztálynak megvan az a zenei világ, amibe tudnak kapaszkodni. Aból nem születhet rossz dolog, hogy ha vannak kedvenc dalok, vannak kedvenc zenei stílusok és az jelent is valamit. Azt gondolom, hogy az mindig ad annyi erőt és támaszt, hogy az ember mindig tudja a helyes utat és lelkileg összeszedett legyen. Azt gondolom, hogy a zenét azt mindig hallgatni és tisztelni kell.

Nagyon szépen köszönöm, hogy sikerült ezt a beszélgetést összehozni és köszönöm szépen, hogy ennyi mindent megosztottál velem és a Magazin olvasóival is. Hálás vagyok ezért a beszélgetésért, jó útravaló lesz a következő évekre.

Köszönöm én is és minden jót kívánok a magazin olvasóinak is.

Utószó: Kedves Olvasó, tudtam volna Zsolttal még hosszabban beszélgetni, de sajnos az idő korlátai közbeszóltak. Egy másik alkalommal - reményeim szerint - még folytatjuk a pozitív gondolatok cseréjét. Az idő szűkössége miatt szeretnék pár információval még szolgálni. Aki Zsolt technikai, zenei videó sorozatára kíváncsi, annak jó szívvel ajánlom ezt a sorozatot, ezen a linken kezdhető, majd utána sorban a többi is elérhető:

https://www.youtube.com/watch?v=2W3ikXILkEY&list=PLAs1lo37FhIJGYY6Sjck-cA_iSemQx1RnI.

Aki pedig Zsolt emberi oldalát ismerné meg előbb, azoknak az Álomvilág videó sorozat lesz a megfelelő nézni és hallgatni való hozzá:

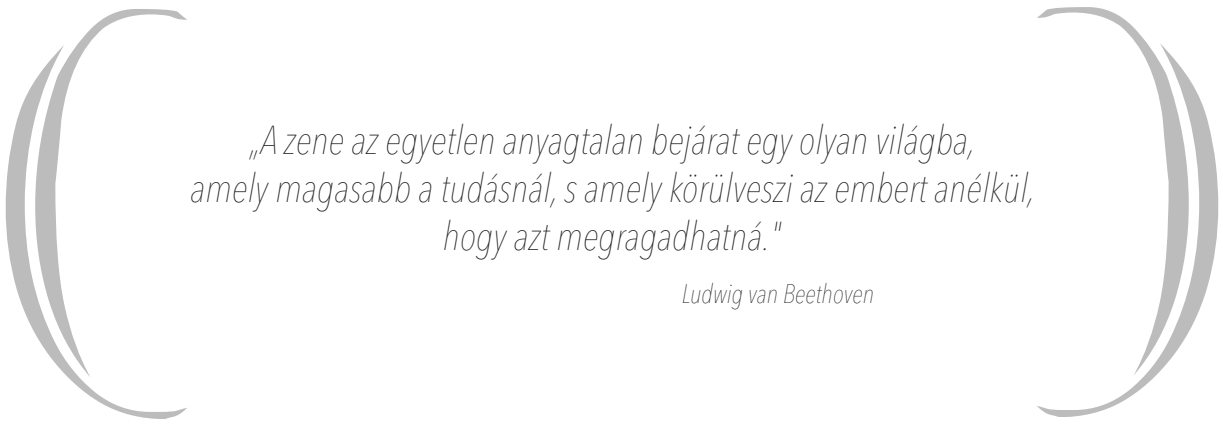
<https://www.youtube.com/watch?v=b9qXx-1f0k20&list=PLAs1lo37FhIKPTSFdYCv9D4o-hAf1YgwKv>

Zsolt Facebook oldalán friss információk a következő koncertekről és sok minden másról:

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

FOTÓK: Hauber Zsolt és

Hauber Zsolt X Bonanza Banzai produkció



*„A zene az egyetlen anyagtalan bejárat egy olyan világba,
amely magasabb a tudásnál, s amely körülveszi az embert anélkül,
hogy azt megragadhatná.”*

Ludwig van Beethoven

Őszi kezelésre nyári konzultáció

Hiába nyár van még, ennek a versnek most is van aktualitása. Hogyan? Olvassa el a cikket, megmutatjuk!

"Itt van az ősz, itt van újra,
S szép, mint mindig, énnekem.
Tudja isten, hogy mi okból
Szeretem? de szeretem."

Mi is szeretjük az őszt, nem csak Petőfi Sándor, viszont mi mosolygóssá is tesszük!

Mit jelent ez? Sokan szenvednek a foghiány okozta nehézségektől, úgy, mint problémás rágás, a magabiztos beszéd vagy az önfeledt nevetés hiánya. Szerencsére erre van már sokféle megoldás, sőt, van olyan, amivel mi akár 3 nap alatt teljes, fix rögzített pótlást tudunk biztosítani, még olyan eseteket is ellátunk, amelyeket más helyeken már elutasítottak, a vékony csontállomány, vagy más ok miatt.

Legyen mosolygós az őszi!

A nyári hónapokra már nem tudunk új pácienseket vállalni, de a jó hírünk az, hogy konzultációkra folyamatosan nyitottak vagyunk! Érdemes a nyári programok mellett, amikor az ember jobban ráér, betervezni egy konzultációt, és ha tetszik, amit ott hallott, akkor időpontot foglalni egy őszi kezelésre!

Miből áll egy konzultáció?

Sokan félnek egy konzultációra eljönni, pedig akkor nem történik semmilyen kezelés. Az

egész arról szól, hogy megismerjük a páciens és a páciensnek is legyen egy benyomása rólunk. A konzultáció során különböző orvosi képalkotásokkal és vizsgálattal teljes képet kapunk a páciens fogászati helyzetéről. A páciens által elmondott igények és a lehetőségeink alapján adunk egy kezelési tervet és rengeteg információt a kezelésről. A konzultáció nem kötelezi a páciens semmire, de pontos kezelési terv birtokában tud dönteni arról, hogy szeretné-e a kezelést vagy sem, milyen anyagi megterhelést jelent és mennyi idővel kell számolnia? Így nem feltételezésekre hagyatkozik, hanem pontos információk alapján tud dönteni!

Miért most jöjjön konzultációra?

Aki most jön el konzultációra, annak is már csak őszi tudunk időpontot adni kezelésre. Viszont a most kapott információkat át tudja nyugodt körülmények között gondolni, tud előre időben és pénzben is tervezni. Az őszi kedvez a kezelésnek, nincs még olyan rossz idő, de nincs is már az a nagy meleg, ami egy kezelést követően megnehezítheti a gyógyulást. Ráadásul kipihegne, a nyári élményekkel feltöltődve sokkal jobban lehet átvészelni a kezelést, bár ebben sokat segít, hogy mi altatásban végezzük az operációt!

Szeretne időpontot? Ne habozzon, lépjen kapcsolatba velünk még a nyáron!

www.fogpotlasgyorsan.hu

**NE HAGYJA HOGY
A FOGHIÁNYA
BÁRMIBEN
AKADÁLYOZZA!**



Jelentkezzen konzultációra most!
+36 20 235 1353

**JELENTKEZZEN
KONZULTÁCIÓRA!**

LEGYEN MOSOLYGÓS AZ ŐSZ!
A KONZULTÁCIÓ SORÁN:

- Megvizsgáljuk
- CT- és röntgent készítünk
- Személyre szabott kezelési tervet adunk
- Minden kérdésre válaszolunk!




JELENTKEZZEN MOST!
+36 20 231 1353
www.fogpotlasgyorsan.hu

Ismét legális a cannabis gyógyászati célú termesztése és az önkéntes eutanázia

A szlovén parlament csütörtökön ismét elfogadta a cannabis gyógyászati célú termesztéséről és önkéntes eutanáziáról szóló törvényt, amelyet a szlovén felsőház, a Nemzeti Tanács a hét elején megvétózott.



A képviselőknek így újra kellett szavazniuk a két jogszabályról, a vétó felülbírálásához 46 támogatói szavazatra volt szükség.

Az önkéntes eutanáziáról szóló törvény lehetővé teszi, hogy az önálló, tájékozott döntés meghozatalára képes felnőttek a halálba segítés mellett döntsenek, ha állapotuk nem javul, és elviselhetetlen fájdalmat vagy pszichés stresszt szenvednek el, vagy mindkettőt. Az eljárás többféle biztosítékot is tartalmaz, és megköveteli, hogy az egyén maga adja be az életének véget vető törvényes szert.

A szlovén közszolgálati televízió beszámolója szerint a jogszabály megerősítését a 90 tagú nemzetgyűlés 50 képviselője támogatta, 10 ellenezte.

A cannabis gyógyászati célú termesztéséről, előállításáról és kereskedelméről szóló jogszabályt 49 képviselő támogatta, 11 ellenezte.

A törvény szabályozza a cannabis termesztését és tudományos felhasználását Szlovénián belül, valamint a növényi származék más országokba történő exportját, továbbá módosításokat vezet be a kendertermesztés bizonyos feltételeire. A jogszabály a felügyeleti mechanizmusokról és hatóságokról is rendelkezik, valamint lehetővé teszi az orvosok számára, hogy szakmai megítélésük alapján bármilyen indikációra cannabisalapú gyógyszert írjanak fel.

A törvényt támogató képviselők hangsúlyozták, hogy mindkét jogalkotási intézkedés megfelel a 2024 júniusában megtartott véleménynyilvánító népszavazás eredményének, miszerint a választópolgárok 66,7 százaléka támogatta a cannabis gyógyászati célú termesztésének lehetővé tételét, míg az eutanáziára, a gyógyíthatatlan betegek halálba segítésének legalizálására a voksolók 54,86 százaléka mondott igent.

A testnek nincs szüksége mesterséges oxitocinra!

Dr. Szuromi András szülész-nőgyógyász újonnan megjelent könyvével egy kiáltványt fogalmaz meg az anyák és a babák védelmében a mesterséges oxitocinnal szemben. Szerinte a természetes szülés szinte eltűnőben van, és ennek legnagyobb vesztesei az anyák, a babák. A szülés során a mesterséges oxitocin használata pedig sokszor valójában több kárt okozhat, mint amennyi hasznot hoz.



A szülész-nőgyógyász-homeopata úgy látja, a szülés ma már sokszor nem esemény, hanem beavatkozási protokoll. Az igazi probléma nem maga a fájdalom, hanem az, hogy elveszítettük a bizalmunkat a testünkben. A szülő

módbeli támogatással. Nem csoda történt: csak hagytuk, hogy a teste tegye a dolgát.”

A hormonrendszer finomhangolásában és a szülés folyamán ma már természetes megoldások is segíthetnek. A fájdalom segítésére gyengéd alternatíva lehet a Caulophyllum-ból készült homeopátiás szer. Szuromi hangsúlyozza: ezek nem varázsszerek, hanem gyengéd eszközök a női test öngyógyító képességének aktiválására. A valódi megoldás azonban nem egy szer, hanem egy szemléletváltás. Orvosként a szülést nem siettetni kell, hanem kísérni, az oxitocinra pedig kétségkívül szükség van, de csak akkor, ha a testünk termeli.

„Vissza kell adnunk a nőknek azt a lehetőséget, hogy a testükben bízhatnak, ne beavatkozásokkal, hanem támogatással kísérjék őket ezen a szent folyamaton” – hangsúlyozta.

páciensek lettek. Az emberiség nagy része már nem tud természetes, a saját oxitocinjára hagyatkozva szülni, helyette az egészségügyben infúzióból adják annak egy szintetikus változatát. A természetes oxitocint kis adagokban, szünetekkel adagolja a testünk, időt adva a regenerálódásra; míg a mesterséges oxitocin az infúzióból folyamatosan érkezik, erős fájdalmakat okozva és az oxitocin receptorok érzékenységét is csökkentve. „Ha mesterségesen túladagoljuk az oxitocint, azaz a legszebb emberi folyamatot romboljuk le: a születést” – figyelmeztet a szakember.

Ráadásul ma már tudományosan igazolt tény: a mesterséges oxitocin átjut a baba szervezetébe is, és hosszú távon befolyásolhatja az idegrendszeri fejlődést, a kötődést és a hormonális működést.

„Volt olyan kismamám, aki 51 évesen, teljesen természetes úton esett teherbe és hozta világra egészséges kisbabáját – homeopátiás és élet-



A szakember legújabb könyve, a *Szülés oxitocin nélkül – A te tested, a te szülésed* nem csupán egy szakmai állásfoglalás, hanem egy érzelmi kiáltvány is. Egy könyv minden nőnek – és mindenkinek, aki szeretné, hogy az élet szeretettel és bizalommal induljon.

A felnőttek közel fele hallott csak a szürkehályogról

Tiszta látás, homályos információk: így hozunk döntést a szürkehályog-műtétről



A magyar lakosság 98 százaléka hallott már a szürkehályogról, de mindössze 13 százalék tartja magát tájékozottnak a témában – derült ki egy friss, reprezentatív kutatásból. Az eredmények arra is rávilágítottak, hogy rengeteg a tévhit és a hiányos ismeret a kezelési lehetőségekről, különösen a műlencsék típusairól és elérhetőségeiről. A magasabb életkor nagyobb mértékű tájékozottsággal jár, vagyis valószínűleg az emberek gyakran csak akkor kezdenek informálódni a betegségről, amikor érintetté válnak.

A magyar lakosság jelentős hányadának hiányos ismeretei vannak a szürkehályoggal kapcsolatban: **27%** egyáltalán nem, **36%** kismértékben, **24%** pedig közepesen tartja magát tájékozottnak a betegséggel kapcsolatban – derült ki a Kardi-rex Egészségügyi Központ megbízásából készült friss, reprezentatív kutatásból. Az eredmények rávilágítottak, hogy akik tájékozódnak a témában, a legmagasabb arányban szemész szakorvossal konzultálnak (**43%**), de azért sokan az interneten (is) utánanéznak, hogy mit lehet tudni a szürkehályogról (**34%**). A harmadik legfontosabb információforrást a családtagok jelentik (**26%**), ezt követi a háziorvos (**18%**). Egészségügyi kiadványból a válaszadók mindössze **15** százaléka szerzi az ismereteit.

„A szürkehályog ma már biztonságosan és eredményesen kezelhető, mégis sokan nincsenek tisztában a lehetőségeikkel. A kutatásból kiderült, hogy a **40** felettiak közel fele (**44%**) nem tudja, hogy a szürkehályog-műtét során egy műlencsét ültetnek be a szembe a természetes szemlencse helyére. Még kevesebben (mindössze **12%**) tudják, hogy a jellemzően privát ellátás mellett, bizonyos esetekben az állami szektorban is van lehetőség választott – akár prémium, többfókuszú – műlencse beültetésére” – mondta **Dr. Peszten-lehrer Norbert**, a Kardi-rex szemész főorvosa. „Azt tapasztaljuk, hogy a páciensek gyakran csak akkor kezdenek el informálódni, amikor már közvetlenül érintettek a betegséggel. Pedig időben megszerzett tudással tudatosabb döntéseket lehet hozni” – tette hozzá.

Négyből egy ember nem költene a látása javítására

A **40** felettiek ötöde nem tudja megmondani, mekkora összeget szánna a látása javítására, negyedük pedig nem költene arra, hogy látása újra a régi legyen, vagy megszabaduljon a szemüvegtől. Ugyancsak egyötöd körül alakul azok aránya, akik legfeljebb 100 000 forintot áldoznának erre a célra. A **60** év feletti jellemzően alacsonyabb összeget tudnának kifizetni egy ilyen beavatkozásra, mint a **40-59** évesek. Az iskolai végzettség még ennél is erősebben meghatározza a lehetőségeket: az alapfokú végzettségűek körében kiemelkedő (**29%**) azok aránya, akik nem költénének szemműtetre, műlencsére, a diplomások viszont jellemzően átlagon felüli összeget tudnak erre szánni.

„Azonban, ha egy kicsit jobban utána számolunk, már nem is tűnik olyan rossz befektetésnek egy műlencse: hiszen egy többfókuszú (progresszív) szemüveglencse-pár ára ma 60 000 - 120 000 Ft között mozog, a minőségibb típusok esetén pedig elérheti akár a 150 000 Ft-ot is - és akkor még nem beszéltünk a hozzá tartozó keretről vagy a tartalék szemüvegről. Az optikusok ajánlása szerint ezeket a lencsét 2-3 évente cserélni kell, így 10 év alatt akár 300-500 ezer forintot is elkölthetünk csak szemüvegre. Ezzel szemben egy egyszeri, többfókuszú műlencse beültetésének költsége valóban drágább, ugyanakkor egy életre szóló megoldás! Nem kiadás, hanem egy hosszútávú befektetés a tartós, tiszta látás és jobb életminőség érdekében” - mondta Dr. Pesztenlehrer Norbert.

A válaszadók visszajelzései alapján a legtöbbeket mégis az anyagiak tartanak vissza a műtétől (**32%**). Ezt a szövődményektől való félelem (**26%**) követi. Jelentős visszatartó erő azonban az is, hogy nem ismerik az emberek a kezelési lehetőségeket és a műlencsét (**16%**), illetve nem tudják, hová fordulhatnak segítségért, tájékoztatásért (**11%**).

A legtöbben megbíznak az orvosukban

Ha szürkehályogműtetre kerülne a sor, a legtöbb ember számára fontos tényező lenne a döntés meghozatala során a beavatkozás biztonságossága (**69%**), illetve a megfelelő orvos kiválasztása (**47%**). Szürkehályog-műtét előtt a többség (**52%**) szeretne előzetesen tájékozódni arról, hogy milyen műlencsék közül választhat. Ugyanakkor elenyésző azok száma, akik szerint a műlencse kiválasztása a páciens felelőssége. **36%** szerint az orvos dönt inkább, viszont a vizsgált korosztály fele úgy gondolja, fontos, hogy az orvos és a páciens közösen döntsön ebben a kérdésben. Viszonylag magas azok aránya, akik számára az jelentene motivációt a beavatkozásra, hogy egyszerre több távolságra is jól lássanak (**37%**), és azoké, akik a műtétben lehetőséget látnának a szemüveg nélküli életre (**28%**).

A szürkehályog-műtét nem csupán egy orvosi beavatkozás, hanem egy életre szóló döntés a látás szabadságáról, amely jelentősen javíthatja az életminőséget és a mindennapi tevékenységek örömét, így érdemes tájékozódni a témában.

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.

Gyümölcsle-koncentrátumból és különféle növények kivonatából készül. Javasolt nőknek, várandós és szoptató anyáknak, gyermekeknek, idősebbeknek, betegségekből 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 gyógyszerárakban, gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelhető honlapunkon.

vashiany-verszegenyseg.hu/webaruhaz/

20/974-28-10

Forgalmazza:
Sal-Bert Kft.



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 ARRÁ, HOGY A LEGJOBB
ELLÁTÁST KAPJA.

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

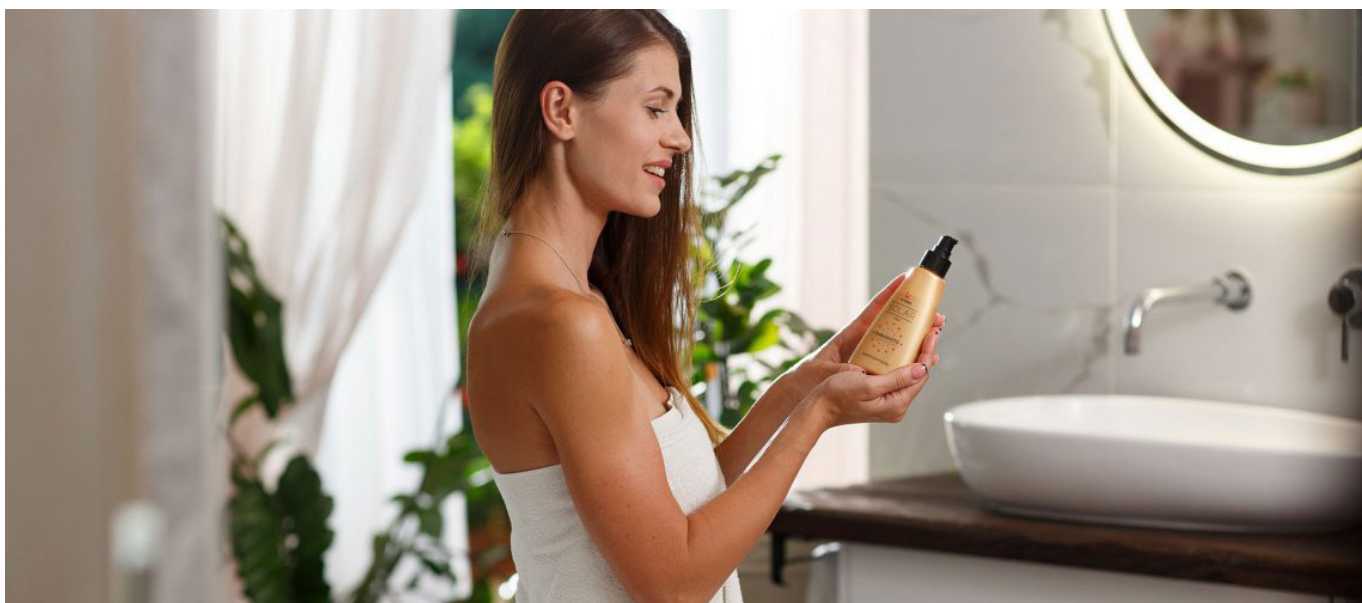
NYUGODT ÉS CSENDES KÖRNYEZETBEN, MÁRKÁS,
MINŐSÉGI KERET ÉS LENCSE VÁLASZTÉKKAL VÁRJUK
JÖVENDŐBELI KEDVES VÁSÁRLÓINKAT LEGYEN AZ
GYERMEK VAGY FELNŐTT.

MONITOR ELŐTTI MUNKAVÉGZÉS ESETÉN
OPTOMETRISTA JAVASLATOT IS TUDUNK BIZTOSÍTANI.

SZERETETTEL VÁRJUK EXKLUZÍV ÜZLETÜNKBEN.



Napbarnított bőr veszélyek nélkül: így lehet idén nyáron egészséges a **barnaságod!**



Sokan vágnak napbarnított bőrre, azonban a túlzott napozás kockázatot rejthet magában. Az UV-sugárzás nemcsak gyorsíthatja a bőr öregedését, hanem növeli a bőrrák kialakulásának kockázatát is, ráadásul Magyarországon évente közel 25 000 új bőrrákos esetet diagnosztizálnak. A Dr.Kelen szakértője szerint ma már létezik egy olyan megoldás, amivel UV-sugárzás nélkül is egészséges, bronzos árnyalatot varázsolhatunk bőrünknek.

Magyarországon évente közel 25 000 új bőrrákos esetet diagnosztizálnak, ráadásul a megbetegedések száma az elmúlt két évtizedben megduplázódott. A túlzott napozás egészségügyi kockázatot is jelenthet.

A napozás rövid távon kellemes élmény, de már a tűző napon eltöltött fél óra is maradandó nyomot hagyhat a bőrön: a leggyakoribb következménye a napégés, amely bőrpírral, fájdalommal, viszketéssel, súlyosabb esetben hólyagosodással járhat. A hosszú távú hatások azonban ennél is aggasztóbbak: az UV-B sugarak felelősek elsősorban az „azonnali” leégésért, míg az UV-A sugarak mélyebbre hatolva hosszútávon károsíthatják a kötőszövetet, felgyorsítják a bőr öregedését, ráncok, pigmentfoltok kialakulásához

vezetnek, és növelhetik a bőrrák kialakulásának kockázatát. Különösen a nyári hónapokban fontos, hogy megfelelő erősségű és elegendő mennyiségű fényvédőt használjunk a bőr biztonságos védelme érdekében.

Tévhitek helyett tudatos választás / UV-fény nélkül is van lehetőség, hogy napbarnított bőrszínünk legyen

Sokan tartanak az önbnarnítóktól a korábbi, rossz tapasztalatok miatt: foltos, sárgás bőr, egyenetlen szín. Ezek a problémák azonban a régi, nem megfelelő összetételű termékekhez köthetők. A modern önbnarnítók nem tartalmaznak festéket, egyenletes és napbarnított bőrszínt biztosítanak.

Tippek a tökéletes eredményhez:

- használat előtt zuhanyozzunk, radírozzuk le a bőrt, és szőrtelenítsük le az érintett területet;
- a krémet vékonyan, egyenletesen vigyük fel a teljesen száraz bőrre, külön figyelve a hajtövekre, a hajlatokra, az orrcimpára és a fülekre;
- a felvitel után alaposan mossunk kezet, a körmöket is öblítsük le;
- a szín 3-5 óra alatt kezd kialakulni, végleges árnyalatát 5-6 óra múlva éri el, ez idő alatt ne mossuk le
- kezdőknek érdemes világosabb árnyalattal próbálkozni, majd fokozatosan elérni a kívánt színt.

Modern önbnarnítók: természetes szín, UV-sugarak nélkül

A korszerű önbnarnító készítmények forradalmasították a barnulás élményét: lehetőséget adnak arra, hogy egész évben napbnarnított árnyalatot érjünk el anélkül, hogy bőrünket káros UV-sugárzásnak tennénk ki. Ezek a termékek kizárólag a bőr legfelső, elhalt hámrétegében fejtik ki hatásukat, így nem károsítják, nem öregítik és nem szárítják a bőrt, szemben a napozással vagy a szoláriummal.

„A modern önbnarnítók fő hatóanyagai – mint a cukorrépából vagy nádcukorból származó DHA és a málnában is megtalálható



Erythrulose – természetes cukorszármazékok, amik a bőr felszínén lévő aminosavakkal lépnek reakcióba, és ennek eredményeként alakul ki a kívánt, egyenletes barnaság. Ezek a vegyületek nem festékként működnek, hanem egy természetes színreakció révén hozzák létre a barna árnyalatot,

amely 3-5 óra alatt jelenik meg, majd 5-6 nap alatt fokozatosan halványul el a bőr természetes hámlásával” – emelte ki Dr. Kelen Ákos, a Dr.Kelen márka termékfejlesztő szakgyógyszerésze.

A Dr.Kelen Solar önbnarnító család tagjai emellett sejtvédő zöld kávé kivonatot is tartalmaznak, amely antioxidáns és anti-aging hatásával segíti a bőr fiatalosságának megőrzését. A Dr.Kelen önbnarnító készítmények tartósítószer- és színezőanyag-mentesek, így érzékeny, napallergiás vagy pigmenthiányos bőr esetén is biztonságosan használhatók. A gazdag hidratáló krémalap biztosítja, hogy a végeredmény természetes, feltmentes és bársonyos legyen.

„Az önbnarnítók a legbiztonságosabb módját jelentik a barnulásnak, hiszen nem terhelik a bőrt káros UV-fénnyel, és érzékeny, világos vagy napallergiás bőrűek számára is lehetőséget adnak a természetes árnyalat elérésére. A megfelelő összetételű termékekkel ma már bárki elérheti a kívánt, egészséges barnaságot, kompromisszumok nélkül” – tette hozzá a szakértő.

Mozgás, életmód, egészség!



Gerincjóga

Hatha jóga

Astanga jóga

Vinyasa Flow

Power jóga

Szenior jóga

Dinamikus jóga

Mellkas- és
csípőnyitó jóga

Aktuális
tanfolyamaink
a honlapon!

+36 30-270-3940

<https://szattvajoga.hu>

info@szattvajoga.hu

1173 Budapest, Pesti út 41/C



Kényelmetlen helyzetekre, kényelmes megoldás!

Nőként küzdesz a nyilvános mosdókkal?

Fesztiválokon, kiránduláson vagy akár egy benzinkútnál is azon aggódsz, hogyan oldd meg higiénikusan a pisilést?

Ez nem csak kényelmetlen, de a közérzetedre is rányomja a bélyegét.

Próbáld ki a **Helpee-t** – az egyszer használatos, papír pisitölcsért!
Kényelmes, higiénikus, kontaktmentes megoldás útközben.



<https://helpee.hu/>



CZECZON

Rengeteg gyógyszer okozhat fényérzékenységet, sőt kiszáradást is nyáron

Több száz készítmény okozhat fényérzékenységet és válthat ki akár komoly bőrtüneteket is, más orvosságok a szervezet hőháztartására hathatnak kedvezőtlenül. Nyári gyógyszereszedési tanácsok a Semmelweis Egyetem főgyógyszerésztől, dr. Sebők Szilvia mesteroktatótól.

Antibiotikumok, gombaellenes szerek, szívgyógyszerek, vízhajtók, cukorbetegség elleni készítmények, fájdalomcsillapítók és pszichiátriai szerek – ezek mind olyan gyógyszercsoportok, amelyek használata nyáron fokozott figyelmet igényel, mert fényérzékenységi reakciót válthatnak ki.

A fényérzékenységen belül az ún. fototoxicitás felelős az esetek nagyobb részéért – mondta dr. Sebők Szilvia.

Ez akkor alakul ki, amikor a gyógyszer vagy annak bomlásterméke megjelenik a bőr sejtjeiben, és UV-fény hatására a bőr olyan lesz, mintha leégett volna: ég, szúr, fáj, akár fel is hólyagosodhat. Ezek a reakciók nem egyén-, sokkal inkább dózisfüggők, vagyis minél többet szed valaki az adott gyógyszerből, és minél több napfény éri a bőrét, annál nagyobb az esélye a fototoxicitásra.

A tünetek percekkel, de akár órákkal a napozás után is jelentkezhetnek a napnak kitett bőrfelületeken.

Az ún. fotoallergia esetében nem kémiai, hanem immunreakcióról van szó: ami nem dózisfüggő, a bőrben a napfény hatására átalakuló gyógyszer idegen anyagként beindítja a szervezet védekezőrendszerét ekcémaszerű, viszkető bőrtüneteket okozva.

Az ilyen tünet napokkal a napozás után, a ruhával fedett területeken is megjelenhet.

A főgyógyszerész hozzátette: mindkét esetre igaz, hogy a panaszok a szemet sem kímélik: égő, irritált, gyulladt szem is lehet a következmény. A visszatérő fényérzékenységi reakciók hosszú távon növelhetik a bőrrák kockázatát, ezért a megelőzés kulcsfontosságú – hangsúlyozza a mesteroktató.

Aki fényérzékenyítő készítményt szed, viseljen minél nagyobb bőrfelületet elfedő, könnyű ruhát, használjon rendszeresen fényvédőt. A kezelőorvossal egyeztetve, amennyiben lehetőség van rá, válasszon alternatív gyógyszert vagy csökkentse a dózist, illetve inkább este vegye be a gyógyszert – mindez segíthet elkerülni a kellemetlen tüneteket.



A fényérzékenység lehetősége miatt azonban egy készítményt sem szabad elhagyni, vagy

az adagolását csökkenteni anélkül, hogy erről a beteg az orvosával konzultálna, ez ugyanis néhány esetben egészségkárosodáshoz vezethet – mondta a főgyógyász.

Dr. Sebők Szilvia arra is felhívta a figyelmet, hogy egyes antidepresszánsok fokozhatják az izzadást, ami könnyen kiszáradáshoz vezethet, és ezen belül vannak, amelyek megzavarhatják a szervezet hőszabályozását is. Nyáron a vízajtók szedése esetén is körültekintően kell eljárni, mert a fokozott vizeletürítés még több folyadékot von el a szervezettől, így a hőségben gyorsabban alakulhat ki dehidratáció, szédülés, ájulás vagy akár súlyos elektrolit-zavar – figyelmeztet a főgyógyász.

Egyes szívgyógyszerek (pl. béta-blokkolók) ronthatják a test természetes hűtési mechanizmusát, így a meleg a szívnek is nagyobb terhelést jelent. A különböző gyógyszerek hatásai össze is adódhatnak, ezért többféle tünet is jelentkezhet egyszerre, amit a kánikula tovább súlyosbíthat.



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



EGÉSZ NYÁRON ÁT TARTÓ CSALÁDI PROGRAMKAVALKÁD!

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

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

	FOTOTOXIKUS REAKCIÓ	FOTOALLERGIÁS REAKCIÓ
gyakori kiváltó okok	Gyógyszerek, pl. antibiotikumok (tetraciklinek, fluorokinolonok), vízhajtók (furoszemid, hidroklorotiazid), retinoidok, vérnyomáscsökkentők (nifedipin, amiodaron), NSAID-k (ibuprofen), kozmetikumok, növényi anyagok	Gyógyszerek, pl. antibakteriális szerek (szulfonamidok), fenotiazin-származékok, növényi anyagok (furokumarin), lokális készítmények (parfümök, napvédők, dezodorok)
kialakulás ideje	Rövid (percek-órák) a napfénynek való kitettség után	Késleltetett (24-72 óra) a napfénynek való kitettség után
tünetek	Súlyos napégésre hasonlító: pirosság, fájdalom, hólyagok; csak a napnak kitett területeken	Ekcémaszerű: viszketés, hólyagok, hámlás, nedvedzés; a napnak nem kitett területeken is
kezelése	Helyi szteroidos krémek, hűtő borogatás, fájdalomcsillapítás; a kiváltó gyógyszer elhagyása	Helyi/szisztémás szteroidok, antihisztaminok; a kiváltó anyag kerülése
megelőzés	Legalább 50 faktoros napvédő használata, közvetlen napfény kerülése, zárt, könnyű ruházat	Érzékenyítő anyagok kerülése, szigorú fényvédelem

Időseknél, akik jellemzően több és többféle készítményt is szednek egyszerre, a kockázat még nagyobb: náluk gyakoribb a fényérzékenység, a kiszáradás és a hőártalom. Dr. Sebők Szilvia szerint fontos felismerni a veszélyt jelző körülményeket: súlyos napégés, vagy egyéb bőrtünet gyógyszer szedése mellett, hányás és szédülés vízhajtó mellett azonnali orvosi ellátást igényelnek.

A nyári időszakban különösen fontos figyelni a gyógyszerek helyes tárolására. A hűtést igénylő készítményeknél (pl. egyes inzulinok, biológiai készítmények, vakcinák) már az is csökkentheti a hatást, ha egy időre kint felejtjük a hűtőszekrényből.

A mesteroktató hozzáteszi: egyes antibiotikumok (pl. penicillin-származékok szuszpenziói), szemcseppek, kúpok és vérkészítmények, valamint a biotechnológiai úton előállított gyógyszerek is érzékenyek a melege, illetve a jelentősebb hőmérséklet-ingadozásra. A hormontartalmú készítmények (fogamzásgátlók, pajzsmirigy-hormonpótlók) ugyan tárolhatók szobahőmérsékleten, de a 30 fok feletti meleg ezeket is károsíthatja.

Érdeemes minden orvosság esetében elolvasni a pontos tárolási előírást, amit a betegtájékoztatók 5. pontja tartalmaz. Ha a gyógyszer színe, szaga vagy állaga megváltozik, azt nem szabad felhasználni, hanem a csomagolással együtt le kell adni a gyógyszerértárban vagy bedobni a gyógyszerhulladék-gyűjtőbe – mondja végezetül dr. Sebők Szilvia.



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@akekrozsa.hu

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



Az én történetemet és ismeretterjesztő
projektem részleteit itt olvashatják:
www.akekrozsa.hu

A tünet mögött keresd az okot!

– nyomozz, amíg meg nem találsz!



A tested intelligenciája képes felülmúlni az orvosi diagnózist! – avagy meg kell ismerni önmagad, meg kell értened a tested működését, és támogatnod kell a belső folyamatokat!

Mindig is érdekelt, foglalkoztatott az a téma, hogy ha megszületünk egészségesen, miért is leszünk betegek? Mi az, ami el tud indítani olyan biokémiai folyamatokat, amik megbetegítik a testünket?

Hammer doktor tanításai, észrevételei voltak azok a tanok, amik első körben a feje tetejére állították az orvostudományt. Ő észrevette azokat az összefüggéseket - és bizonyította is őket -, hogy érzelmi traumák hogyan tudnak megbetegíteni bennünket. Ami talán első hallásra ijesztő, de ha jobban belegondolunk felszabadító is egyben, mert ha saját magunk miatt leszünk betegek, akkor a mi kezünkben az irányítás, hogy újra egészségesek lehessünk.

Brandon Bays munkásságával a 2000-es évek elején találkoztam, aki szintén erről beszélt, hogy az érzelmi traumák milyen elváltozásokat tudnak létrehozni a testünkben. Brandonnak a 40-es éveiben egy kosárlabda nagyságú daganatot diagnosztizáltak a méhében, amit 6 hét alatt, sebészeti beavatkozások és gyógyszerek nélkül gyógyított meg a saját módszerével. A módszer lényege, hogy feltárta egy érzelmi utazáson keresztül, hogy mi volt az a traumája, ami miatt kialakult a daganata. Azóta a módszerével nagyon sokan gyógyultak már.

Ha ér bennünket egy érzelmi trauma, az becsapódik az agy egy bizonyos területére, és az ehhez tartozó szervünk egy pici sejtjében tárolódik ez az érzélem. „Ilyenkor kémiai anyagok mérhető mennyisége szabadul fel, és megakadályozza ennek a sejtnek a természetes kommunikációját a többi sejtrel.” (Brandon Bays) Minden szervünk megújul bizonyos időközönként, és a kis sejt őrzi ezt az emléket mindaddig, amíg fel nem oldjuk a benne tárolt traumát. Amikor ez feloldódik, már nem lesz mit továbbadni a megújuló sejtjeinknek. Ezzel nagy lépést tehetünk a gyógyulásunk felé.

Nagyon gyakran gyerekkori traumákat hurcolunk magunkkal. Megtanítanak bennünket arra, hogy ne beszéljünk az érzéseinkről, ne mutassuk ki, ha fáj, ha szomorúak vagyunk, ha dühösek vagyunk, és ezek az elfojtások csendben, hangtalanul rombolnak a mélyben.



Az egész életünk arról szól, hogy felelősséget vállaljunk mindenért. A döntéseinkért, a nem döntéseinkért, a cselekedeteinkért, a gondolatainkért és azért is, hogy hogyan kezeljük az érzelmeinket, milyen életmódot folytatunk, hiszen ez mind-mind hatással van az életünkre, a testünk működésére. Ha ezt esetleg most hallod, olvasod először, akkor ezt bizony lehet, hogy nehéz lesz elfogadni, szembesülni vele.

Sokan vannak, akik nem akarnak arról tudomást venni, hogy ők felelősek a saját életükért, hiszen sokkal egyszerűbb kihelyezni másokra a felelősséget, és másokat okolni azért, mert mi nehéz helyzetbe kerültünk. Mindig van választási lehetőség, és lehetőségünk van arra, hogy mi irányítsuk a saját életünket.

A test működését illetően, a legtöbben úgy gondolkodnak, ha betegek lesznek, hogy ők aztán nem tudják miért kerültek ebbe az állapotba, de ez most nem jó, jöjjön valaki és gyógyítsa meg őket. No, de vajon ki tehet arról, hogy egy másik ember beteg lett? Biztos nem az orvos, a főnök, a feleség, a férj, hanem mindenki saját magát betegíti meg.

Lássuk a lehetőségeket, elmegyünk az orvoshoz, ahol kapunk egy diagnózist, és jó esetben valami gyógyszert, ami

majd megszünteti, ha van gyulladásunk, de az okot, ami miatt megjelent a tünet, azt egészen biztosan nem fogja eltüntetni. Ez pont olyan, mint amikor valaki gyomlálja a kertet, ha nem húzza ki a gaz gyökerét, az újra nőni fog. Amíg nem találjuk meg a kiváltó okot, ami miatt üzen a test, ez az állapot meg fog maradni, a gyógyszerek maximum a tüneteket kezelik. Amennyiben egészségügyi kihívásom van - sokkal jobb, ha annak tekintem a betegséget. Miért? Több oka is van ennek. Egyrészt, betegségtudattal nem lehet meggyógyulni. Tisztában kell lennem azzal, hogy az emberi test egy dinamikusan változó rendszer, és képes rossz vagy sokkal jobb állapotba is kerülni, tőlem függ, főleg, hogy milyen állapotban vagyok. A másik tényező, ami nagyon nagy erővel bír az a következő: a diagnózishoz fűződő tudás és információk minden esetben, nagymértékben meghatározzák a gyógyulás kimenetelét.

A jó hír, hogy egy-egy egészségügyi kihívás létrejötte nem egyik pillanatról a másikra alakul ki, hanem folyamatokban kell gondolkodni. Sokan gondolják azt, amikor megtapasztalnak egy-egy tünetet, hogy az egyik napról a másikra alakult ki. A test már akkor jelez, ha nem tudja kompenzálni a kibillent egyensúlyi állapotot.

Sose hagyd ki az orvosi méréseket, kell a diagnózis, de mindig keresd meg a kiváltó okot. Addig keress segítőt ezen a területen, amíg meg nem találod azt a személyt, akivel jól együtt tudsz működni. Aki támogat ezen az úton és addig kutakodtok együtt, még sikeresen megtaláljátok, amit kerestek. A gyógyulásod csak így lehet majd teljes.



A legtöbb ember azonban fittyet hány a testi állapotára. A test a lélek temploma, tisztelni kell. Ehelyett úgy gondoljuk, hogy az egészség van, és semmit sem kell tenni érte, hogy meg is maradjon. A megelőzés legtöbb ember életében nincs jelen. A legtöbben test és lélekromboló életet élnek, aztán pedig csodálkoznak az eredményen, ami hűen tükrözi életvitelüket.

Gyerekkorban a szülők azok, akik elrontják a gyerekeket, mert nem hagyják őket, hogy ők a saját jelzéseiket még figyelembevéve étkezzenek, pihenjenek. Fiatal felnőtt korban még

nem törődünk azzal, hogy mi lesz később, aztán mire ráésszünk arra, hogy mit is tettünk magunkkal, az legtöbb esetben nehezen visszafordítható folyamat.

Mi a legtöbb, amit magunkért tehetünk?

- megtanuljuk, hogyan működik a testünk
- megértjük a test jelzéseit
- megkeressük, hogy mi indította el a belső negatív biokémiai folyamatainkat
- változtatunk, ha kell
- kukába dobjuk az összes kifogásunkat, az összeset
- aktívan részt veszünk abban, hogy elérjük a jobb állapotot

Talán első hallásra érezhetjük úgy, hogy ez nagyon munkás. Igen, az! De, hidd el, mindenki nagyon sok munkát tesz abba is, hogy lejusson a pincébe, és a jól működő rendszerét lenullázza. Hosszú, minőségi életet élni annyit jelent, hogy tisztelem annyira magam, hogy megőrizsem a testem jó állapotát!

Egy kis útmutató az egészséghez!

- a test a lélek temploma, tiszteld!
- válogasd meg a szavaidat, gondolataidat!
- egyél minőségi ételeket, amik támogatják a tested

- igyál tiszta vizet
- aludj 6-8 órát, fekjüdj le éjfél előtt
- legyen a mozgás a napi rutinod része
- az érzelmeidet ne fojtsd el
- figyelj a légzésedre
- meditálj rendszeresen
- adj hálát minden nap
- neved sokat
- légy kitartó, hogy elérhesd a célodat!



Test-szellem-lélek összhangja és egysége kell ahhoz, hogy harmóniában legyünk!



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

Kapcsolat:

csillagcsilla69@gmail.com

+36 30 6395966

Facebook csoport: Aquafitt Pető Csillával

Jobb a bajt megelőzni, mint megvárni, hogy a fejünkre omoljon 2.



Nyár van. Mindenki igyekszik könnyedebbé, kicsit kötetlenebbé tenni ezt a három hónapot, várva, vagy épp megélve az egész éven át várt szabadságát. És jól is van ez így.

Ezek az erőgyűjtés hónapjai a sok napfénnel, a hosszú napokkal, a természet ajándékaival.

De ezek egyben a beérés hónapjai is, a természet rendje szerint.

Amit vetettél, azt fogod majd learatni és az most érik éppen, bármiről legyen is szó, mert ez a folyamata.

Az élet nem arról szól, hogy este fekszünk, reggel kelünk, a többit meg majd jól elintézik nekünk mások.

Persze vannak olyanok is, de ők nem ezt a magazint olvassák.



Vannak céljaink, vágyaink, kisebbek, nagyobbak, öncélúak és rajtunk túlmutatók is, ehhez pedig tervezünk. Először nagy vonalakban, azután nyilván lépcsőről lépésre, az apró részleteket is figyelembe véve.

Így tesz egy gondolkodó.

Nem így, egy cselekvő. Mert ő nekiront a dolognak, amint szikrát kap, nagy lendülettel és van, hogy bejön, de gyakran megesik, hogy azután vakarja a feje búbját... ezt lehetett volna másképp is.

Harmadik lehetőség nincs, így vagyunk tervezve. De közelíteni azt lehet. Legalább amíg nyaralsz és aztán hátha a hétköznapiakra is rögzül valamennyi.

Mi a helyzet, ha két gondolkodó alkot egy párt?

Nos, időben a Luca széke szalagtermék a produktumukhoz képest, de az alaposan megtervezett, időtállóan kivitelezett, bármiről is legyen szó, csak fenemód időigényes.

Ha egy gondolkodó és egy cselekvő?

Kis villongásoktól az égháborúig bármi szóba jöhet és épp ezért osztanám most meg a megelőzés lehetőségeit.

Ha mindkettő cselekvő?

Nos, káosz a javából, sok fejkavarással, utólagos helyreigazítással, jó esetben egymás hibáztatása nélkül.

S ha még van egy-két kamaszkorú is a csapatban, netán a mamát is magaddal hoztad, tyű!

Mi a béke alapja, mindezek ellenére?

Az, hogy Ne várj almát a körtefától. (hacsak nem te oltottad rá).

Honnan tudod, hogy ki a gondolkodó és ki a cselekvő?

Ehhez szükséged lesz egy merev, egyenes tárgyra, mondjuk vonalzóra, vagy könyvre, akár egy hosszabb körömreszelő is megteszi, nálunk ez alapfelszereltség.

A kiválasztottad álljon vagy üljön egyenes gerinc és fejtartással, mint az igazolványképen, te pedig hosszanti irányban középre helyezd a feje tetejére a tárgyat. Nézd meg merre mutat lejtmenetet.

Ha az arc irányába, akkor ő bizony gondolkodó, ha a tarkója felé, akkor cselekvő.

A vízszintes kizárt, ha csak néhány szögpercnyi az eltérés, akkor is van. Ez testkód.

A megoldás, ahogy az elején mondtam: a közelítés.

Ha már tudjátok, hogy ki kicsoda erre nézvést, hasznos, ha az elképzeléseiteket előre megosztjátok, legalább nagy vonalakban.

Amit adtok egymásnak ezzel, az az idő, a tér és a tolerancia.

Nézzünk példát, mondjuk a heti családi bevásárlás:

Anya gondolkodó, listája van, otthon már lemozizta magának a haladási útvonalat is az áruházban. Az egyik gyerek hasonlóképp, bár csak azt tartja fontosnak, amit ő szeretne, ha vennének. A másik gyerek cselekvő, mondhatnánk így is, impulzív, öt percenként elhagyja a tervezett útvonalat és visszatérve beledob a kocsiba ezt-azt, van, hogy a következő körben kiveszi és hoz helyette mást. Apa szintén cselekvő, ő nem akar semmit, bőszen tolja a kocsit és csak túl akar lenni az egé-



szen. És akkor még ott a Mama is, aki nem maradhat ki a családi összkimozdulásból, mert hátha valami kell. Akkor ki is ő? Plusz a tömeg, a meleg, az árak változásai, már mindannyian idegben vannak. De végül kint vannak és pakolás megy a csomagtartóba. A Mama ingajarat, mérgezett egér üzemmódban a csomagtartó és az anyósülés közt „ne tedd a tojást a paradicsomra, azt ott tedd odébb”. Az egyik gyerek már a kocsiban ül, (melyik?) a másik még kint téblábol és egyszer csak megszólal: egy fahéjas csiga jó lett volna.

Kész! Robbanás. Össztűz a kamaszra, pedig csak egy fahéjas csiga maradt ki a többszöri körbenyargalása eredményéből.

A lehetséges békére törekvő megoldásokat a Kedves Olvasó fantáziájára és kreativitására bízom, mert vannak, nagy számban és kivitelezhetően, csak ehhez tudni kell ki kicsoda.

Tudni, hogy a másik ember hogyan működik és nem szeretetlenségből, nem bosszantásból teszi, amit tesz, hanem mert nem tud másképp. Legfeljebb közelíteni. Közelíteni egymás működéséhez, a masszívan átgondoltat az impulzívabbhoz és fordítva, szeretetből. Ennyit a kapcsolatokról.

Nyár.

Mi jut eszünkbe?

Vízpart, napozás, fürdés, lángos, sült hal, fagyi hegyek, főtt kukorica, párás korsó jéghideg sör, szénsavas hideg üdítők. Kellemes nyári esték, kerthelyiséges vendéglők, jó konyhával.

Mindent felsoroltam?

Nos, pihenni, feltöltődni, erőt gyűjteni ez a szándékunk. És tegyük meg, de azért ne ész nélkül.

Kezdjük a végén, a jó konyhával.

Ilyenkor többet engedünk meg magunknak,

mint a hétköznapiakban, elvégre lazítunk, de legyen jó a vége is, ha lehet.

Nálunk népbetegség szintjén van sajnos az alulműködő emésztőrendszer. Kevés és gyenge a gyomorsavunk, sűrű, kevés az epénk, túlterhelt a májunk, a hasnyálmirigyünk, gyakori a puffadásos panasz (nyombél) ami még nehezíti az előbbieket, ugyanis a túlnyomás nem engedi kifolyni az epét és a hasnyálmirigy váladékot, ezek pangani fognak. És ha még hívatlan vendégek is vannak jelen, akik imádják ezt a zsúrasztalt, a helyzet még nehezebb.

Szóval a vendéglők.

Idegen konyhán másképp főznek, lehet már kicsit telített az olaj, (amit otthon már eszünkben sincs felhasználni), amiben sül a rántott borda, vagy sajt, kinek mi a gyengéje, az eredmény az étel élvezete után jön a böjtje. A gyenge és kevés sav nem bontja az állati fehérjét, a nyombélbe félig emésztetten jut be és a gyenge sav nem ad impulzust a záró gyűrűnek (pylorus), hogy zárjon, az eredmény a torokba felkúszó gyomorsav és a puffadás. Viszünk előrelátón jó esetben emésztés serkentőt, rosszabb esetben kis savcsökkentő bogyót is igaz? A tünet csökken, a baj marad. Kellemetlen közjátéknak tűnik, de sajnos jóval több ennél.

Jéghideg sör, hideg szénsavas üdítők, fagyi hegyek, már aki teheti, ha nincs tej és egyéb érzékenysége.

A hír az, hogy ezek mind olyan dolgok, amit utál a májunk.. a májunk, ami a legnagyobb méregtelenítő szervünk, a szervezetünk testőre, a meleget szereti, így épp neki nem kedvezünk, miközben amúgy is túlterhelt a rengeteg toxinnal, amit beviszünk, vízzel, levegővel, feldolgozott élelmiszerekkel.



Orvostól hallottam, hogy ma minden második embernek zsírmája van, ami végül vezethet májcirrózishoz, csak nem tudunk róla. Úgy is nevezik, hogy a „csendes gyilkos”, ugyanis nem fáj, ha baj van. Egészen más tünetekkel jelez, hogy „elég már! állj le, kímélj kicsit, mer’ felmondok!”.

Nem akarok ünneprontó lenni, így a lángost (élesztő, hisztamin -, és glutén érzékenyek úgyse eszik) a kukoricát, (persze nem génmódosított, ahogy a szója se) és a többit, már nem is veszem tovább, mert nem ez a cél, hanem az információ a lényeg.

Az összes kellemetlen és lefelé tartó folyamat megállítható lenne a megelőzéssel.

Ami nem más, mint egy néhány lépéses, tudatos nagytakarítás odabenn.

Példázom jómagamon.

Voltam hisztamin-glutén-tejérzékeny, krónikus, időnként fellobbanó bélgyulladással, ez olyan nagyon durva is tud lenni, hogy az ember mindehová kívánja magát, csak oda nem, ahol van.

Pár hónapja beleálltam, hogy ez az én felelősségem. Nekifogtam a takarításnak. Az első hónap a toxinoktól, a második és harmadik hónap a parazitáktól, (beleértve a káros bacikat, gombákat, vírusokat is) való mentesítés volt. Nem éheztem, nem ettem másképp, csak sok speciális vizet ittam, ami attól különleges, hogy kivezeti a toxinokat, szedtem mellé a bogyóimat és rengeteget dolgoztam is mellette, mert volt hozzá erőnlétem is.

A negyedik hónap a vastagbél és a nyirokrendszer tisztítása volt. Itt azért kellett egy kis fegyelem, mert volt benne 4 nap böjt, na, ott se kellett éhezni, nem is bírtam volna munka mellett. De érdekes volt meg tapasztalni egyfajta belső tisztaságot a végén.

És itt jött a bizonyítás lehetősége előben, (azon túl, hogy a biorezonanciás rendszerrel monitoroztam magam, a folyamatot is), a kisfiam esküvője.

Nagymaroson tartottuk, gyönyörű környezetben és az ünnepi ételeket a Nokedli vendéglő főzte nekünk. Mit mondjak? Ki ne hagyjátok, ha arra jártok, mert mennyei volt minden!

Nem látszik rajtam, (most talán kicsit, de...), de gourmet vagyok, imádom az ízeket. Dözsöltem. Vegát és nem vegát, sültet, rántottat, főttet, pároltat, könnyűt, nehezet és háromféle tortát a végére.

Másnap reggel ugyanott, a ház vendégeiként egy óriási pizzát is kaptunk reggelire, amin minden volt, ami fellelhető pizzafeltét. Kihagytam szerintetek? Naná, hogy nem! És nem volt „böjtje”, a halvány árnyéka sem.

Ennyit jelentett a nagytakarítás, mint megelőzés és ma is folytatom a programot, mert sok évtized lerakódásaitól szabadulok meg minden körben. És most májat takarítok éppen, - van, akinél ez kezdetektől fogva szükséges is, - mert rákaptam az érzésre és mert a kivezetés is jól működik.

Kedves Olvasók!

Aki épp szabadságon van, vagy készülődtek éppen, amit mindezzel mondani szeretnék:

Élvezzétek ki a magatoknak adott időt, lehetőségeket, mert ennek van itt az ideje most.

Azután ideje lehet egy ilyen nagytakarításnak, mert lesz még nekünk karácsonyunk, Szilveszterünk, amúgy meg minden egyes napunk is lehet ilyen, amit eltölthetünk a „bünti böjtök” nélkül, élvezettel, erőben és egészségben, ha adunk rá magunknak lehetőséget.

Szívesen és örömmel segíték benne.

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

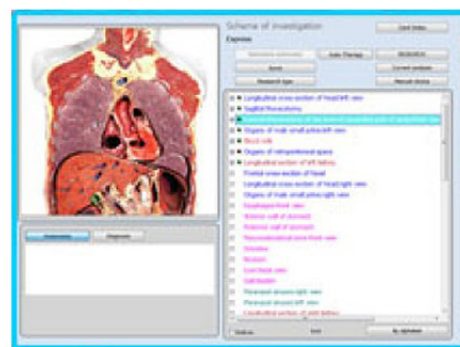
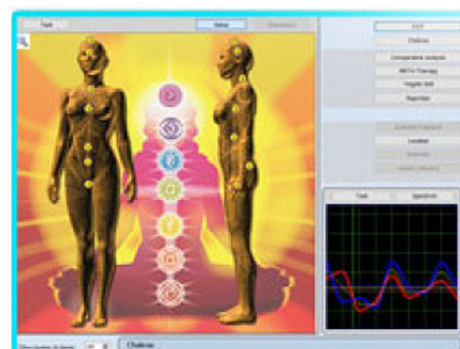
Facebook: <https://www.facebook.com/groups/189496541070862>

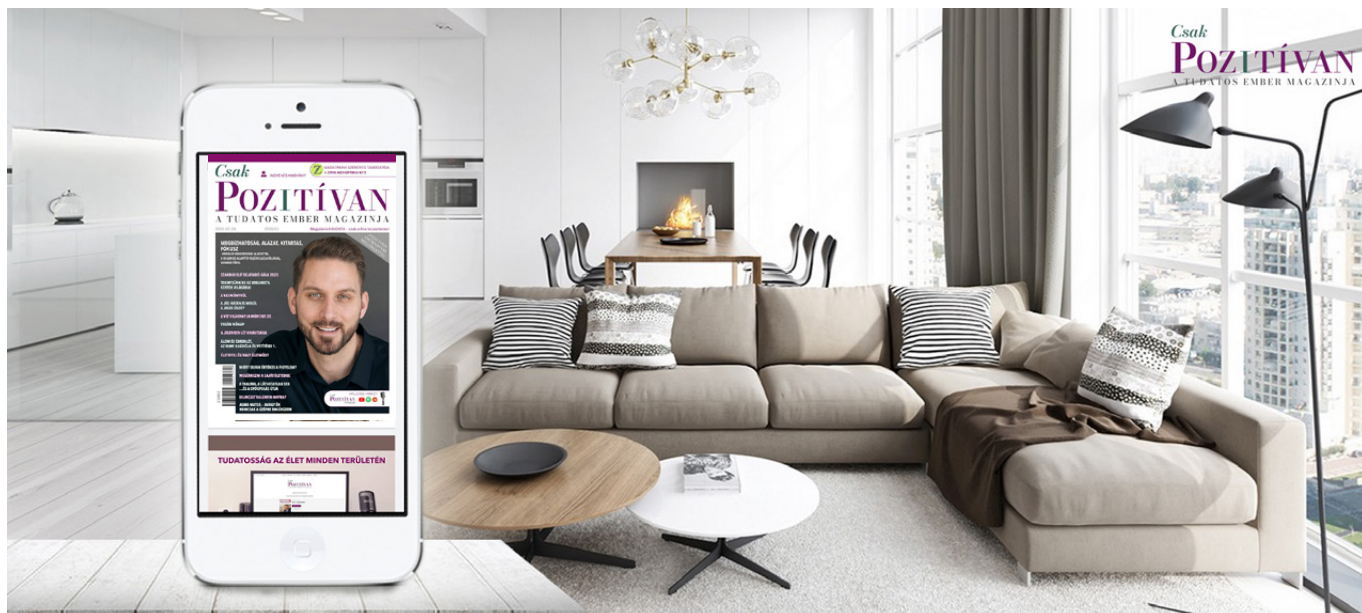
Búza Judit

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.





Tisztelt leendő hirdetőink, cégek, vállalkozók, szervezetek!

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

**keressenek az erteakesites@cspm.hu email címen
és a 06 30/ 203-3376-os
vagy a 06 20/ 230-3568-as
telefonszámokon.**

Lerombolható az autoimmun betegségek gyógyíthatatlan mítosza?

- Ármin története



„Terbe Ármin vagyok, 43 éves, Kiskunmajsán születtem. Testnevelőtanárnak tanultam a Szegedi Tudományegyetemen. Az egyetem befejezését követően nem tudtam elhelyezkedni a szakmában, ezért úgy döntöttem, hogy edzőnek képezem magam tovább, hiszen ez a terület állt a legközelebb hozzám. Korrektív tréner lettem, akinek az a feladata, hogy a vendégek egyensúlyvesztett állapotát korrigálja, tartás és mozgásmintákat elemezzen. A fő vonalam az emberi test mozgás és tartás mintáinak a vizsgálata és korrigálása volt. Az egyetemen is ezen a két területen volt a fókusz, és bár tanultunk belgyógyászatot és biokémiát is, de ezeknek nem igazán tulajdonítottam nagy jelentőséget, ami azért később kiderült, hogy nagy hiba volt.”



”

Azt hiszem mindenki
számára talán ez
a legnehezebb,
hogy észrevegye és
változtasson azon,
ami miatt kialakult
az állapota.

”

Mikor derült ki a betegséged? Milyen tüneteid voltak?

2004-ben derült ki, hogy beteg vagyok, ez egy véres széklettel kezdődött és az orvosi diagnózis colitis ulcerosa volt, ami a vastagbél fekélyes, gyulladásos betegsége. Innen indultak el az orvosilag „autoimmunnak” mondott folyamatok, amik magukkal hoztak, más autoimmun folyamatokat is, pl. a sokizületi gyulladást. 2006-ban, amikor már nem hatottak a gyógyszerek, akkor mű-



téteken estem át a vastagbelem miatt. A sokizületi gyulladásomat azonban már nem a belgyógyászat, hanem a reumatológián kezelték. Emellé társult még egy harmadik betegség is, a synovitis. (a térdízület gyulladása, melynek során a szinoviális hártya (ízületi belhártya) megduzzad és gyulladásba kerül. Ez fájdalmat, duzzanatot és mozgáskorlátozottságot okozhat a térdben. Így azt vettem észre, hogy halmozódtak a problémák. Az évek során arra kellett rájönnöm, hogy minden tünet mögött meg kell találnom a közös nevezőt, valamint a kiváltó okot. Egy-egy ilyen helyzetből kijönni, meggyógyulni, nem megy egyik pillanatról a másikra, ez egy folyamat, mint ahogy az is egy folyamat, ahogy kialakulnak a betegségek.

Mikor jöttél rá arra, hogy nem éppen az a jó irány, amiben most vagy? Gyógyszerek, műtétek... stb.

Azt hiszem mindenki számára talán ez a legnehezebb, hogy észrevegye és változtasson azon, ami miatt kialakult az állapota. Ez még nekem is nehezen ment, pedig én testnevelő tanárként sokat foglalkoztam az emberi testtel. Első körben én is a hagyományos orvoslás keretein belül kerestem a megoldást, hosszú éveken keresztül. A

végletekig elmentem ezen a vonalon, de sajnos nem hozott megoldást a gyulladásomat illetően.

Amikor tudatosodott benned, hogy ez nem lehet a megoldás, mi az, amin változtattál?

Úgy döntöttem, hogy a kezembe veszem a gyulladásomat és tovább képeztem magam. Arra jöttem rá, hogy 180 fokban fordulatot kell venni orvosnak és betegnek is. Ez egy közös munka kell, hogy legyen, és nem elég, hogy a tüneteket kezeljük, hanem meg kell nézni, keresni, hogy mi volt a kiváltó oka a kialakult állapotnak.

Mikor jutottál el arra pontra, hogy ténylegesen megtedd azt, amit meg kellett tenned?



Szteroidokat szedve- betegem

2017-ben léptem teljesen más útra. Az orvosok részéről ebben nem kaptam semmilyen támogatást, sőt mindenképpen le is akartak erről beszélni. Mindig kaptam újabb és újabb ígéreteket, hogy majd jön egy új gyógyszer, ami megoldja a problémámat. 2017 előtt én ebben 100%-osan hittem is. Akkor jutottam el arra a pontra, hogy maximálisan szkeptikussá váltam. Elindultam egy új úton és 2019-ben megírtam erről a könyvem, a Covid ideje alatt.

Mi hozott megoldást neked?

Az egyik az volt, hogy feltártam a pszichés hátteret, megtaláltam a kiváltó okot, okokat, és azt gyógyítottam, a másik pedig az étkezés beállítása volt. Nagyon sok lelki traumát tárolunk, ami akár még gyerekkorunkban ér bennünket, vagy



későbbi életünk folyamán. Az egyik feladatunk, hogy ezeket feltárjuk és megszüntessük.

Fogadsz betegeket is?

Igen, de együttműködök egy orvossal, és soha nem nyúlok túl a kompetencia hatáiraimon. Ha úgy érzem, valakinek - akár átmenetelig is - kellhet gyógyszer, őket mindenképpen az orvoshoz küldöm.

Van egy olyan gondolatod: „A diagnózishoz fűződő információid, meghatározzák a gyógyulásod kimenetelét!” (Pető Csilla) Mi a véleményed erről?

Nagyon meghatározó, sőt saját magammal kapcsolatban is ez volt a tapasztalatom. Nagyon mélyen elültetik ezt az emberekben. Nagyon nehéz ezt felülírni később, ha valaki tényleg szeretne meggyógyulni.

Mik a tapasztalataid azokkal kapcsolatban, akik hozzád fordulnak segítségért?

Azt látom, hogy könnyen akarják a gyógyulást. Nem nagyon akarnak erőt, energiát beletenni a változásba. Voltak anyukák, akik megkerestek, hogy a gyerekük autoimmun beteg lett, és megvették a könyvemet a gyereknek. Amikor 1-2 hó-

nap után megkérdeztem, hogy mi történt azóta, azt a választ kaptam, hogy a gyerek úgy akar meggyógyulni, hogy semmin nem akar változtatni. No, de tudjuk, hogy ez így nem fog menni. A másik, amit nagy hibának tartok, hogy az orvosok nem hívják fel a figyelmet erre egyáltalán.

(Én azt látom, hogy az emberekből hiányzik a felelősségvállalás, a belső tartás és erő, hogy változtassanak, hogy kilépjenek a komfortzónájukból, és ezzel kapcsolatban Árminnal teljes mértékben egyetértünk)

Edzés, mozgás, sport mi a jelentősége ennek? (Saját tapasztalatom: Azoknak az embereknek, akik valaha sportoltak, van egy belső tartásuk, jobban tudnak küzdeni, mert a sport megtanít erre.)

Az biztos, hogy a sportnak személyiségfejlesztő hatása van, kitartásra nevel. Ad egyfajta fókuszaltságot, elszántságot. Mindezek mellett, ha kialakul egy betegség, csak a sport és a belgyógyászat nem fog megoldást adni, mert a problémának sokkal mélyebb gyökere van minden esetben. Azt gondolom, hogy komolyabb betegség esetén nem a sport van az első helyen. „Az elme a test felett”, hiszen nem a test betegíti meg az elmét, hanem az elme betegíti meg a testet. A biokémiai folyamatoknak van egy érzelmi oka, ami miatt elindulnak.



Véleményed szerint, az orvosok, hogyan állnak ehhez a kérdéshez, mennyire tartják fontosnak, mennyire ismerik el, hogy minden betegségnek van egy lelki gyökere?

Azok az orvosok ismerik ezt el általában, akiknek van esetleg ilyen irányú saját tapasztalatuk, van hozzá elég információjuk. A tudás ebből a két összetevőből születik meg. Nekem sokáig csak a tapasztalatom volt meg, ehhez raktam hozzá az információt, és ez adja most a jelenlegi tudásomat. Ha egy mondatban kellene összefoglalnom: az autoimmun betegségeknél meg kell keresni mindig a kiváltó okot.

(és az összes többi betegségnél is!!!)

Hogyan találtad meg végül magadnál a kiváltó okot?

Volt egy szakmai team, akik segítettek, akik-től tanultam. Ezek között nincs sem belgyógyász, sem gasztroenterológus, holott a colitus ulcerosa belgyógyászati kórkép sem reumatológus, pedig a sokízületi gyulladás reumatológiai kórkép, de volt köztük: pszichológus, sebész, táplálkozás intervenciós orvos, és a háziorvosom. A legtöbb, amit a hagyományos orvoslástól kaptam, az a mérések és a diagnózis felállítása volt, ami nélkülük nem ment volna, ezért nagyon hálás vagyok nekik.

Mi a folyamata annak, ha téged megkeres valaki?

Természetesen bekérek minden adatot, ambuláns lapot, vérképet, de mindig a lelki folyamatok feltárásával kezdődik a „gyógyítás”. Meg kell keresnünk mi volt az az érzelmi trauma, ami nagy hatással volt rá a múltban vagy a közelmúltban, ami miatt abba az állapotba került, amire megoldást keres. Legtöbbször nem is gondolnak arra, hogy egy-egy rosszul megélt helyzet lehet ilyen hatással a testükre. A terapeutának vagy segítőnek nagy feladata van abban, hogy ezt felismeresse a beteggel, mert amíg ez nem változik, hiába van bármilyen kezelés, gyógyszer, terápia, nincs teljes gyógyulás - ez a rész annyira meghatározó. A fel nem dolgozott traumákat keressük meg, ezeket tesszük rendbe és indítjuk el ezáltal a gyógyulási folyamatokat. A test „gyógyító csodája” ott van mindenkinben mélyen benn, a kérdés, hogy megtalálja-e azt, amivel felszínre tudja ezt hozni.

Ha most megkérdeznék, hogy mit gondolsz a betegségéről?

Így, hogy már eljutottam oda, ahol most tartok, azt hiszem hatalmas ajándék volt ez magamtól, az életemtől. Sok mindent megtapasztaltam, megtanultam általa. Ennek köszönhetem, hogy megszületett a könyvem is.



Ősi manifesztációs titkok

Életcélod beteljesítése az Univerzum 7 törvényének megismerésével

Ősi titkok Modern manifesztáció Valódi változás

A manifesztáció a gondolatok és szándékok tudatos irányításának folyamata, melynek célja, hogy a belső világunkban megfogalmazott vágyak, célok a külső valóságban is megjelenjenek. Alapját képezi az a feltételezés, hogy a figyelem és az energia összefonódik, vagyis amire fókuszálunk, azt erősítjük és vonzzuk magunkhoz. A manifesztáció nem csupán kívánságok ismételtetéséből áll, hanem aktív részvételt kíván: tiszta célkitűzést, belső meggyőződést, cselekvést, valamint azt, hogy képesek legyünk befogadni a változást. A pozitív gondolkodás, vizualizáció és a hála gyakorlása kulcsfontosságú elemei. A folyamat során fontos, hogy a vágyott cél ne csupán a hiányt tükrözze, hanem hiteles szándék és belső harmónia álljon mögötte. A manifesztáció így egyfajta belső fejlődés is: a teremtés és az önismeret útja.

Ki ne szeretne saját életének tudatos teremtőjévé válni? George Lizos, spirituális tanító ebben a lebilincselő könyvben az 1908-ban napvilágot látott, a hermetikus tanokat bemutató Kybalion című szöveget tanulmányozva tárja fel az ősi civilizációk manifesztációs technikáit Egyiptomtól Görögországon át a druidák tanításáig. Megmutatja, hogyan használhatod ezeket a rég elfeledett módszereket a mai világban: hogy ne csak vágyaidat, hanem a valódi sorsodat is megalkosd. Ez az ősi bölcsességen és technikákon alapuló gyakorlati útmutató pontos cselekvési tervet nyújt a manifesztációhoz, hatékony gyakorlatokkal és inspiráló példákkal illusztrálva minden egyes lépést. Kezdd el a tudatos manifesztációt még ma:

- Emeld meg a rezgésedet!
- Tisztázd a vágyaidat!
- Engedd el a korlátozó hiedelmeket!
- Tápláld vágyaid energiáját!
- Cselekedj!

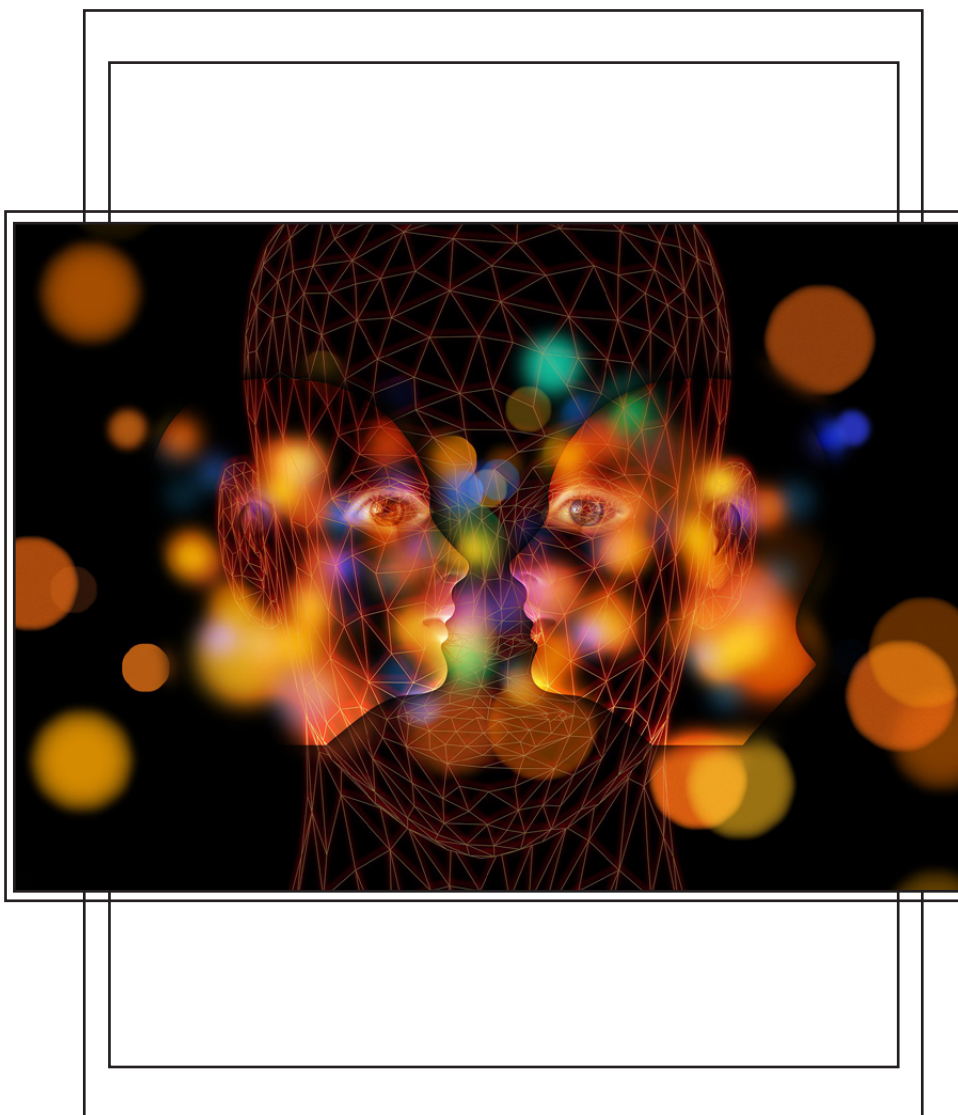


A szerző a sikeres manifesztációt megcélzó 5 lépcsős programmal újszerű, energiaközpontú technikákat, gyakorlatokat és meditációkat kínál, amit egy 10 napos ellenőrző gyakorlatsorral tökéletesíthetsz. A vonzás törvénye csupán egyike a nagy világtörvényeknek, amelyek befolyásolják a mindennapjainkat, de a működőképes manifesztáláshoz korántsem elég. A tudatos teremtés alapjául szolgáló energetikai folyamatokat és egyetemes törvényeket meg kell ismerned, enélkül nem munkálkodhatsz harmóniában velük a vágyaid és céljaid manifesztálása érdekében. Engedd szabadjára az ősi erőket – és teremts új valóságot!

/PR/

A TUDATOSSÁG

1. rész



A tudatosság mindannyiunkban ott van, már most is. Elménk működésében, gondolatainkban, érzelmeinkben és cselekedeteinkben. Csak mindenkiben más szinten és más módon nyilvánul meg, attól függően, hogy milyen a hitrendszerünk, milyen traumákat éltünk át, milyen a gondolkodásmódunk, milyen tudással rendelkezünk és mennyire vagyunk nyitottak a változásra.

Amikor viszont a tudatosságunk csak kevés dologra terjed ki és a változást elutasítjuk az életünkben, akkor a világot is csak ezen a kevés megértett dologon keresztül látjuk és értelmezzük. A tudatosságunknak a bennünk kialakult félelmeink szabnak határt, ami egyben a komfortzónánk határa is. Amikor ez a tudatosság csak egy pingpong labda méretű, akkor a figyelmünk, az éberségünk, egy másik ember megértése, a gondolkodásunk, az érzelmi életünk, a cselekedeteink és saját magunk megértése is csak pingpong labda méretűek lesznek.

Azonban a tudatosságunkat képesek vagyunk tágítani. És ahogy a tudatosságunkat tágítjuk, minden kitágul körülöttünk és jobban megértjük a világot, a másik embert és nem utolsósorban saját magunkat.

Ehhez azonban meg kell tanulnunk másképp tekinteni világunkra.

Az új szemléletmód kialakítását érdemes az anyaggal, annak fogalmával és szerkezetével kezdeni. Azzal az anyaggal, ami szerintünk földi világunkat alkotja.



Az anyag fogalma Arisztotelész (i.e. 384-322) filozófiai megfogalmazásából származik és ebből eredeztethető a régi tudományos anyagelmélet is. Azonban a kvantumfizika mára már megcáfolta ezt és arra a következtetésre jutott, amire az ősi tudás nagymesterei is, hogy az anyag valójában nem létezik. A világegyetem alapvető lényege a tudatosság.

És ha szétnézünk mai világunkban ez igazolódni látszik, hiszen az anyagelvűség mára csak félelmet, kapzsiságot, lélektelenséget, önzést, elszigetelődést, vagyis összességében szenvedést hozott világunkba. Szerintem több kell legyen a világban, semhogy csak a szenvedést okozó dolgok létezzenek benne. És nem lehet az a végső cél, hogy az emberek csendes elkeseredettségükben és kilátástalanságukban egyre több és több anyagot (tárgyat, tulajdont), vagyont halmozzanak fel.

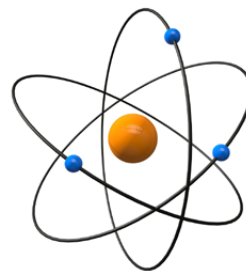
A fentiek megértésében és az új látásmód kialakításában az ősi tanítások mellett már azok az

új tudományos eredmények (amik sokszor nem is annyira újak) is segítenek, melyek egyre inkább igazolják az ősi tanításokat. Így a tudomány demisztifikálja az archaikus tudást, ennek következtében a ma emberének is érthetővé válnak a régi tanítások. Ami azért fontos, mert a mai kor embere úgy működik, hogy szeretne mindent (is) megérteni.

Ezzel együtt úgy érezzük, hogy fizikai világunkat azért mégsem vonhatjuk kétségbe, hiszen az egy olyan stabil dolog, amit mind az öt érzékszervünkkel észlelünk. Mi több, testünk is megnyugtatóan stabilnak látszik.

Azonban az anyaggal kapcsolatos egyik ilyen kétségbe vonó tudományos magyarázatot mégis Max Planck (1858-1947) német fizikus, a kvantummechanika atyja adta meg nekünk:

„Az anyag csak önmagában nem létezik. Minden anyag csak egy bizonyos ERŐ által keletkezik és létezik, amely ERŐ az atom részecskéit is rezgésbe hozza és így az atomot, mint a világegyetem legparányibb naprendszerét összetartja.



ATOM

Kénytelenek vagyunk azt feltételezni, hogy ezen ERŐ mögött egy tudatos intelligens szellem van. Ez a szellem az eredeti oka minden anyagnak.”

És ha a fizikai testünkre gondolunk, akkor már azt is tudjuk egy ideje, hogy sejtjeink folyamatosan lecserélődnek, vagyis testünk egy állandó változáson (megújuláson) keresztül képes fenntartani látszólagos állandóságát.

Mi több, Ernest Rutherford már 1909-ben feltárta, hogy az atom nagyobb részben csak üres tér, amivel sokkolta az akkori tudóstársadalmat és felvetette azt a kérdést, hogy ez az „üres” atom hogyan képes létrehozni az általunk érzékelt anyagi világot.

Mindezekkel együtt a tudomány már azt is

bizonyította, hogy minden fizikai anyag, sőt minden, ami körülvesz bennünket, frekvenciából, rezgésből származik. Úgy is fogalmazhatunk, hogy mindennek a létezése kizárólag és teljesen a hangnak köszönhető. És itt a hang alatt nemcsak az ember által érzékelt mechanikai rezgést értjük, hanem általában a rezgést is. A hang ké-



pezi a forma és az alak alapját, egy olyan tényező, ami a dolgokat összetartja. A „*Kezdetben vala az ige és az ige Istennél vala*” bibliai üzenetet mai nyelvezetünkkel úgy mondhatnánk, hogy volt a nagy üresség, majd jött a hang és alakot öltött az anyag. Ez azt is jelenti, hogyha a frekvenciát megváltoztatjuk, megváltoznak a mintázatok és ezen keresztül az anyag szerkezete is megváltozik. Ezzel a területtel a kimatika, a látható hang tudománya foglalkozik. Ernst Chladni fedezte fel, hogy a hangfrekvenciák geometriai alakzatokká formálják az anyagot.

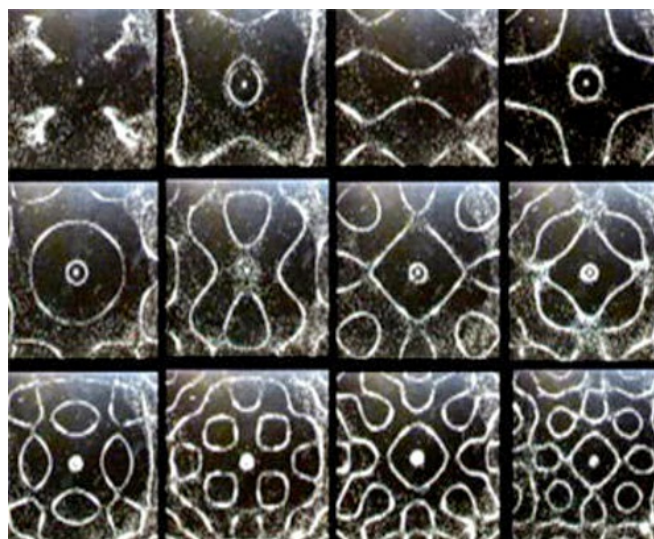
Ezzel a felfedezéssel már közelebb kerültünk az olyan kérdések megválaszolásához, hogy

- Mi az, ami a galaxisokban a keringéseket meghatározza?
- Mi az, ami a bolygók és ezzel együtt a Föld keringését is irányítja?
- Mi az, ami egy atom rezgését meghatározza?
- Ugyanakkor két vagy több frekvencia együttes jelenléte és interferenciája impulzust hoz létre. Ilyen impulzusszerűen működik a szívünk is, amely a vért áramoltatja az ereinkben. De honnan jön ez az impulzus?

Ezekre a kérdésekre a még meg nem talált válaszok számomra azt bizonyítják, hogy sokkal több annál az élet, a világunk, mint amit az öt érzékszervünkkel képesek vagyunk érzékelni és az elménkkel felfogni és megérteni.

A fentiek alapján az is megfogalmazódott a tudósokban, hogy a valós tudatunk nem az agyunkban vagy a testünkben létezik, hanem azon kívül és attól függetlenül. Ennek következtében létezésünkben az „üres anyagot” képesek vagyunk akaratunkkal (szándék és érzelem) formázni és alakítani, ami azt jelenti, hogy a tudatosság formálja (alakítja) a valóságunkat.

Ez sokak számára nehezen elfogadható, ami teljesen érthető, hiszen gyermekkorunktól kezdve arra tanítottak bennünket, hogy racionálisan (anyagelvűen) gondolkodjunk. Az államilag ellenőrzött tananyagokban arra tanítják már generációk óta az embereket, hogy csak a tényekre, az adatokra és a számokra figyeljenek. Ráadásul a sok ismétléssel azt is elérték, hogy tudat alatt is elfogadjuk ezeket az „alapelveket”. Sőt, ha valaki esetleg megkérdőjelezi ezeket az „alapigazságokat”, azokat kigúnyolják, nevetség tárgyává teszik és megszegényítik.



A LÁTHATÓ HANG GEOMETRIAI MINTÁK

Pedig létezésünknek vannak olyan racionálisan nem észlelhető elemei is, mint pl. az érzelmek, melyek ugyanúgy részei tudatosságunk valóságának. Sőt mi több jelentős szerepe van abban, hogy milyen világot teremtünk magunknak. Így ennek kapcsán felmerül még egy kérdés:

- *Hogyan lehetséges az, hogy annak ellenére, hogy az öt érzékszervünkkel nem vagyunk képesek érzékelni, mégis tudatában vagyunk érzelmeinknek?*

Itt fontos megemlítenem, hogy amit a legtöbb ember érzelmeként tapasztal, az valójában nem az, hanem csak az érzelmeknek a testi megnyilvánulása. Úgy mint gyorsuló pulzus, megemelkedett légzésszám, gombóc érzése a torokban, szorító



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

A kávészünet az elmének című könyv megvásárolható:
https://www.ekonyv.hu/kaveszunet_az_elmenek

mellkasi vagy gyomorszáj körüli érzet, erősödő vizelési inger és számos más testi érzetbeli változás. Ezek a testérzetek pedig pont azt a célt szolgálják, hogy meg tapasztalhassuk az érzelmeket, mint energiát.

Ez ugyanolyan, mint amikor a kézzel nem fogható rádióhullámok hang formájában megszólalnak a rádióban és azt halljuk a fülünkkel. Ugyanígy érzelmeink is az öt érzékszervvel nem érzékelhető jelek, melyeket testünk segítségével érzékelünk. Tudniillik bebizonyosodott, hogy érzelmeink is rezgések, melyeknek frekvenciája van és testünk, mint valami műszer ezt képes érzékelni és lefordítja érzetként a számunkra, hogy meg tapasztalhassuk azokat.

És ez csak néhány tudományos eredmény, melyet most megemlítettem. Azonban ezekről és még sok más tudományos eredményről feltétlenül tudnunk kell ahhoz, hogy el tudjunk indulni a tudatosodás útján és át tudjuk formálni hitrendszerünket és ezen keresztül a gondolkodásmódunkat.

Viszont fölmerülhet Önben Kedves Olvasó az a kérdés, hogy „De miért van erre szükség?”, hiszen én már elég tudatosnak tartom magam így is.

Korunkban a tudat evolúciója megy végbe, ami azt jelenti, hogy ki kell tágítsuk a tudatunkat a tudatnak azokra a területeire is, amikre most még nem vagyunk tudatosak. Ugyanis a tudat egyaránt jelen van a fizikai világban és a nem fizikai világban is. (És most ne beszéljünk arról, hogy a tudat egyébként végtelen).

Azonban a fizikai síkon kialakult elakadásaink megakadályoznak bennünket abban, hogy kitágítsuk a tudatunkat. Ezek az elakadások a fizi-

Megértésen alapuló önfejlesztés

VEZETETT MEDITÁCIÓK

4 témakör
16 meditáció

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

KATTINTS IDE ÉS KEZD EL MOST!

Minden csomagban –2100 Ft!

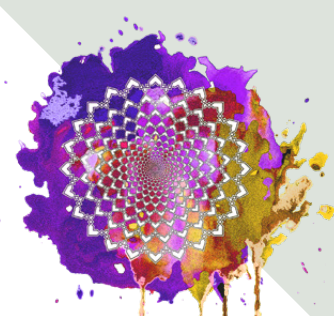
www.gazdamonika.hu

kai síkhoz tartozó elme – melyhez az érzelmek is hozzátartoznak – működéséből fakadnak, és amíg ezeket a leginkább érzelmi elakadásokat nem oldjuk fel az elme működésében, addig képtelen lesz az egyes ember saját tudatának a kitágítására.

Viszont az elme számára az érzelmi oldásokon kívül, a megértés adja meg azt a működésbeli változást, ami az önmaga által létrehozott elakadást feloldja és lehetővé teszi a tudat tágulását. Ehhez azonban olyan paradigmaváltásokra van szükségünk, melyeket a tudományos eredmények ismeretei segítenek nekünk megoldani. Ezek eredményeképpen pedig képesek leszünk lépésről lépésre túllépni a saját magunk szabta korlátainkon.

Így tudatosságunk növelése lehet a kulcs annak, hogy az anyagi világgal kapcsolatos hiedelminket eloszlassuk és hitrendszerünket képesek legyünk átformálni, ezzel változtatva meg gondolkodásmódunkat, érzelmi hozzáállásunkat, cselekedeteinket és ezzel együtt viselkedésünket.

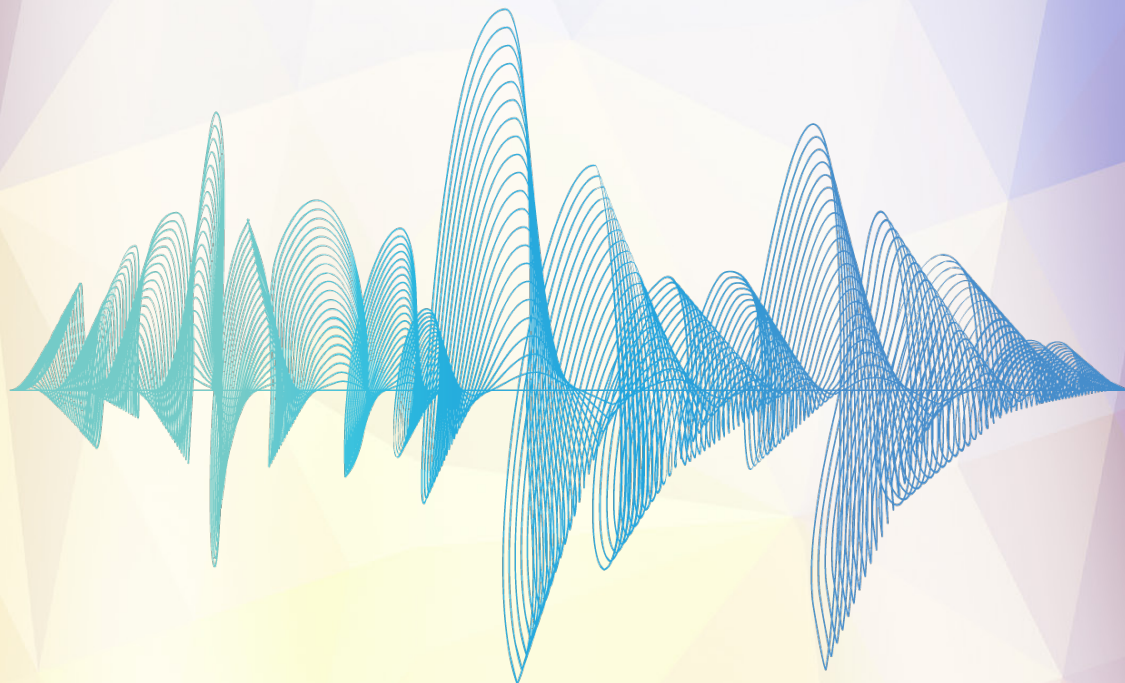
Ugyanakkor tudatosságunk növekedése egy egyre jobban állandósuló jelenlétet biztosít számunkra az életünkben. Ennek következtében pedig egyre folyamatosabban leszünk képesek összpontosítani a viselkedésünkre, így látni fogjuk annak eredményeit, vagyis rá fogunk látni az ok – okozati összefüggésekre. Ezáltal képesek leszünk felelősséget vállalni tetteink következményeiért és nem másokat vagy a külvilágot fogjuk hibáztatni a velünk történt események miatt. Minek következtében saját kezünkbe vesszük életünk irányítását.





Frekvenciák

- *legyünk tisztában hatásukkal*



Frekvenciák vesznek körül minket mindig, mindenhol, hallható és az emberi fül számára hallhatatlan minőségben is. Az Univerzum és benne a bolygók, létsíkok, dimenziók mind más frekvencián rezegnek, pulzálnak, folyamatosan árasztva felénk az információt.

Maga a kifejezés a fizikai jelenségek, rezgések és hullámok ismétlődési gyakoriságát jelenti. Egy Hz egyszer ismétlődik meg másodpercenként, tehát az 50 Hz 50-szer ismétlődik meg másodpercenként.

A részecskék rezgési frekvenciája alkotja azt az energiát, mely meghatározza valóság állapotunkat; az anyag sűrűségét, az elmét és a lélek frekvenciáját. Fizikai testünk is, sejtjeink, szerveink, különböző érzelmeink mind más szinten rezegnek, ezek összessége határozza meg egészségügyi, mentális és lelki állapotunkat. Képességünket a Jelenlétre, elfogadásra, szeretetre, a Teremtő képességeinkre. Azonban a részecskék rezgési frekvenciái nagyon alacsonyak, ezért sok negatív érzélem, hitrendszer, félelmek férkőznek az elmébe, melyek a testet is megbetegítik. Mivel érzéseink, gondolataink is a hang erejével bírnak, így önmagunkat is tudatosan vagy tudattalanul irányítjuk.

„Kezdetben volt az Ige és az Ige Istennél.” Az ige maga a hang, mellyel teremtett, a Hang mely különböző geometriai formákat hoz létre a legkisebb atomig. Az 1940-es években tudósok kimutatták, hogy a hanghullámok formát hoznak létre az anyagban. Minél magasabb a frekvencia, annál összetettebb a forma. Az üvegpoharat, ha jól rezonálsz, rezeg - zenél, ha túl sok a rezonancia, eltörik. A nagyhatalmak beavatottságuk és a tudomány révén olyan módon használják ki ezt, hogy torzító, butító, betegítő frekvenciákkal manipulálják az emberiséget irányítás céljából, melyeket sokan elképzelni se tudnak. Emiatt nem mindegy, milyen zenét hallgatunk, milyen filmet nézünk, televízióval hagyjuk-e mosni az agyunkat, milyen híreket olvasunk, mivel tápláljuk magunkat fizikailag és érzelmek szempontjából. A zenék, klipek, koncertek, filmek mind tele vannak tudatmódosító szimbólumokkal, melyek nem a mi jólétünket szolgálják. Ugyanígy a különböző telefonhálózatok, generációs mobilhálózatok,

sugárzások is mind roncsolják energiatestünket, nem véletlenül mondható el, hogy általánosságban a rosszullét népbetegség lett. Természetesen ez függ az adott személy érzékenységétől, tudatszintjétől is, mivel minden hatással van ránk és mi is a világra. Szerencsére sokféle módon tudunk javítani vagy védekezni ezen hatásokkal szemben, így igyekszem téma szerint szétbontogatni. Solfeggio frekvenciák, hangtálak, mantrák...

Mivel tudjuk védeni magunkat a sugárzások, telefon- és mobilhálózatok, elektroszmog esetén? Radiesztéziái eszközökkel, melyek az energiák és sugárzások érzékelésére szolgálnak. Orgonittal, rézlepedővel, kolcov lapokkal, sólámpa vagy só-téglák használatával, növényekkel, melyek tisztítják a teret, beprogramozott ásványokkal.

Elektroszmog elleni szobanövények: Szobai futóka, mely szűri a formaldehydet, benzolt, fenolt. Vitorlavirág tisztítja a levegőt, csökkenti a káros sugárzásokat. Aloe vera is jó légtisztító. Flamingóvirág, mely semlegesíti az ammóniát, fürdőszobában is jól elhelyezhető. Kaktuszok, különösen az oszlopkaktusz segít csökkenteni az elektromágneses sugárzást. Fikusz, ami mind egyik tulajdonságát hordozza, de lakásban dohányzóknál kötelező lenne.



A legkevesebb, amit mindenki megtehet, hogy ne legyen tv, számítógép, laptop, telefon, semmilyen elektromos tárgy áram alatt, minden legyen kikapcsolva, kihúzva, repülő üzemmódban, miközben alszik, meditál vagy csupán pihen.

Hogyan tudunk segíteni magunkon Solfeggio frekvenciákkal?

Itt érdemes megjegyezni, hogy az 1900-as évek elején a Rockefeller Alapítvány kezdemé-

nyezésére a 432 Hz-t átválták 440 Hz-re, ami nincs összhangban a DNS-el és sejtkapcsolatokkal. Minden zene, sőt, sok meditáció tele van vele. Csatoltam képet is, milyen hatással van a vízre. Ezért a youtube-ot érdemes elhagyni, csak tiszta forrásból hallgatni. Néhány zenész azonban alkalmazza a különféle frekvenciákat, melyeket érdemes hallgatni. Ilyen pl. Ludovico Einaudi, Oliver Riz. Az eredeti Solfeggio frekvenciák 396 Hz-től 852Hz-ig volt megtalálható, a másik 3 frekvenciát Dr. Leonard Horowitz, amerikai tudós tette hozzá, aki szerint az 528Hz az a frekvencia, amely központi szerepet játszik a „teremtés zenei-matematikai mátrixában”.

174 Hz: biztonságérzet, regenerálódás, fájdalomcsillapítás, pánikroham ellen, pihentető alvás

285 Hz: energetizál, a test energia mezőjét segíti újjá építeni, bizsergető érzés

396 Hz: félelmek, bűntudat leküzdésében segít, nyit az életre, belső békét és érzelmi gyógyulást hozhat, gyökércsakra

417 Hz: változások elősegítése, traumák oldása, beragadt élethelyzetek, szakrális csakra

528 Hz: sejtgyógyítás, sérült DNS helyreállítása, napfogat csakra

639 Hz: 2 agyfélteke összekapcsolása, szeretet és pozitív energia, harmonikus családi-és párkapcsolat, szívcsakrához tartozik

741 Hz: intuíció fejlesztő, segíti az önkifejeződést, méreganyagok kiürítése, elektromágneses sugárzásoktól véd, torok csakra

852 Hz: spirituális ébredés, intuíció és tudatosság növelése, belső erő

963 Hz: fény frekvenciája, kapcsolódás Istenhez, mélyíti a meditációt és előhozhat sziddhiket

Érdekességként a téma összetettsége miatt: Ki szereti a méheket és nem fél tőlük? „A méhek által kibocsátott zümmögő frekvencia 150-200 Hz, ami felgyorsítja a sebgyógyulást, enyhíti a vagus ideget, sőt még a rákot is visszafordítja. Már önmagában is ennek a gyógyító frekvenciának a közelében lenni aktiválja a rezonáns geometriai harmóniakat a tested víz molekuláiban, aktiválva a szent geometriai mintákat. Ezért van az, hogy a méhsejt és a strukturált víz is hatszögletű mintázattal. Frekvenciájuk rendkívül koherens, segítik a sejtek gyógyulását, megnyugtatják az idegrendszert, csökkentik a kortizol szintet. A BeeHive légzésterápia az egyik módja annak, hogy az emberek ezt a frekvenciát krónikus betegségek visszafordítására használják.” - Maya Shanti

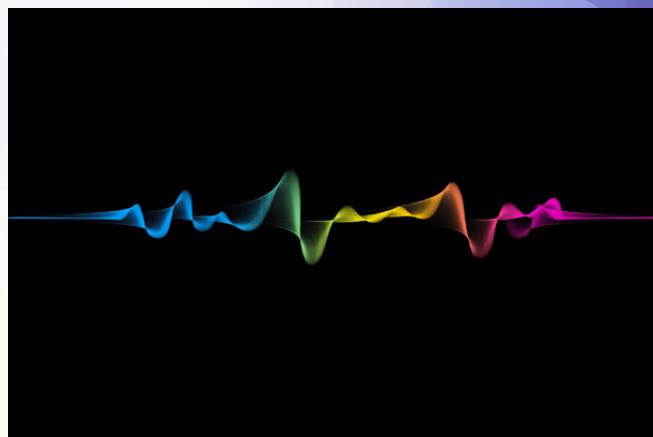
Méheknél maradva, apiterápia, ami ősi eredetű gyógyítás. 197Hz-250Hz-en rezeg a kis zümmögésük, míg az emberi szervezet idális biorezgése 7,83 Hz. A 35 fokos hőmérséklet a méhek által előállított propolisznak köszönhetően gomba-, vírus, és baktériummentes környezetet teremt.

„A kaptárlevegős gyógyítás 3 fő elemből tevődik össze, kaptárlevegő, biorezonancia, infrasauna hatás. A méhek naponta 150-szer cserélik ki a kaptár levegőjét, 90%-os páratartalom mellett 35 fokos hőmérsékleten. A kaptárlevegő a méz, propolisz, virágpó, méhpempő mikro részecskéit tartalmazza. Légzőszervi betegségekre, allergiára, asztmára, reumás betegségekre, post covidra kitűnő. Segít depresszió esetén, szív-és érrendszeri betegségeknél, krupp, stroke utáni lábadozásban, hasznos prosztata problémákra, hörgőgyulladásra. Fejleszti a gyerekek kognitív képességét. Kúraszerűen érdemes alkalmazni.”

(apiterapiaszarvas.hu)

A macskák dorombolása is hasonlóan gyógyító erővel rendelkezik. Dorombolásuk frekvenciája 25Hz-150Hz-ig terjed, ami a csontok és izmok

gyógyulását is elősegíti. Dorombolással nyugtatják magukat és gyógyítják a sebeket, emberi szervezetre gyakorolt hatása a stressz csökkentése, vérnyomás csökkentése.



A méhészek és cicás gazdik másfélszer tovább élnek állítólag.

Következő írásaimban kifejtem a hangtálat, mantrákat, egyéb gyógyító hangokat és színeket.

VÁLJÉK ÉPÜLÉSEDRE A KÖNYV, BÁR TELJES VAGY, NYISSA FEL SZEMED, BÁR LÁTSZ, MÉLYÍTSÉN 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 vársz soha.
A türelemmé leszel, mikor létezel.”*

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



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





Tíz nap csönd



Képzeld el, hogy egy rohanó világ közepén, ahol az idő soha nem áll meg, valaki úgy dönt, hogy tíz napra kilép ebből a forgatagból. Nem tudtam, mire vállalkozom, amikor elhatároztam, hogy részt veszek egy tíz napos Vipassana meditációs elvonuláson. Hallottam róla történeteket, próbálták szavakba önteni, milyen lehet, de ott lenni, kitartani, az valami egészen más. Ezt nem lehet igazán elmondani – ezt át kell élni.

Tíz nap, szinte teljes ingerszegény környezetben, csendben, meditációval. Különböző elvonulások léteznek: vallásosak, mint keresztény, iszlám vagy buddhista, és olyanok, amelyek függetlenek minden vallástól. Én az utóbbit választottam, a Vipassanát, amit egy Goenka nevű ember ismertetett meg a nyugati világgal. Ez az ősi indiai meditációs technika, amely a legenda szerint magát Buddhát is elvezette a megvilágosodáshoz. „Úgy látni a dolgokat, ahogy azok valójában vannak” – így szól a Vipassana lényege, egy csendes, belső önmegfigyelés útján.

Ausztriába indultam, egy gyönyörű, nyugodt országba, ahol könnyen megközelíthető a helyszín, és mégis távol van a világ zajától. Az üzleti életben dolgozva szinte lehetetlennek tűnt tíz napot kiszakítani az életemből. Ezek az elvonulások az egész világon népszerűek, és olyan nagy

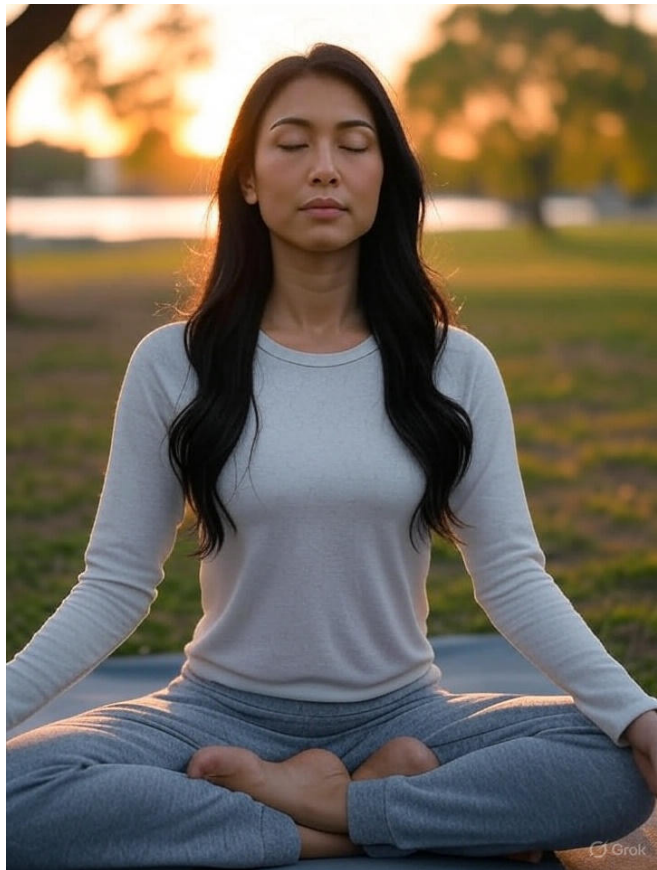
az érdeklődés, hogy akár fél vagy egy évvel előre kell jelentkezni. Én is így tettem, és egy vonaton robogtam az ismeretlen felé.

Az első napon, amikor megérkeztem, leadtuk a mobiltelefonjainkat. Sem könyv, sem toll, sem papír – semmi, ami a külvilággal összekötne. Amikor átadtam a telefonomat, hirtelen rádöbbenem: még soha nem voltam ennyire elzárva mindentől. Félelmetes, izgalmas és furcsa érzés volt egyszerre. Megadtam egy vészhelyzeti telefonszámot, hogy ha baj van, tudjanak értesíteni. Hatunkat osztottak be egy szobába, és az ágyam – az egyetlen hely, ahol egyedül lehettem – lett a menedékem tíz napra.



Bemutakoztunk a szobatársaimmal, de hamarosan csend borult ránk. Az eligazításon száz ember gyűlt össze, férfiak és nők szigorúan elválasztva. A szobák, a meditációs terem, sőt még a kert is paravánokkal volt szétválasztva, hogy még véletlenül se találkozzunk a másik nemmel. Még

egymás szemébe sem nézhettünk, hiszen az is kapcsolatfelvételnak számított volna. A szabályok egyszerűek, de szigorúak voltak: tíz nap teljes csend, tilos beszélni, tilos szemkontaktust létesíteni, és csak vegetáriánus ételeket kaptunk, amit önkéntesek készítettek nekünk, hogy mi csak a meditációra koncentrálhassunk.



Reggel négykor keltünk, és napi tíz órát meditáltunk, kisebb szünetekkel: reggeli, ebéd, egy gyümölcsös uzsonna. Ebéd után volt egy óra szünet, amikor a legtöbben a kertbe mentünk. Lassan, szinte zombiként sétáltunk, próbálva megmozgatni elszibbadt lábainkat és tudatosan figyelve minden apró mozdulatunkat. Ha valaki kívülről látott volna minket, azt hihette volna, hogy egy pszichiátriai osztály költözött a szabadba.

A technika egyszerű, mégis embert próbáló: figyelni a légzésre, a testérzetekre, a gondolatokra, érzelmekre – semlegesen, anélkül, hogy belemerülnénk vagy elutasítanánk őket. Egyhelyben kellett ülni, mozdulatlanul, akár egy órán át. Az első tizenöt perc még elment, de aztán jött a fájdalom. A lábaim elszibbadtak, remegtek, és úgy éreztem, nem bírom tovább. De bírni kellett.

Goenka hangja felvételről szólt hozzánk, ami eleinte furcsa volt. Egyszer valaki nem bírta, és kitört belőle a nevetés – a csendben ez úgy ső-

pört végig a termen, mint egy cunami. De idővel megszoktuk. Az óra végén, amikor a fájdalom már szinte elviselhetetlen volt, Goenka még mindig beszélt. A fejemben pedig ilyen gondolatok üvöltöttek: „Fogd már be, hadd álljak fel!”

– persze csak magamban, a legnagyobb szeretetben és békében.

A tíz nap alatt, mint egy hagyma héjától, úgy hámlottak le rólam a belső falak. A türelem és az elfogadás volt a legnagyobb kihívás. Körülöttem mindenki úgy ült, mint egy Buddha-szobor, én pedig küzdöttem az elmémmel. „Ne gondolj semmire! Kiürítem az agyam! Ó, ez meg miért szuszog mellettem? Jaj, a banán, remélem, elcsípek egyet uzsonnára... Nem, nem szabad, hogy járjon az agyam!” A lábam fájt, aztán már szinte nem is éreztem.

A tizedik napon végre beszélhettünk. Furcsa volt. Annyira elcsendesedtem, hogy nem is akartam társalogni. A hazafelé tartó vonaton kezdtem visszazökkenni a valóságba. Amikor Budapestre érkeztem, és beültem egy taxiba, úgy éreztem magam, mint egy csupasz csiga – védtelenül, ahogy a taxis őrült módjára száguldozott a sávok között. „Isten hozott Budapesten” – gondoltam. Hetekig úgy láttam az embereket, mintha bolondok lennének ebben a felpörgött világban, miután én tíz napig a csendben fürödtem.

Mit tanultam ebből? Mindenki mást visz haza. Nekem a kiegyensúlyozottság lett a legnagyobb kincsem. Valahogy beépült, hogy nem húznak fel olyan dolgok, amik régen felbosszantottak volna. Hidegebb fejjel, átgondoltabban kezelem a konfliktusokat. Valami megváltozott bennem, jó értelemben. Átgondoltabb és csöndesebb lettem (elmében és érzelmekben). Nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb vagyok. Sokkal jobb lett a koncentrációs képességem. Tíz nap csönd egy hosszú változás kezdete volt.

A vipassana meditáció pozitív hatásai:

A vipassana, egy ősi meditációs technika, az önmegfigyelés és tudatosság fejlesztésére irányul. Gyakorlása során a figyelmet a légzésre és a testi érzetekre irányítjuk, hogy mélyebb betekintést nyerjünk elménk működésébe. A vipassana egy egyszerű, de mélyreható technika, amely rendszeres gyakorlással jelentős változásokat hozhat az életminőségben. Bár a hatások egyénenként eltérhetnek, a tudatos jelenlét és önis-

meret fejlesztése hosszú távon kiegyensúlyozottabb, egészségesebb életet eredményezhet.

Mentális hatásai

A vipassana gyakorlása segíthet csökkenteni a stresszt és a szorongást. A tudatos jelenlét fejlesztésével a gyakorlók jobban kezelik az érzelmi hullámzásokat, és kevésbé ragadnak bele negatív gondolatspirálókba. Tanulmányok szerint a vipassana javíthatja a koncentrációt, növelheti az érzelmi stabilitást, és elősegítheti a pozitív gondolkodást. Hosszú távon sokan számolnak be arról, hogy a meditáció segít elfogadni a változásokat és csökkenti az önkritikus gondolatokat.

Fizikai hatások

A vipassana nemcsak az elmére, hanem a testre is pozitív hatással van. A stressz csökkentése révén javulhat az alvásminőség. A meditáció során elsajátított mély légzéstechnikák hozzájárulnak a relaxációhoz, ami támogatja az immunrendszer működését.

Társadalmi és érzelmi kapcsolatok

A vipassana gyakorlói gyakran arról számolnak be, hogy empatikusabbá és türelmesebbé válnak. A meditáció segít jobban megérteni saját érzelmeinket, ami javítja a másokkal való kommunikációt és a kapcsolatokat. Az önreflexió által a gyakorlók hajlamosabbak átgondolt döntéseket hozni, ami harmonikusabb társas kapcsolatokhoz vezet.

Ebben a rohanó világban az egyik legnagyobb ajándék, amit magadnak adhatsz, néhány nap csend és befelé fordulás, hogy feltölthess. Aztán érdemes a vipassanát napi szinten annyi időben gyakorolni, amennyit erre szánni tudsz. Ha csak 10-20 percre csendesíted le magad és az elméd, már az is rengeteget számít. Ahogy a technikai eszközeink is töltést igényelnek, úgy mi is. Ha nem figyelünk erre, könnyen kimerülhetünk, és onnan sokkal nehezebb a visszaút. Időnként jót tesz egy kis digitális és mentális méregtelenítés, hogy lépést tudjunk tartani a tempóval.

web:

<http://h2pro.academy/hu>

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

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

Az út végtelen, nem tudod, hol kezdődik, és hol ér véget, de mész, mert visz a lelked.
Zarándok vagy, járod az utad, megállíthatatlanul.
Megpihensz egy – egy pillanatig, majd elindulsz újra és újra, menned kell.

Ezer út, ezer találkozás és búcsú, életünk minden pillanatában, döntések, vagy halogatás, szembenézés és elkerülés, tökéletességek, a saját tökéletlen világunkban.
Az út esszenciája, a lelked esszenciája, az életedé, az ÉLETÉ!

A könyvet megrendelheted: csillagcsilla69@gmail.com
Mobilon: +36 30 639 59 66
Pető Csilla - peregrina





*„A szavak soha nem elegendőek. Azt hiszem, ezért szerzek zenét.
Mert olykor a zenével tudok elmondani dolgokat, amiket szavakkal nem.”*

Hans Zimmer

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, megtapasztalhatjátok a gondolat mágikus erejét, így aztán kezetekbe vehetitek a sorsotokat és VISSZAVEHETITEK A SAJÁT TEREMTŐ 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.
FOGADJÁTOK TŐLEM SZERETETTEL AZ UNIVERZUM AJÁNDÉKÁT!

Sivák Enikő ASHA

sivakeniko.hu, enikosivak@gmail.com



SZŰZ JEL - A BETELJESÜLÉS RAGYOGÁSA

**Mindent megtettem a múltban azért,
hogy elérjem a célomat, a vágyaimat
és megélhessem a beteljesülés
csodálatos érzését.**

**Magam mögött hagyom a múlt rögös
útjának árnyékait,
hiedelmeit és fájdalmait.**

**Megérett minden befektetett erőm
gyümölcse.**

**Teremtő energiáim a cselekvés által
formát öltenek,
és most lágyan az ölembe hullanak...**

**Megélhetem a Most beteljesülő
gyönyörét,
hisz ISTENI REND lett.**

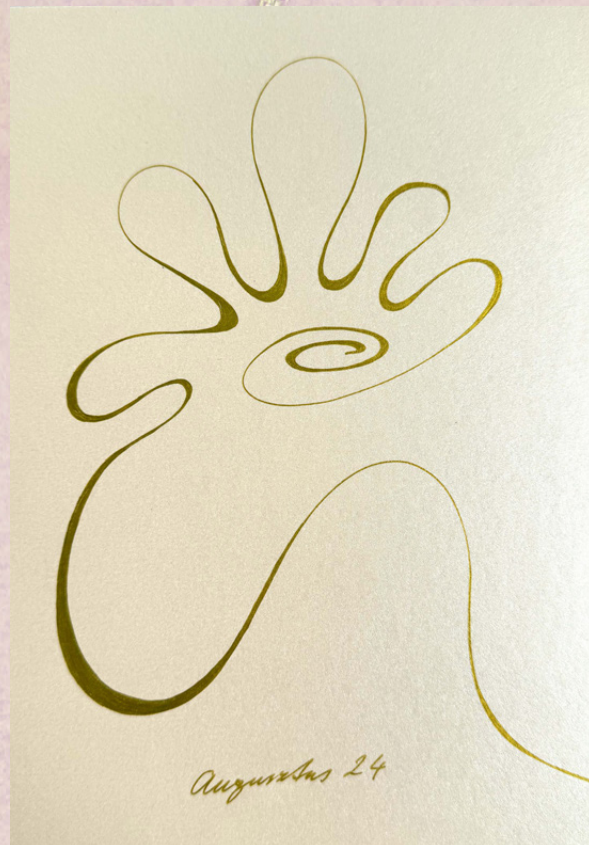
**Ragyogok a TEREMTŐ erőm
varázsában.**

**Átlépek a jövő fénykapuján és
újjászületve,
szűzien, tisztán,
befogadom az új létem minden
szépségét és csodáját.**

**A BETELJESÜLÉS RAGYOGÁSA,
ÉS A TISZTA -SZŰZ JÖVŐ
ÚJJÁSZÜLETÉSE VAGYOK.**



Üdvözlét a SZŰZ csillagjegyben, ahol a REND és a CSELEKVÉS uralkodik, testi/fizikai/-lelki és szellemi szinten.



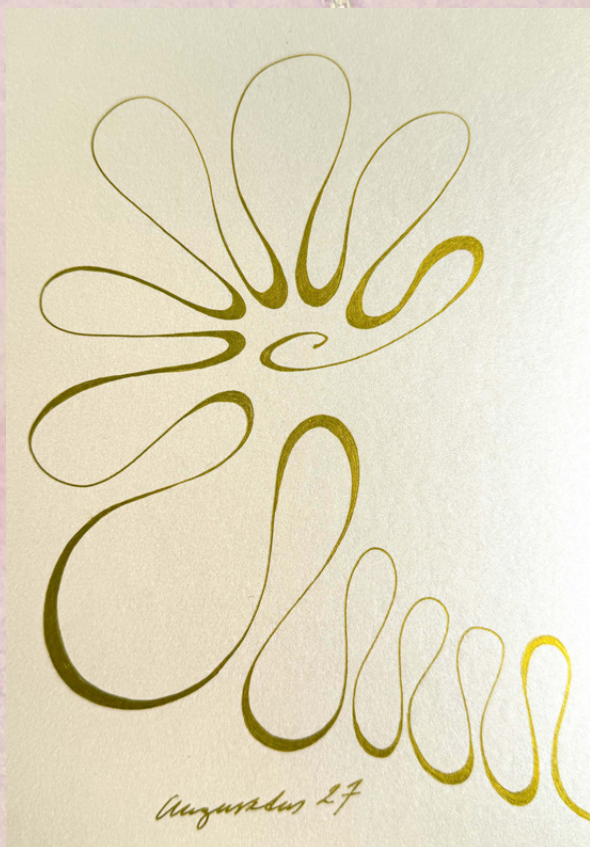
Kezdjük a rend rakást. Nézz magadba és magad körül. Ismerd fel, mit érdemes rendbe rakni, főleg az emberi kapcsolataidban.



Vedd magadhoz a saját életed irányítását.



Lásd meg a saját, igaz valóságodat, még ha fáj, akkor is.



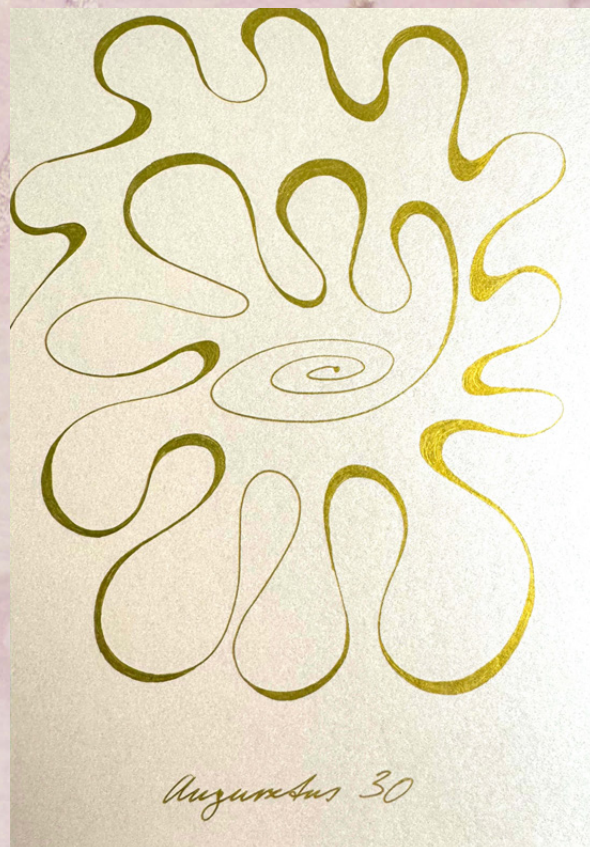
Az önmagad iránti szeretettel éld meg a valós igazságaidat. Ne szépítsd meg, ne magyarázkodj, csak ismerd fel és engedd el.



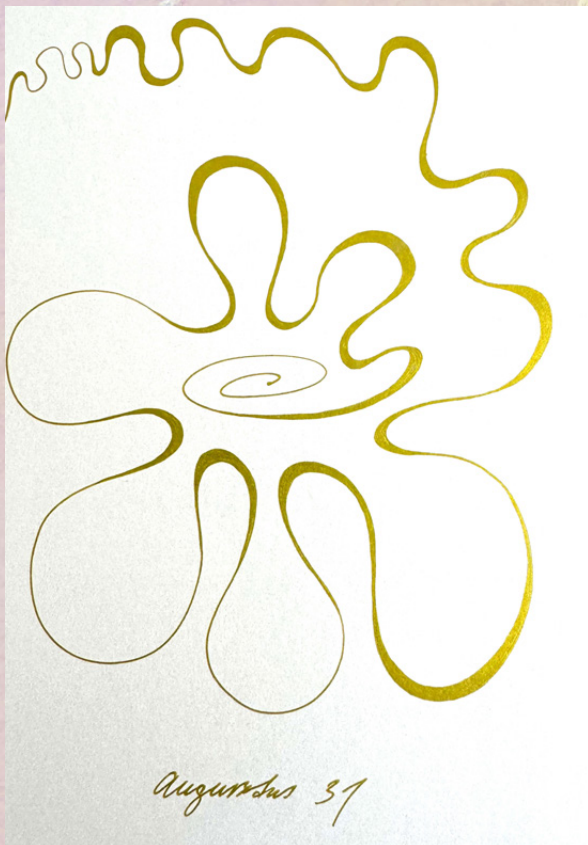
Ne bánts magad azzal, hogy „hibáztál” a múltban, hisz, ha akkor tudtad volna, hogy hibát követsz el, akkor nyilván másképp döntesz.



AZ EMBER NEM TUD „HIBÁZNI”, mert az egykori jelenben, az akkori RÉGI állapotban reagáltál - döntöttél - cselekedtél. NE HIBÁZTASD hát MAGAD.



A múltbéli „hibákat” csak akkor veszed észre, ha már eltávolodtál tőlük és amikor már kijöttél a régi állapotodból.



Tanulj a múltad „hibáiból”, és lépj át rajtuk.



Amint megszületik a múltad „hibáinak” megértése, rábízhatod magad a saját belső lényed hangjára, AZ INTUÍCIÓDRA.



A múlton való továbblépés elindítja a termékenyítő, alkotó, kreatív energiák kiáradását. Így egyszerre történik a tisztulás és az életed uralása.



Az életedet azzal irányíthatod, ha figyeled és uralod a saját gondolataidat.



A gondolataid a szellemi irányításod megnyilvánulásai.



Ha mindig figyeled a gondolataidat, akkor utána a cselekvés következik.



A SZŰZ időszakában lelked erőteljesen igényli a változást, ami a belső tisztaság és teljesség megvalósulásáról szól.



Ebben az időszakban érdemes odafigyelni az emberi, de akár a /férfi-női/ párkapcsolatokra is.



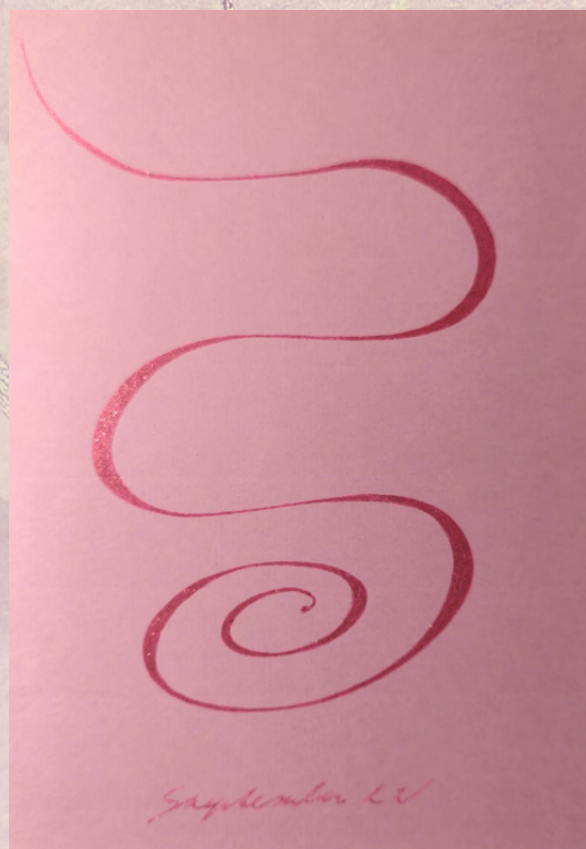
Ez az idő alkalmas arra, hogy rálássunk a kapcsolataink változtatásainak igényeire.



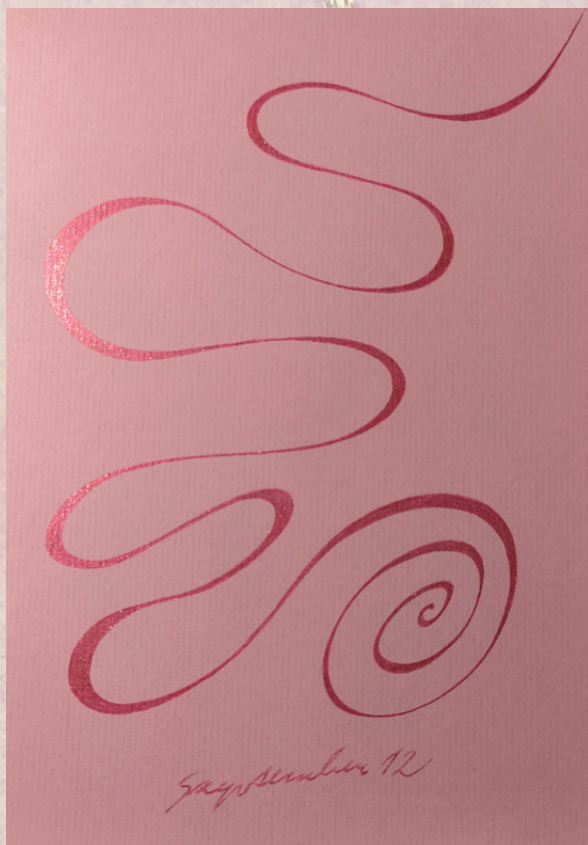
Lelkünkben érzékelnünk kezdjük a tetteink, magatartásunk és a szeretet súlyát. Figyelj arra is, hogy ezek egyensúlyban legyenek.



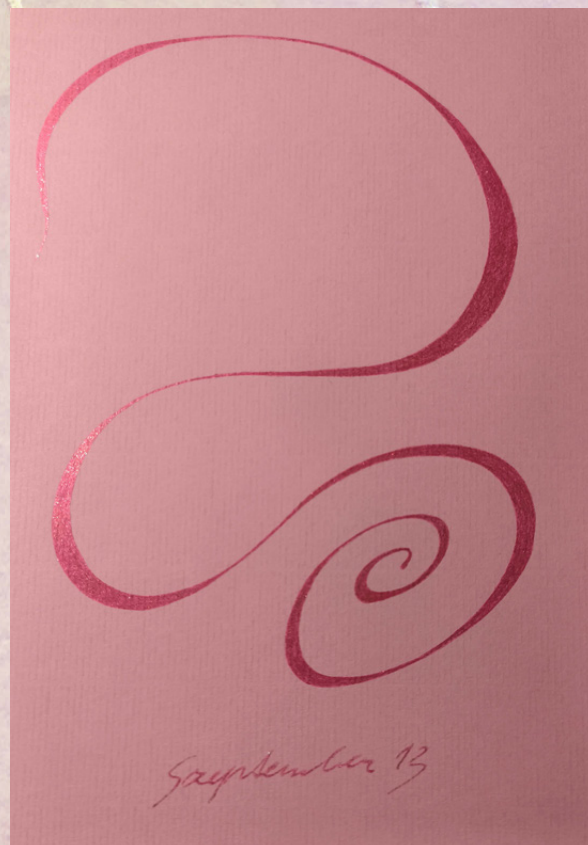
A külső- belső REND létrehozásával, a saját legmélyebb bensőd megismerésével, megindul egy korszakváltás.



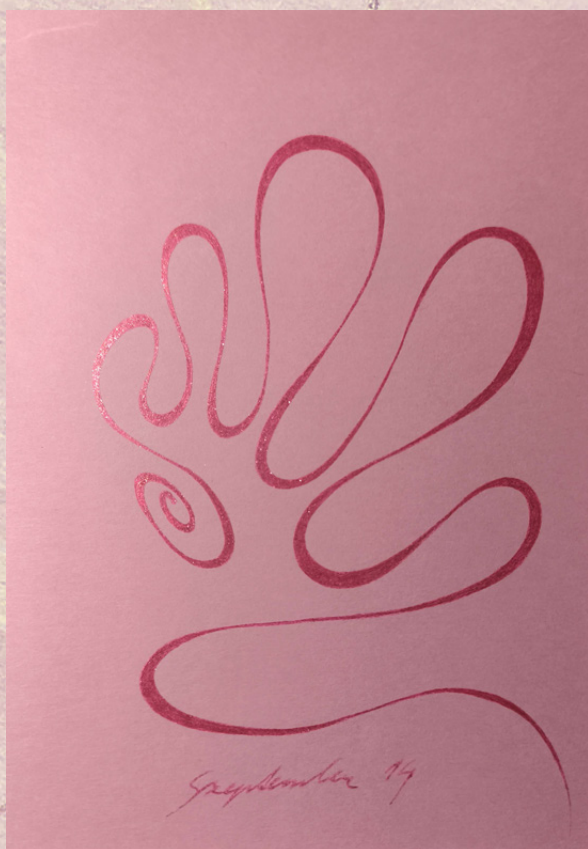
Egyik minőségből, látszólag egy teljesen más minőségbe fordulhatsz, de ez ne ijesszen meg, mert az önmegvalósulás folyamatának ez fontos része.



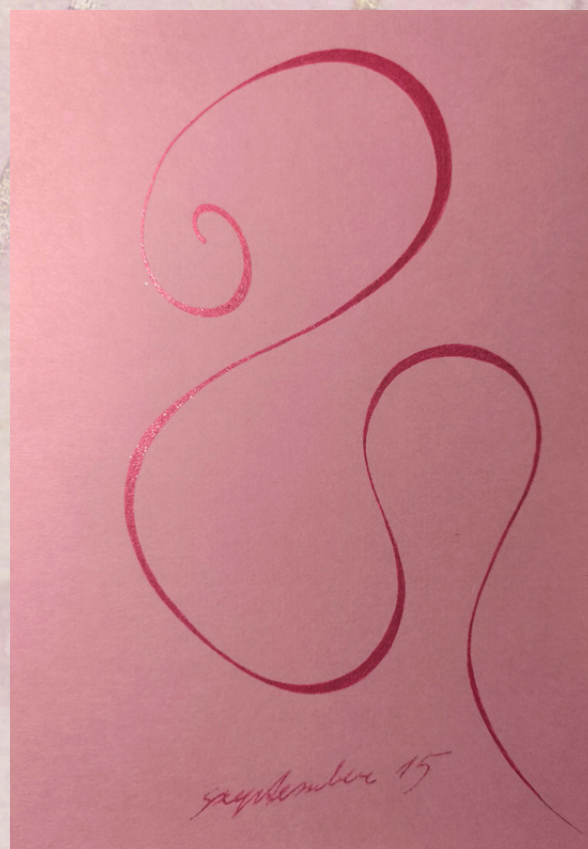
Ha úgy érzed éppen önmagaddal állsz szemben, akkor csak légy az itt és most-ban és éld meg a pillanatot.



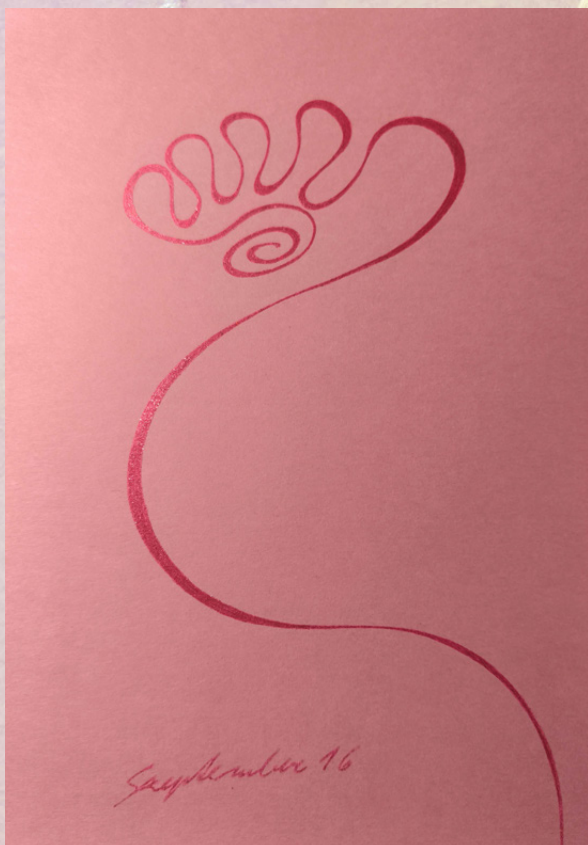
Ha teljes szívvel, lélekkel éled a pillanatot, akkor ragyogó lesz a következő pillanat is... és a következő...meg az azt követő is...



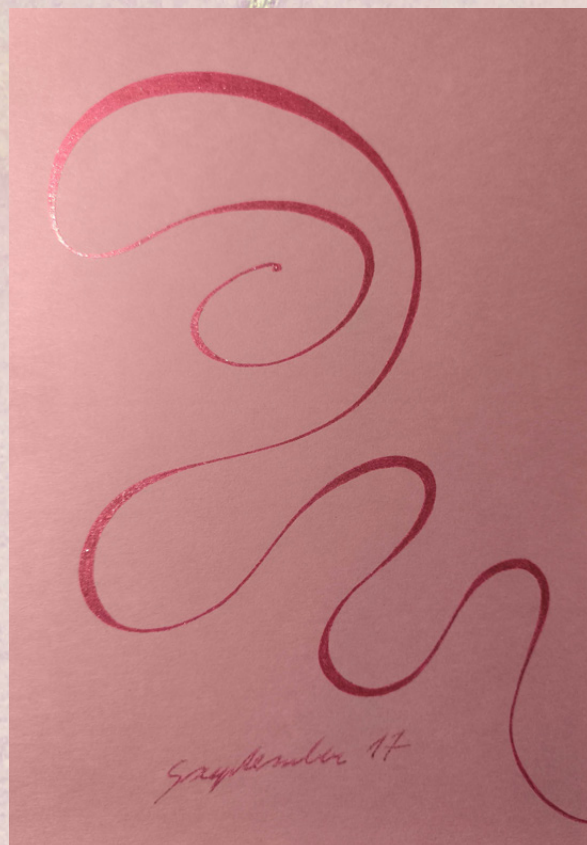
A ragyogó pillanatok teremtik a fényes jövőt.



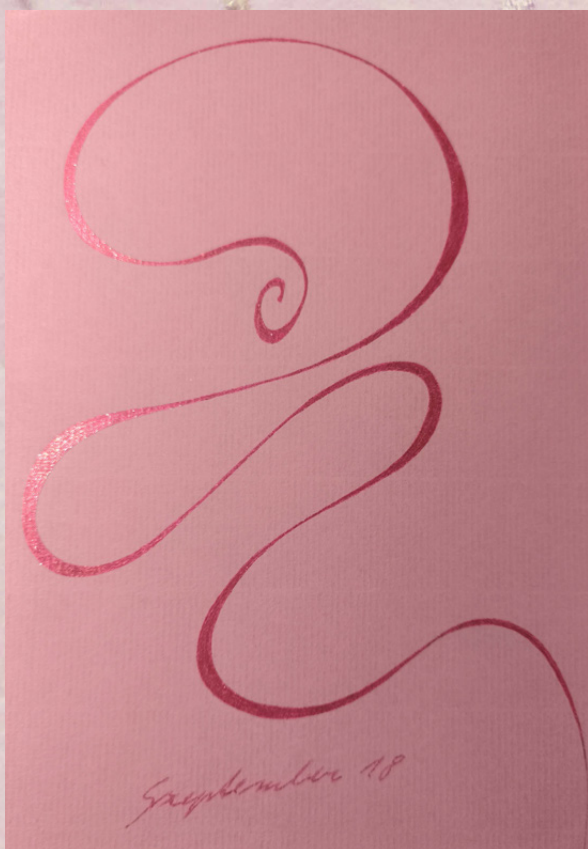
Minden pillanat más és más. Állandóan zajlik a változás.



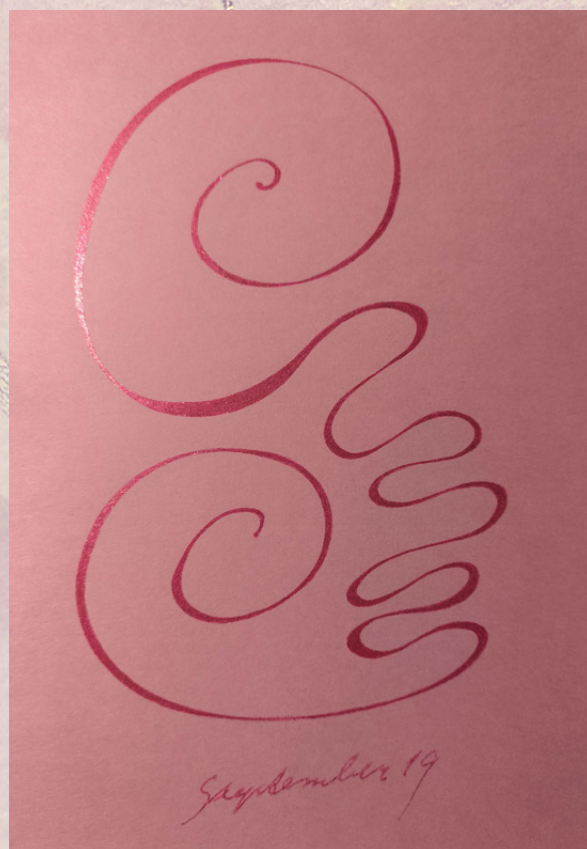
A változásokkal történik az új minőség előkészülete. Csak menj tovább az utadon.



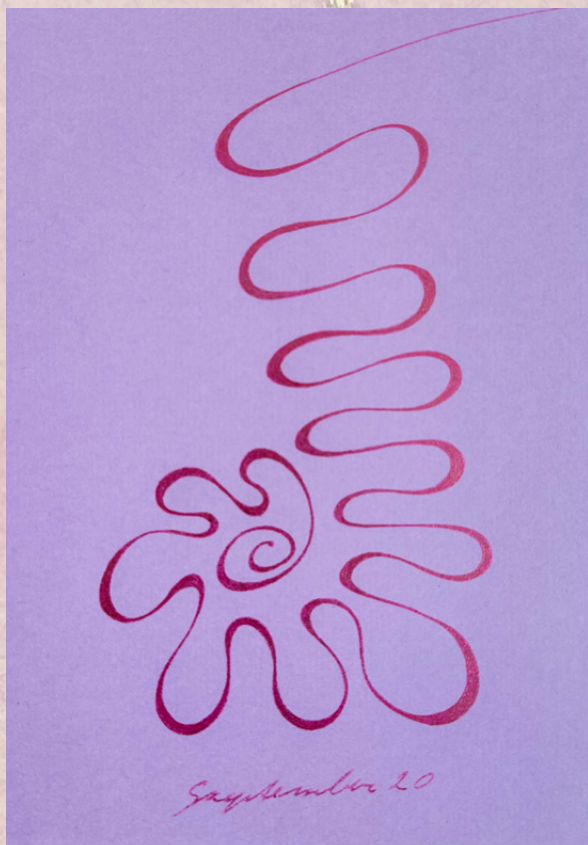
MINDIG A SAJÁT UTADAT JÁROD, de az nem mindegy, hogy közben hogyan érzed magad a bőrödben.



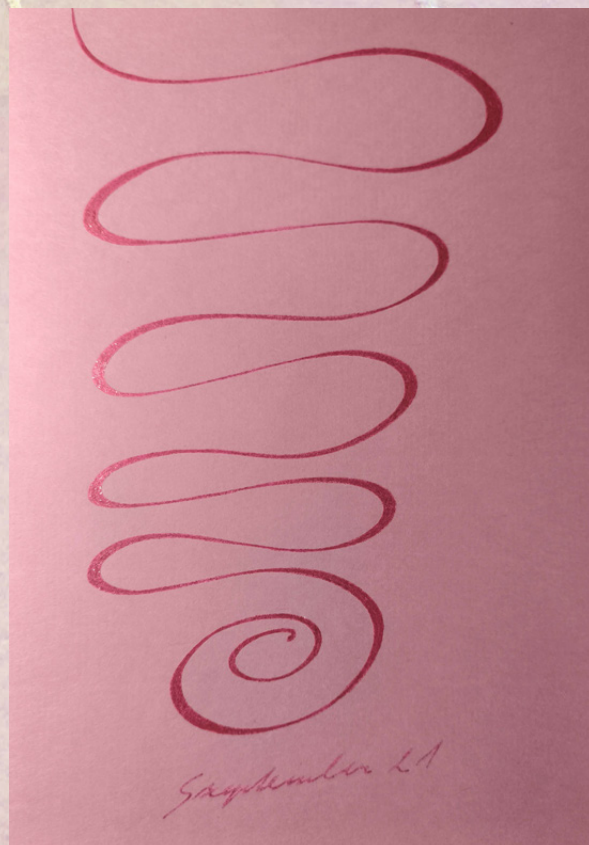
Éld meg a MOST beteljesülő gyönyörét.
Ez az ÚT.



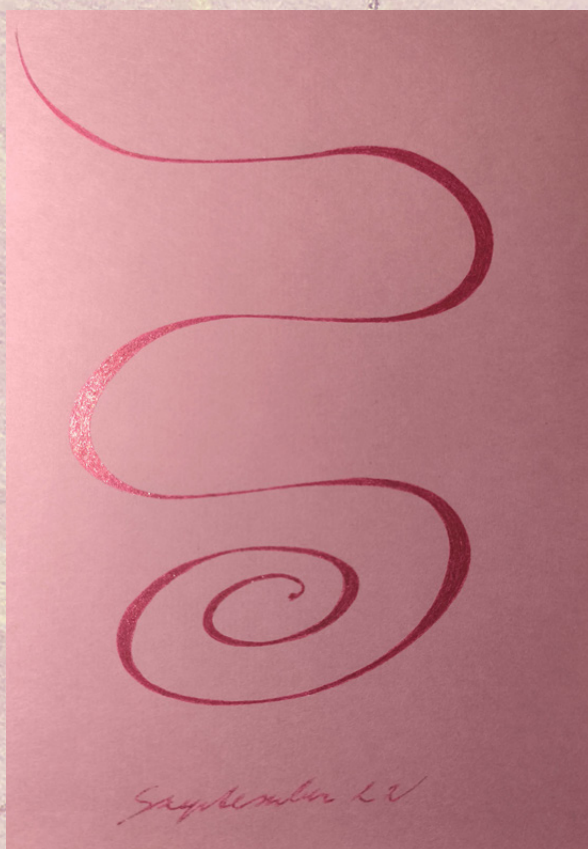
A SZŰZ időszakában a teremtő energiáid a cselekvés által formát öltenek és lágyan az öledbe hullanak. Céljaid és vágyaid megvalósulnak.



Újjászülve, a tisztaság szűziességével
lépj át a jövő fénykapuján.



Fogadd be az új lét minden szépségét és
csodáját.



A beteljesülés ragyogása kísérfen csodás
utadon.

„Ne légy fontos” – amikor láthatatlanul éljük az életet



„Ne kérj sokat. Ne akarj a középpontban lenni. Ne lógj ki. Mások fontosabbak.”

Sokan nőttünk fel ilyen mondatok vagy ki nem mondott üzenetek között. A „Ne légy fontos!” belső tiltás megbetegíthet, kapcsolati nehézségekhez és kiüresedéshez vezethet. Hiszen azt az üzenetet hordozza, hogy „mások számítanak, te nem”. Gyakran jelenik meg olyan családokban, ahol a gyermek igényeire nem jutott figyelem.

„Legyél inkább csendben, alkalmazkodj, ne zavarj.” A következmény? A felnőtt, aki nem kér, nem áll ki magáért, nem mutatja meg az értékeit. Aki másokat szolgál ki, de ő maga nem mer a középpontba állni.

A láthatatlan nő

Kliensem, Orsi, negyvenes éveiben járó, kétgyermekes anya. Egy nagy cégnél dolgozott,

megbízható emberként tartották számon. Egy konzultációra ezzel érkezett: *„úgy érzem, nem vagyok sehol. Mindenki számít, csak én nem. Láthatatlan vagyok.”* Hamar kiderült: már kislányként is *„jól viselkedett”*, hogy ne okozzon gondot édesanyjának, aki depresszióval küzdött. Megtanulta: akkor van rendben, ha nem kér semmit. Belső mondatai így szóltak: *„Nem akarom terhelni a másikat.”* *„Nem érek annyit, hogy miattam változzon valami.”* *„Ha megmutatom, mit szeretnék, elutasítanak.”*

Le kellett nyelni, amit nem lehetett kimondani

Egy SzomatoDráma játékban a testünkkel való kapcsolódás gyakran mélyebb igazságokat fed fel, mint amit szavakkal meg tudunk közelíteni. Orsi játéka során szereplőket választott a „hasfájásnak”, a „szívnek” és „a kislánynak, aki nem mert sírni”.



A „hasfájás” megszólalása hátborzongatóan pontos volt: „Itt vagyok, mert nyelni kellett, amit nem lehetett kimondani. Túl sok csend gyűlt össze bennem.” A „szív” azt mondta: „Szeretnék számítani végre. Szeretném, ha rám is figyelnének.” A belső gyermek pedig így szólt: „Nem akartam többé baj lenni. Ezért elrejtettem magam.” A játék végén Orsi a szín közepére állt, és azt mondta: „Én is fontos vagyok. Rendben van, ha néha rám is figyelnek. Nem leszek attól önző, hogy létezem.” Teste közben megkönnyebbült.

Nem kiiktatni, hanem engedélyeket adni

A SzomatoDráma egyik legnagyobb ereje abban rejlik, hogy megtestesíthetjük azokat a belső részeinket, amelyek eddig némák voltak. Amikor a test beszélni kezd, gyakran végre mi is elkezdünk számítani. Önmagunknak. Orsi a játék után elkezdett apró dolgokat kérni a munkában, egyik nap pedig azt írta nekem: „Ma nemet mondtam egy kérésre. És nem jött el a világvége. Élek.”

A „Ne légy fontos” parancsot nem lehet egyszerűen kiiktatni. De új belső engedélyeket lehet adni. Számítás, kérhetsz, fontos vagy – nem a másikhöz képest, hanem önmagadért, a szükségleteid nem bajok, hanem iránytűk, létezni nem bűn.

Így légy fontos: a párkapcsolatban, munkában, otthon!

Ha valaki a „Ne légy fontos” miatt nem meri képviselni a saját érdekeit, annak alulfizettség,

kiegész, vagy a szervezetben való láthatatlanság lehet a hatása. Ahogy Zsófi esetében is. Zsófi ki-válóan végzi a munkáját, de amikor előléptetési lehetőség adódik, nem jelentkezik. Úgy gondolja: „*Mások jobban megérdemlik.*” Ha mégis megkapja a lehetőséget, bűntudata van, és még többet dolgozik, nehogy „csalódást okozzon”.



Balázs története azt mutatja, hogy egy párkapcsolatban egyensúlytalan dinamika, elfojtás, távolodás léphet fel a „Ne légy fontos” üzenetére, ami azt diktálja: „Csak akkor szeretnek, ha alkalmazkodsz.” Balázs mindig a párja kedvére tesz, még akkor is, ha fáradt vagy elege van. Soha nem mondja el, ha valami nem esik jól. Ha vita van, inkább elhallgat, mert attól fél, hogy ha kiáll magáért, elveszti a kapcsolatot.

Anna története szemlélteti, hogy a „ne légy fontos” parancs hatására szülői szerepben önfeladás, kimerülés, passzív-agresszív feszültség jelentkezhet. Anna anyaként mindig a gyerekei körül forog. Nem megy el barátnőkkel kávézni, nem jár jógázni, mert szerinte „nincs ideje magára”. Valójában mélyen azt hiszi: „Az én igényeim másodlagosak. Egy jó anya nem foglalkozik magával.” A gyerekek közben azt tanulják: „A saját igényeink nem számítanak.”

„Nekem igazából minden rendben”

Petra eljön egy önismereti csoportba, de alig szólal meg. Úgy érzi, nincs mit mondania, a többiek problémái „komolyabbak”. Ha rákerül a sor, gyorsan elintézi annyival: „Nekem igazából minden rendben.” Az elszigetelődésért, elakadásokért is lehet a „Ne légy fontos” parancs felelős. Ez meggátolja Petrát abban, hogy mélyebb önismereti munkát végezzen.

Dani gyakran küzd torokszorítással, refluxszal. Amikor elkezdi SzomatoDrámában dolgozni a tünetével, kiderül, hogy régóta lenyeli a szavait – mert gyerekként is azt tanulta, hogy „ne beszéljen, ne tiltakozzon, ne panaszkodjon”. A test ilyenkor szól helyette. A „Ne légy fontos” parancs a torokban ragad, megemészthetetlenné válik – a tünet beszél, amit ő eddig nem mert kimondani. És saját maga válik azzá, aki megadhatja önmagának a fontosságot.

Mire figyelj, ha magadra ismersz?

- Gyakran háttérbe szorítod magad?
- Nehezen kéred, amit szeretnél?
- Úgy érzed, csak akkor vagy szerethető, ha nem okozol „gondot”?
- Ha megdicsérnek, az kellemetlen?

Ha igen – lehet, hogy benned is ott dolgozik a „Ne légy fontos” parancs.



Ha szeretnél Te is ránézni arra, milyen belső parancsok mozgatnak – és vágysz arra, hogy fontos lehess önmagad számára – szeretettel várlak egy egyéni konzultációra vagy csoportos SzomatoDráma játékra. Iratkozz fel hírlevelemre, hogy olvashasd hasznos tartalmaimat és kérd a 30 perces ingyenes beszélgetést zsuzsa@huszkazsuzsa.hu email címen, vagy itt: <https://huszkazsuzsa.hu/#uzenet>

Kövess be itt:

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

Mert az, hogy számítás, nem kiváltság.

Hanem a jogod.

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.

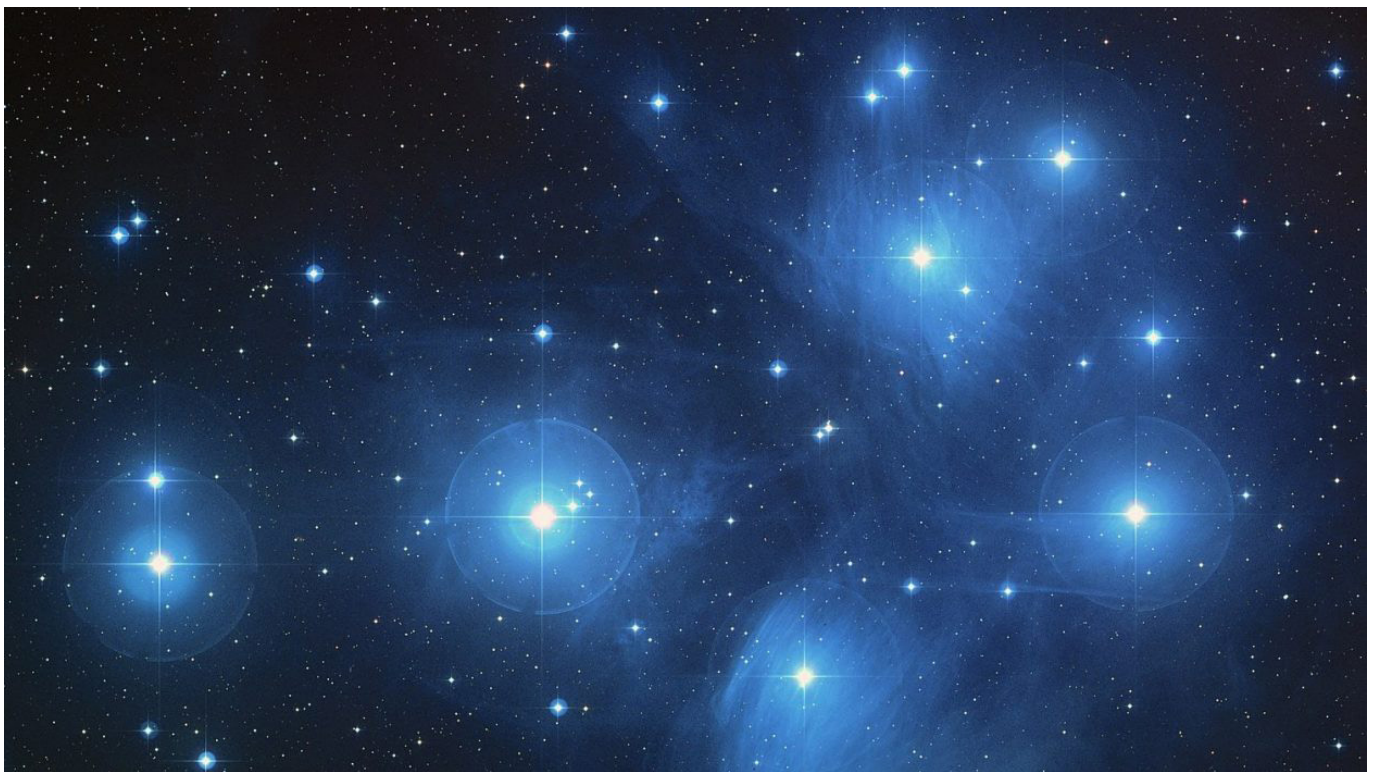
Különös adottságom van arra, hogy másokból előcsalogassam az igazi lényegét, a szépséget és a természetes egyéni ragyogást. Minden tölem telhetőt megteszek, hogy biztonságban, elfogadva és támogatva érezd magad. Legkedvesebb visszajelzéseim összecsengenek: „a veled való munkának köszönhetem, hogy merek önmagam lenni, ami felszabadító érzés”.

Elérhetőségeim: <https://huszkazsuzsa.hu/>



A CSODÁK TEREMTŐI MI VAGYUNK!

MERÓP - A Plejádok csillagának ereje



„Amikor ceruzát veszek a kezembe, megnyílik a világ. A Figyelmemet a ceruza hegyére helyezem, és átadom magam az intuícióm szellemi vezetésének. Így magas rezgések, csodás energiák és a Fényből jövő információk kerülnek a rajzaimba, legyen az egyetlen pont, egy vonal, vagy akár egy csodás színekben pompázó rajz.”

Röviden ezt szoktam elmondani magamról, és azt is, hogy az így született rajzaim csodás hatással vannak a környezetükre, mivel nagyon magas rezgésűek, ezért áthangolnak mindent maguk körül. Így az embert is, és van, akinél beindul a spontán öngyógyítás is, ami kellemes közérzetet, a betegeknek gyógyulást jelenthet. 25 éve használom a rajzaimat emberek kezelésére, életmód tanácsadás közben is. Ennyi év alatt többféle módon is tudom használni a tapasztalataim által összegyűlt tudásomat. Nyilván rám is nagyon erőteljesen hatnak a saját rajzaim, hisz általam érkezik a Fény világából, általam válnak láthatóvá színes rajzok formájában, és így én vagyok az első, aki megkapom a fény által közvetített információkat. Intenzív változásokat okoznak bennem is, ezért nagyon gyorsan tudok megújulni. Éppen egy ilyen megújulást élek meg.

Nemrégiben megszületett az új weboldalam SIVAKENIKO.HU ...ami híven igazolja ezt.

Szeretettel ajánlom mindenkinek a figyelmébe, mert olyan leírásokat is tartalmaz, amik bemutatják nemcsak a rajzoló, hanem a segítő- gyógyító-tanácsadó énemet is. Ez egyáltalán nem újdonság, hiszen vannak olyan emberek, de egész családok is,

- akikkel már hosszú évek óta együttműködöm,
- akikkel szinte az egész Univerzumot bejártuk már,
- akik óriási változásokon mentek keresztül,
- akik egyre jobb eredményeket érnek el,
- akik meggyógyultak betegségeikből
- akiknek gyökeresen megváltozott az életük és
- akik egyre boldogabbak.

Az egyik ilyen család a Katié, akikkel a mélységek mélységeiből indultunk tizenévvvel ez előtt, és megéltünk már traumákat, tragédiákat, sírást-rívást, de a végeredmény mindig az, hogy CSODÁK TÖRTÉNNEK. Kati az az édesanya, aki 2 autista gyermeket nevel. Soha semmibe sem nyugszik bele, rendíthetetlenül tudja, hogy a JÓ-NÁL MINDIG VAN JOBB. EZ VISZ BENNÜNKET előre.

A családban mindenkinek megrajzoltam a saját fénylényét, de Katinak már több is van, mert olyan gyorsasággal változik a lény, hogy újabb és újabb rajzokat rajzolok neki, mert az előzőt egyszerűen „kinövi”. A legutóbbi, MERÓP - A Plejádok csillagának fénylénye is úgy érkezett a rajzlapomra, mint egy üstökös. Ekkora erővel még én sem találkoztam. És ez a rezgés ott él Kati belső lényében...

El sem tudom mondani mennyire örültem amikor megkaptam Kati levelét:

„Szia Enikő. Egy kicsi helyzetjelentés.

Kezdeném Zétivel. Nála beálltak a dolgok, nem akarja az agressziót, ami állandóan jelen volt az életében, így nem is nagyon alkalmazza. Elvéve, csak mikor nálam sok a negatív, és reagál rám, vagy amikor benne nagy a feszítő. De gyakorolja az önnyugtatót.

Bendegúz meglepett minket, mert szépen tudja használni már a német nyelvet. Most kapott a rajzáért ajándékot a helyi tv-nél. Egész Tirolból választották ki a gyerekeket. Találtunk neki egy szuper sulit, ahova én is szívesen járnék még. Saját medence vízterápiához, saját ló lovasterápiához és szuper tanárnéni.

Amire nagyon büszke lettem a napokban és Neked is részed van benne, az a képem hatása. Nem is akármennyire, van hatása MERÓP-nak. Unokatesóm és a barátja, az oltás miatt nem maradtak egészségesek. Az unokanővéremnél rákot találtak, megműtötték, kemót kapott, kirúgták a munkahelyéről stb. A barátjának le akarták vágni a lábait mert elzáródtak az erek. Szerencsére csak egy pár lábujja bánta a dolgot. De most jön a csavar. Ajánlottalak nekik téged, de Ők arra voltak csak vevők, hogy a képet, amit most rajzoltál nekem, átküldtem nekik, hogy csak rakják az érintett területre, aztán figyeljék a hatását és számoljanak be róla.



Most jött az infó, hogy a rák nem áttétes és se híre, se hamva. A srác lábát az orvos, aki már vágta volna combtöből, megállapította, hogy marad a lába.

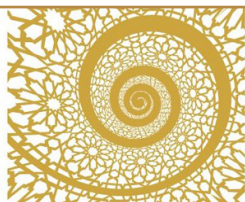
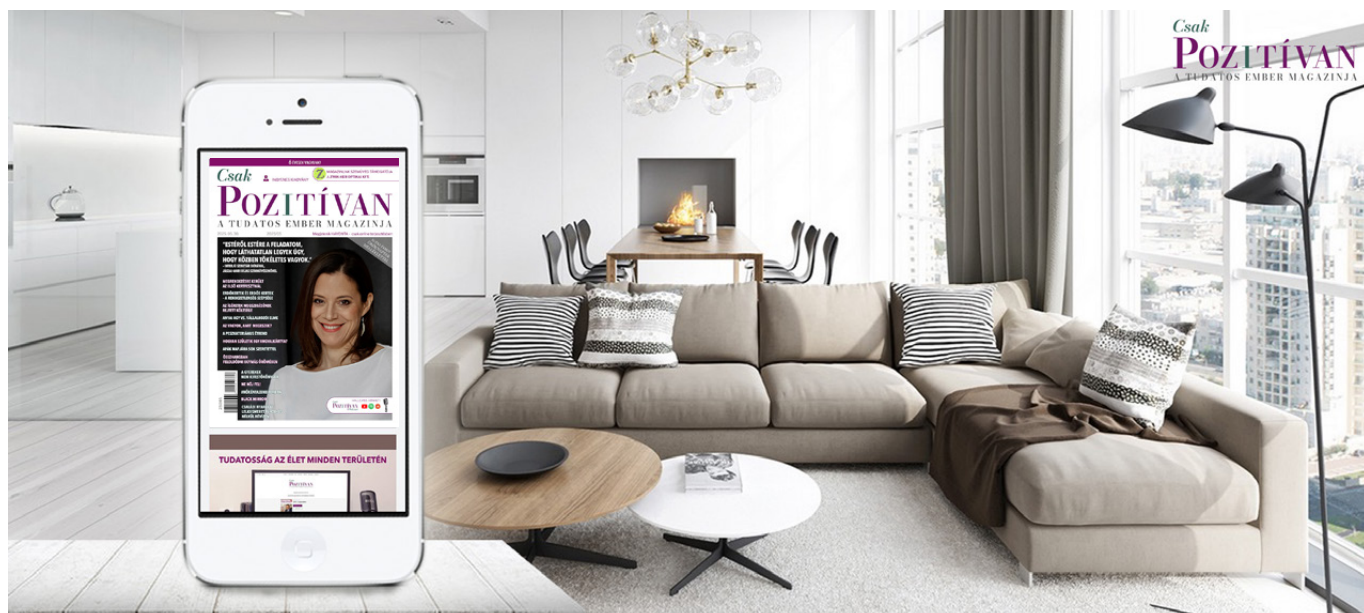
Én meg lassan visszamegyek gyerekekbe, mert néha jobb úgy kezelnem a dolgokat, nem lesz nagy feszítő és ha nyugalom van, akkor máris jobbra válik minden.

Millió ölelés!”

Kati

Köszönöm Katinak ezt a bátor beszámolót. Néha már nem is tudom, hogy ki kit kezel, Ők engem vagy én Őket. Hálás vagyok Nekik az együtt haladásért, hisz már teljesen összefonódtak a sorsaink. EGYEK VAGYUNK.

MEX RÁDIÓ



LINA ROEDGER
THE SOUL ALCHEMIST

LINA ROEDGER

integrál tanácsadó,
asztrozófus, lélekmentor

- Ha krízisben vagy elakadásban van az életed.
- Ha párkapcsolati nehézség van, változtatnál.
- Ha ismétlődő élethelyzetekben találod 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 rálátni a helyzetedre, fogom a kezéd és segítek megtalálni belső rejtett erőforrásaidat.



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

Augusztusban irány Hercegkút!

Élmények, fesztiválok és pihenés a Hotel Kőporosban

Ha idén nyáron a Tokaji borvidék szívében keresel különleges élményeket, augusztusban érdemes a figyelmedet Hercegkút és környéke felé fordítani. A festői környezetben fekvő Hotel Kőporos Hercegkút**** tökéletes kiindulópont mindazoknak, akik gasztronómiai, kulturális és történelmi programokkal szeretnék megtölteni a nyár utolsó hónapját – mindezt stílusos kényelemben, a Zemplén ölelésében.

Augusztus ízei és ritmusai: Programok a környéken

Tolcsvai Bor-fesztivál - augusztus 8-10.

A borvidék egyik legnépszerűbb eseménye, ahol a finom tokaji borok mellé élvezheted a kézműves vásárt és gasztronómiai különlegességeket. Egy igazi közösségi ünnep, amelyre a Hotel Kőporosból akár biciklivel is könnyedén eljuthatunk.



Zemplén Fesztivál - augusztus 8-17.

Egyedülálló kulturális élményt kínál a régió különböző pontjain – koncertek, kiállítások, operaelőadások, színházi estek várják a látogatókat több napon keresztül. A fesztivál eseményei közül számos elérhető Hercegkútról rövid autóúttal, így a kényelmes szállás és a magas szintű kultúra könnyen összeköthető.

Nemzetiségi Pincefesztivál - augusztus 16.

A hercegkúti Gombos-hegyi pincesor ezen a napon megtelik hagyományőrző programokkal, helyi ételekkel, néptáncokkal.



és természetesen kiváló borokkal. A szállodától mindössze néhány perc séta – nem is lehetne közelebb az élményhez!

Füzéri Várnapok - augusztus 16-17.

Utazz vissza az időben a középkori Füzér várában! Lovagi bemutatók, vásári forgatag, kézműves foglalkozások és látványos előadások várják az egész családot. Egy tökéletes napos kirándulás a hotel vendégeinek, amely után jólesik a pihenés a wellness részlegben.

Miért épp a Hotel Kőporos?

A Hotel Kőporos Hercegkút**** nemcsak a nyugalmat, hanem a minőségi kikapcsolódást is kínálja. Elegáns szobák, wellness és kültéri medence, ínycsiklandó reggeli helyi alapanyagokból, kedves vendéglátás és hamisíthatlan zempléni vendégszeretet várja az utazókat. A hotel ideális választás pároknak, baráti társaságoknak és családoknak is – legyen szó borozásról, kirándulásról vagy egyszerű pihenésről a dombok között.



Pihend ki a fesztivál fáradalmait!
Lazulj, csobbanj, élvezd a
Koporos nyújtotta lehetőségeket!

WWW.HOTELKOPOROS.HU

Ne csak egy napra jöjj – fedezd fel a régió kincseit, és tölts el legalább 3 éjszakát a Hotel Kőporosban, hogy minden élményre jusson idő!

„A világegyetem összes szubatomi részecskéje - a kvarkok, a neutrínók, a mezonok, a protonok, a neutronok... és még van egy tonna ezekből a részecskékből - nem más, mint hangjegy egy olyan apró gumiszalagon, ami csupán egy pontnak tűnik. És akkor mi a fizika, amivel az iskolában annyit küzdöttünk? A fizika a gumiszalag dallama, a húrok rezgésének dallama, ami megmutatja a rezgések mozgását. És mi a kémia? A kémia az, amikor ezek a húrok összeütköznek, és egymásba kapaszkodva molekulákat alkotnak.”

Michio Kaku

Balázs Andi

– a „mozgó szökőkút”



Balázs Andival egy rendezvényen találkoztam, ahol ő volt a meghívott vendég! Csupa szív, csupa mosoly. Nagyon szeretem Andit, mint színésznőt, de mindig arra vagyok leginkább kíváncsi, hogy a színészek vajon milyenek álarcok nélkül. Arra gondoltam élek a lehetőséggel és egy pár kérdés erejéig beszélgetek vele a programot követően, és nagyon boldog voltam, hogy Andi gondolkodás nélkül igent mondott!

Mennyiben más Balázs Andi a színpadon és a magánéletben? Szét lehet, illetve szét kell-e választani ezt a két dolgot?

Szét kell választani, de nálam ez nem sokat módosul, mert minden szerepemben benne vagyok én is. Azt tanutam a nagy mestereimtől, tanítóimtól, felmenőimtől, hogy akkor működik jól egy művész a színpadon, ha a szerepeibe önmagát is belerakja. Néha ez ijesztő is tud lenni, amikor esetleg olyan szerepet játszom, ami nem túl kedves, vagy agresszív és felfedezem ebben a karakterben is önmagam. Én úgy érzem, hogy nagy különbségnek nem szabad lenni színésznő és magánember között.

Gonosz szerepeket nehéz eljátszani?

Minden szerepet nehéz eljátszani, ami nem én vagyok. Sokan azt gondolják, hogy a könnyedebb darabok könnyedebbek is, de ez nem így van, néha azok sokkal nehezebbek, mint egy gonosz karakter. Kegyetlen szerepet alakítani is kihívás, de megvan benne a nagyobb játék lehetősége, ami inkább ajándék, és ezért inkább lehetőségként tekintünk rá, mint nehézségként. Ha jól belegondolok nem nehezebb, mert minden szerepben van kihívás.

”

Álomszerep nincs,
álom emberek
vannak.

Olyan emberek,
akikkel szeretnék
együtt játszani.

”



Hogyan lehet felkészülni egy olyan szerepre, mint amit a Tortúrában alakítasz, Annie Wilkes szerepét, ami egyszerre ártatlan és félelmetes is? Vannak-e olyan szerepek, amik nagyon eltérőek az általánosságban „normálisnak” mondottól, erre van valami speciális technika, ami a felkészülést illeti?

Minden előadás nagy odafigyelést és fókuszáltságot igényel, de az ilyen darabok még in-

„Elkezdtem egy olyan önismereti utat, ami arról szólt, hogy tudjam és értsem, hogy mi történik és miért történik a testemben. Hogyan alakulhatott ki? Megkerestem a gyökerét, hogy miért alakulhatott ki, és már abban a pillanatban enyhült is ez. Egyszer csak rájöttem a miértekre, persze ez egy hosszú út volt...”

kább megkövetelik ezt. A mindennapokban manapság olyan sok emberrel találkozhatunk, akik különlegeseek, hogy bőven el lehet lesni ezeket a viselkedési formákat. Sokszor magánbeszélgetésekben döbbenek rá arra, hogy ez az enyhe pszichopata mélység sok emberben benne van. Néha egy sofőrtől, egy bolti eladótól, egy magában motyogó villamoson utazó emberig, mindenhol meg lehet találni ezeket a karaktereket. Az embernek kötelessége mélyen magába ásni, hogy bennem ez hol van meg, ha ezt megtalálom, akkor a mintákat magamban megkeresni, amiből fel tudom építeni a szerepet. Abban különlegeseek az ilyen jellegű szerepek, amik tőlem azért távol állnak, hogy sokkal több energiát igényelnek, mert amikor játszom, mindig szívvel-lélekkel, maximális odaadással formálom meg minden szerepemet. Szeretném elhitetni a nézőkkel, hogy akit látnak a színpadon az nem a Balázs Andi, hanem az a karakter, akit éppen megformál az adott darabban.

Milyen karaktert képzelnek hozzád a nézők általában, könnyed, komikus szerepeket vagy akár komolyabbakat is? Érezted már azt, hogy bekatgorizálnak akár egyik akár másik karakterbe?

Az alkatom miatt engem inkább komikának gondolnak, ebben én jól mozgok. Nagyon sokszor bebizonyíthattam a pályám során - sok egyéb lehetőséget is kaptam -, ahol ennek éppen

az ellentétét tudtam megmutatni. Van egy olyan sztereotípia, ha pufit látnak a színpadon, az biztosan vicces lesz, de amikor látják a színpadon, akkor rájönnek, hogy ez nem is biztos, hogy így van.

Itt a beszélgetésben említetted, hogy téged „mozgó szökökútnak” hívnak, és ezt a jelzőt onnan kaptad, hogy sok olyan szereped van a színpadon, ahol sírni kell, kellett. Nehéz sírni, amikor csak úgy kell?

A színpadon a sírás az más, az nem csak úgy jön csettintésre, az nem én vagyok. Amikor ját-



szom a szerepet, akkor teljes mértékig annak a karakternek a bőrébe bújok, és a gondolataimat, szövegemet, az ő belső megéléséből mondom el, teljes mértékig átélve azt, és így a sírás a belső mély megélésből születik meg, erőlködés nélkül. Ezt nem tanítják, mert ezt nem lehet tanítani, ez ott van a művészek lelkében.

Van-e álomszereped?

Álomszerep nincs, álom emberek vannak. Olyan emberek, akikkel szeretnék együtt játszani. Babonából nem mondom el, de minden évadban van egy biztosan, akivel valóra válik ez az ál-



mom. Egy olyan színész, akinek fogni szeretném a kezét a tapsrendben, akivel szeretnék egy-egy jelentet eljátszani és figyelni akarom a próbákon, hogy küzd meg a szerepével, hogy beszél a rendezővel, hogy viszonyul a kollégákhoz, akitől sokat tanulhatok. Ilyen emberek vannak.

Szívesen beszélsz sok ember előtt a magánéletről?

Vannak olyan dolgok, amiket sosem fogok megosztani az emberekkel, mert azok csak az enyéme. Vannak azonban olyanok is, amivel én már picit dolgoztam, és már túl vagyok rajta, ha ezzel segíthetek másoknak, akkor mindenképpen megosztom velük. Akár olyan tapasztalatokat, amikkel előrébb juthatnak mások, azokról szívesen mesélek. Én sokáig voltam pánikbeteg, olyan szinten, ami már a mindennapokban is zavart engem. Azt megosztottam, hogy én hogy lettem túl ezen a nehézségemen.

Te hogy lettél túl a pánikodon?

Elkezdtem egy olyan önismereti utat, ami arról szólt, hogy tudjam és értem, hogy mi történik és miért történik a testemben. Hogyan alakulhatott

ki? Megkerestem a gyökerét, hogy miért alakulhatott ki, és már abban a pillanatban enyhült is ez. Egyszer csak rájöttem a miértekre, persze ez egy hosszú út volt, nem egyik napról a másikra történt. Ezt például nagyon szívesen osztottam meg.

Szoktak-e kérdezni az alkatoddal kapcsolatban? Hogy tudod elfogadni azt, hogy telt vagy?

Igen, ez nagyon gyakori kérdés. Az értékeimet sokkal többre tartom, mint azt, hogy esetleg a külsőm miatti kritika a szívemig elérjen. Sokkal értékesebbnek tartom magam, mint azt, hogy csak a külsőm határozzon meg engem. Soha nem csináltam ebből igazán problémát. Még az sem zavart táncórákon, hogy a lábamat nem tudtam felemelni a homlokomig, jól tudok mulatni a saját hiányosságaimon is. Nincsenek extra elvárásaim magamtól, csak számomra elérhető dolgokat tűzök ki célul.

Milyen beszélgetéseket preferálsz jobban? Podcasteket vagy inkább olyanokat, ahol személyesen jelen van a közönség?

Szeretem az olyan közvetlen közeget, ahol látom az embereket, sokkal jobban megvan velük a



kontakt. A podcasteknél maximum el tudom képzelni, hogy majd milyen lesz a közönség, de itt ugye mindjárt van reakció. Hallom a nevetésüket, hallom a csendet, érzem, milyen témáknál mi a válasz egy-egy gondolatra. Jobban érzem, hogy mire érdemes jobban összpontosítani, mi az, ami jobban elér az emberekhez. Olyan beszélgetőtársakat szeretek, akik érző, intelligens kérdezők, velük tudok igazán egy hullámhosszon lenni.

Csak jó ember lehet jó színész?

Igen, én azt hiszem ez így van. Én azt szeretném, ha minden szerepemmel el tudnám varázsolni a közönséget, még a leggonoszabb szerepemmel is. A legcsodásabb hatást tudjam elérni, amit az adott karakterrel lehet.

Mit üzensz a Csak Pozitívan Magazin olvasóinak?

Azt, ami a magazin címe is: Csak pozitívan!!! Ebben a mai világban csak arra van szükségünk, hogy pozitívan és kritikusan nézzük a körülöttünk folyó dolgokat. Mindig minden helyzetben találjuk azt a pici jót, ami benne van, mert a legkilátaltalanabb helyzetben is van jó. Nincs idő arra, hogy dédelgessük a szomorúságunkat, a haragunkat, a dühünket, mert az élet egyszer csak el fog fogyni felettünk, és ott fogunk állni egy nagy marék elégedetlenséggel. Mondjuk ki a számunkra fontos embereknek, hogy szeretjük őket, ne fukarkodjunk a dicsérő szóval, és adjunk mosolyt mindenkinek, mert az minden görbét ki tud egyenesíteni.

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Helyes

belső mérce!

MOONHEAD Prog Fest 3

Avagy a Holdkórosok űrhajója elérte a következő galaxist



Amikor azt hittem, itt a vége, és nincs más hátra, mint feladni, és megőrizni szép emlékként azt a két csodálatos estét, ami eddig a Moonhead Prog Festet jelentette a Legenda Sörfözde két színpadán, valami történt. Jött egy ember, akiben annyi hit, tenni akarás, és lendület van, hogy azt sokan megirigyelhetnénk. Bízom benne, a többi történelem lesz.

Idén, október 11-én rendezzük meg harmadízben a MOONHEAD Prog Fest-et, amelyre ezúttal a soroksári Fedák Színházban kerül sor.

A fesztivál apropója egyúttal egy jelentős változás: A rendezvény idéntől nemzetközi, ugyanis magyar zenekarok mellett most már külföldi előadók is részt vesznek rajta. Az est főszereplője a szlovák, méltán legendás FERMATA együttes, mely a '70-es, '80-as években rendszeresen szerepelt Magyarországon, valamint fellép a salzburgi BLANK MANUSKRIPT zenekar, és a szomszédos Romániából (habár a zenekar számos tagja Magyarországról származik) a YES-TERDAYS zenekar.

Hogy teljes legyen a kép, a korábban a fesztiválon már szereplő ANDROID és LEVEL 6 együttesek képviselik kiváló muzsikájukkal a hazai mezőnyt.

A fesztivál másik, kulcsfontosságú apropója, hogy a rendezvény egészét a nemrég tragikus hirtelenséggel elhunyt Mátyás Szabolcs barátunk emlékének szenteljük.

Szabi a Tompox zenekar szólógitárosa volt, és emellett saját zenekarom, a MANDRAKE MOON gitáros posztja is az övé volt. A tragikus haláleset miatt idén a MANDRAKE MOON visszalépett a fesztiválon való szerepléstől, de a fesztivált minden körülmények között megtartjuk, mert Szabi is így akarta volna - ugyanis azon felül, hogy ki-



III. PROG ROCK FESZTIVÁL

2025 OKTÓBER 11. SZOMBAT – FEDÁK SÁRI SZÍNHÁZ, SOROKSÁR

1238 BUDAPEST-SOROKSÁR, HŐSÖK TERE 21.

KEZDÉS: 13:00 – KAPUNYITÁS: 12:00

FERMATA (SK)

B BLANK
MANUSKRIFT (AT)

Level 6 (HU)

yesterdays (HU/RO)



ANDROID (HU)

MÉDIATÁMOGATÓ:



Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Jegyvásárlási és egyéb információk később a fesztivál Facebook oldalán.

váló zenészként több formációban is szerepelt, és vezető mikrobiológusként halálával az orvostársadalom is hatalmas veszteséget szenvedett el - Szabi egyben a Moonhead Prog Fest egyik főszervezője volt a kezdetektől fogva.

A fesztivál nemzetközivé válásának terve nem újkeletű, de ahhoz hogy ez megvalósulhasson, szükség volt egy külföldön élő, progresszív rock körökben nemzetközileg bennfentes kulcsfigura, Fehér Zsolt közbenjárására. Zsolt gyakorlatilag majdnem a fesztivál indulása óta nyaggattott azzal, hogy a Yesterdays-t el szeretné hozni Magyarországra, hogy a Moonhead égisze alatt szerepelhessenek. Ezzel kapcsolatban nyitott fülekre talált: a Yesterdays személyes nagy kedvencem, ezért nem az "igen" vagy a "nem" volt a kérdés itt, kizárólag a "mikor". Azóta a zenekar vezetőjével, Bogáti-Bokor Ákossal is rendszeresen kommunikálunk, ahogy a többi zenekar képviselőjével is a kezdetektől fogva baráti hangnemű, konstruktív, és minden tekintetben kiváló kommunikáció indult el. Mint eddig is, most is azt látom, hogy egy emberként közösen hiszünk a MISSZIÓban.

Szervezőtársam, Zsolti valódi perpetuum mobile: lelőhetetlen, megfékezhetetlen, és ízig-vérig fanatikus, olyan lendülettel és lelkesedéssel, hogy habár életkora alapján az apám lehetne, majdnem én érzem sokszor fáradt vénembernek magam mellette. A Yesterdays meghívásán felül így gondoltuk közösen tovább a fesztivál sorsát, melynek az eredményét, illetve annak első állomását idén láthatja-hallhatja a nagyjérdemű.

A fesztivál szervezése nem volt kis falat, sőt, jelen pillanatban is tart, és az utolsó utáni pillanatig is tartani fog, sőt, most az utóéletére is szeretnénk nagyobb figyelmet fordítani. Ki kell emelnem továbbá azt a tényt, hogy mint eddig, a fesztiválunk most is teljes egészében önerőből kerül megrendezésre. Célunk nem a nyereszkedés volt, idén még nagyobb kockázatot vállalunk ezáltal.

Szeretnék pár szót ejteni az idén fellépő illusztris zenekarokról, saját sajtóanyagaik felhasználásával.



FERMATA

A Fermata art rock együttes több, mint öt év-tizede a szlovák zenei élet egyik legjobbja. A fő szerzők és zeneszerzők - Fero Griglák gitáros és Tomáš Berka billentyűs - műveik nagy részét tematikus keretbe ágyazták. Albumaikon változatos zenei témákat dolgoztak ki, a klasszikus zenétől kezdve a Fermata (1975) debütáló albumán, a Pieseň z hôľ (1976) (Dal a hegygerincekről) című albumon a folklórtémákon át, de a föld új szeg-

leteit felfedezőik expedícióiról is a Biela planéta (1980) (A fehér bolygó) albumon, a dunai fejedelmek történetét feldolgozva a Dunajská legenda (1980) (A dunai legenda) albumon vagy egy hegymászó expedíció tragikus történetét elmesélve a Huascaran (1977) albumon, amely a kritikusok és a hallgatók szerint még mindig a zenekar legjobb műve. A diszkográfiát a Generation (1981) album tette teljessé. A Fermata addig túlnyomórészt instrumentális munkásságát követően az Ad Libitum (1984) albumon már énekes is szerepelt, mely album a zenekar történetének első szakaszát Karol Oláh dobos tragikus halálával zárta le.

A kilencvenes évek eleje óta a zenekar ismét aktív, és a mai napig működik, ezúttal Fero Griglák egyedüli kreatív vezetésével. Néhány év szünet után a Fermata a kilencvenes évek elején tért vissza a Simile (1991) című albummal, amely a zenekar addigi sikereihez hasonlóan illusztris díjat nyert a Szerzők és Előadók Uniójától, mint az év albuma 1991-ben, a Fermata kultikus dala és slágere, a Spomienka na Amsterdam (Amsterdam emléke) pedig az év dala díjat nyerte el,

Fero Griglák egyúttal az év gitárosaként kapott elismerést. A Fermata és Fero Griglák megfiatalított felállása folytatta munkásságát a Real Time (1994), X (1999) és Next (2005) albumokkal. 2007-ben a Fermata diszkográfiáját kiegészítette az első és eddig egyetlen koncertalbumuk, a Live v Klube za zrkadlom (Élőben a tükör mögötti klubban). Az évek során a zenekarban a legjobb szlovák zenészek, a szlovák zenei élet legendái szerepeltek, köztük Fedor Frešo, Anton Jaro, Cyril Zeleňák, Martin Valihora és mások. A legújabb album, a Blumental blues 2019-ben jelent meg. Az újbóli együttműködés annyira összehozta Fero Griglákot és Tomáš Berkát, hogy jelenleg a folytatáson dolgoznak, stílszerűen Backstage címmel. 2024-ben a Fermatáról átfogó monográfia jelent meg, és több mint harminc év után először adtak ki újra két albumot a kilencvenes évek elejéről. A Fermata fennállásának öt évtizedét egy országos turnéval ünnepelte, amely a rajongók és a szakmabeli kritikusok részéről rendkívül meleg fogadtatásban részesült. A Fermata jelenleg olyan felállásban működik, amelyet Fero Griglák gitáros a zenekar hosszú történetének legjobbjaként jellemez - tagjai Matej „Maxo” Mikloš billentyűs, Belicza Tamás basszusgitáros és Igor „Teo” Skovay dobos. Minden aktuális információ, lemez, hír és koncertjegy elérhető a rajongók számára a www.fermata.rocks weboldalon, a csoport Facebook-oldalán (Fermata - official page) vagy Instagram-oldalán (fermata_oficialnastranka).

Fermata 50+ Anniversary tour 2025

Tavaly ősszel a Fermata négy év szünet után visszatért a koncertszínpadokra, és tíz szlovák városban adott kiugró sikerű koncertsorozatot, a rajongók és zenekritikusok nagy elismerését kivívva. Egy év után a Fermata ismét turnéra indul, ahol folytatják a megemlékezést a zenekar öt évtizedes fennállásáról. A rajongók nemcsak a Huascaran, Simile vagy Blumental blues albumok leghíresebb dalaira számíthatnak, hanem az idei Backstage album teljesen új dalaira is. Az éves turné része egy budapesti koncert is a MoonHead Prog Fesztiválon, amely a Fermata visszatérését jelenti a magyar rajongók számára. A 70-es és 80-as évek fordulóján a zenekar ugyanis gyakran lépett fel Magyarországon a legendás Locomotiv GT és Omega együttesekkel közösen.



BLANK MANUSKRİPT

A Blank Manuskript egy nemzetközileg elismert art rock együttes Salzburgból, Ausztriából, amely megalkuvást nem ismerő és kifinomult zenei történetmeséléséről ismert. Hangzásuk szimfonikus hangszerelést, pszichedelikus improvizációt, jazz elemeket és klasszikus árnyalatokat ötvöz egy magával ragadó élő és konceptuális élményben. Misztikus dalszövegekkel és színházi energiával egy egyedi hangzásvilágot teremtenek, amely a vizionárius, a mainstreamen túlmutató zene kedvelőinek szól. „Kötelező zenekar a komplex, jól felépített zene rajongóinak.” - Rock-Muzine.nl „A zenekar minden zenei aspektusból tűzijátékot indít... dallamos, majd furcsa és bonyolult, majd hirtelen jazz... Örület!”

Legfontosabb szerepléseik:

Night of the Prog (DE), Woodstock Forever (DE), Artrock Reichenbach (DE), ProgSud (FR), Gouveia Art Rock (PT), Minnuendo (ES), Danfest (UK), Crescendo (FR)

Website: www.blankmanuskript.at

Spotify: open.spotify.com/artist/1zmq2iY-VCf1jp3ZrpOFZmB

YouTube: youtube.com/@BlankManuskript

Instagram: instagram.com/blankmanuskript

Facebook: facebook.com/BlankManuskript

Photos: bit.ly/blank-presspics

Felállítás:

Peter Baxrainer - szólógitár, klasszikus gitár, akusztikus gitár, furulya, ének

Simon Strasshofer - dobok, ének

Dominik Wallner - elektromos orgona, elektromos zongora, szintetizátorok, elektromos gitár, ének
Alfons Wohlmuth - basszusgitár, elektromos nagybőgő, fuvola, furulya, ének



YESTERDAYS

A Yesterdays egy határokon átívelő projekt-zenekar, 18 éves múlttal, 4 nagylemezzel, 2 koncert lemezzel és számos kislemezzel. Lemezeik sokféle kiadást mértek a világban: magyar, francia, japán, német, és finn kiadóknak köszönhetően az egész világon ismertek a progresszív rockrajongók körében. Olyan hírességek játszottak velük, mint a legendás **Yes** zenekar alapító gitárosa, **Peter Banks** (2007-ben Budapest, A38 Hajó), vagy a **The Flower Kings** basszusgitárosa, **Jonas Reinhold** (Színház c. dal).

Legutóbbi lemezük a mindenki által ismert Saint-Exupéry könyvnek, „A kis herceg”-nek a zenei újragondolása, a '70-es évek nagy zenekarainak (*Pink Floyd, Yes, Genesis*) stílusvilágával ízesítve. A színpadra lépő 7-8 zenész óriási hangszerparkot mozgat meg: 8 szintetizátor, 2 fuvola, dobok, számtalan ütős hangszer és gitár-különlegesség gondoskodik arról, hogy igényes megszólalással ragadják el a közönségüket egy kozmikus, mesebeli utazásra. A zenei megszólalás éke pedig a női ének, és a gazdag háttér vokál, magyar nyelven.

(<https://www.youtube.com/watch?v=qx08r-Xa65X4>)

A Yesterdays koncert tehát egy igazi nagy színpadi produkció.

A 3. lemezük, a *Senki madara* egy egyedülálló fúziós vállalkozás volt, különleges magyar népdalok jazz-es, világzenei és rockzenei köntösbe való bűjtatása, vonósnégyes, fuvolák és természetesen a Yesterdays zenekar közreműködésével. A

zenekar külön büszkesége, hogy a magyarországi igényes zenei produkciókban gyakran megforduló **Szirtes Edina Mókus** két dalhoz is adta a hangját, emelve a zene színvonalát.

Második, *Colours Caffé* c. lemezükön olyan nevek működtek közre, mint a világhírű **Borlai Gergő** dobos (*Godfater, Boom-Boom, Charlie* produkció stb.) illetve **Mohai Tamás** gitáron (*Faxni, East, KFT, Török Ádám és a Mini, RABB, Boom-Boom* stb.)

A zenekar (állandó) tagjai, összetétele:

Bogáti-Bokor Ákos (Nagykároly - RO) - gitár, billentyűk, vokál

Zsigó László (Nyírbátor) - dob

Galauner Kincső (Dunaújváros) - ének, vokál

Kósa Dávid (Budapest) - ütős hangszerek

Kecskeméti Gábor (Budapest) - fuvola

Kozma-Kis Emese (Csíkszereda - RO) - fuvola

Csajkos Nándor (Kálmánd - RO) - basszusgitár

Tóth Gábor (Debrecen) - billentyűs hangszerek

András Karola (Bécs - A) - háttér vokál

Az utóbbi két év (2023., 2024.) jelentősebb eseményei, eredményei:

A Petőfi Kulturális Ügynökség Petőfi Felhő címmel meghirdetett könnyűzenei pályázatán a zenekar vezetője - Bogáti-Bokor Ákos - három megzenésített verssel került a díjazottak rangos listájára: Szeretném itthagyni, Szeptember végén, Az éj.

2024-ben koncertet adtak a nagy múltú angliai Winter's End Fesztivál meghívottjaiként.

A Marosvásárhelyi Rádió és az Erdély TV közös KOTTA c. műsorában koncert élő adásban (TV és Rádió)

A 2024-es európai turné felvételeiből összeállított koncertlemez kiadása „A kis herceg és más történetek” címmel.

Koncert a legnagyobb erdélyi magyar fesztiválon, a Kolozsvári Magyar Napokon, főműsoridőben.

2025-ös főbb tervek:

Az új koncert-műsorukat a nyírbátori református templomban DVD-re rögzítik.

A soron következő 5. nagylemezük felvételei és megjelentetése szintén nagy feladat 2025-re.

Cél a produkció akusztikus és nagyszínpadi változatának minél több hazai és erdélyi helyszínen való megszólaltatása (Nagykároly, Siter, Szatmárnémeti, Nagyvárad és Kolozsvár, valamint Nyírbátor, Debrecen, Budapest)



ANDROID

Az Android (<https://androidgroup.hu/>) egy 45 éve alakult Debreceni prog-rock zenekar. Az alapító tagok közül Dudás János (gitár, ének), Mező Orbán (dobok) és Tőzsér József (billentyűs hangszerek) ma is a jelenleg kvartettként működő zenekar tagja, a formációt Nikolin Zoltán (basszusgitár, ének) teszi teljessé. A zenekar 2008 óta folyamatosan koncertezik. A zenéjüket megtalálod a facebook-on (<https://www.facebook.com/androidgrouphungary>), youtube-on (https://www.youtube.com/channel/UCnaOG-gjvPs_QpCcA3Bj6k5A), valamint egyéb digitális (Spotify, iTunes stb.) platformokon is. A zenekar az elmúlt tíz évben több különböző jellegű hanganyagot jelentetett meg. 2016-ban jelent meg digitálisan az „Embergép” album, 2019-20-ban az „East of Eden Revisited” instrumentális anyag LP, CD és DVD formátumban is, valamint a „Svejkfigurák” CD. Az „Another Midnight Ball” CD 2021 decemberében jelent meg, az LP verziója pedig 2022 tavaszán. A zenekar legutóbbi anyaga a 2024-ben megjelent az instrumentális „Wordless Scriptum” CD. Az „Embergép” kivételével valamennyi kiadvány a GR1993 records (<https://gr1993records.com/index.php/eloadok/android/>) gondozásában jelent meg, és a kiadó honlapján rendelhető. Zenéjükben ötvözik a progresszív rock, klasszikus rock, népzene és a klasszikus zene elemeit is.



LEVEL 6

A King Crimson mindössze háromszor járt Magyarországon koncertezni - 1996, 2003 és 2018-ban. Az utolsó, MüPában rendezett koncert ha-

tására felbuzdulva hirdette meg első lépésben Fejes-Tóth Gábor több portálon, hogy egy magyar KC tribute zenekarhoz keres tagokat - méghozzá komoly tervekkel, elképzelésekkel. Az elsőre szinte lehetetlennek tűnő vállalásra nagyon gyorsan akadtak érdeklődők, ráadásul kiegyenlített hangszeres arányban, így a MüPás koncert után mindössze 2 héttel, 2018 július 17-én tartotta első alakuló megbeszélését a magyar tribute zenekar.

Ilyen jellegű, komolyságú, kifejezetten KC tribute zenekar nemhogy Magyarországon, de Európában sincs jelenleg másik, sőt, a többi kontinensről sem látszik nyoma aktívan működő ilyen zenekarnak. Ezért a Level 6 teljesen egyedülálló, legalábbis hazánkban, és a környező országokban biztosan.

Gáborék csapata már szerepelt a 2. Moonhead Prog Fest-en a Legenda Sörfőzdében, mintegy 9 taggal a színpadon, elsőpró erejű előadásuk és komoly elkötelezettségük megérdemelt zajos sikert aratott.

Első nekifutásra a Level 6 5 taggal indult, közülük négyen azóta is a zenekar állandó, stabil tagjai. (Fejes-Tóth Gábor chapman stick, mellotron, ének, Gyűrű Géza szólógitár, Terényi László basszusgitár, Avar György dob). Később alakult ki a zenekar tényleges felállása: a hegedűs posztjára Kiovics Okszáná került, továbbá Uher-Győrfi Bálint szaxofonos. Pár hónappal később dobosként csatlakozott Haas Lóránt, egy év elteltével pedig Tarnóczai Gábor gitáros poszton. Ezzel a 8 fővel 2019 őszétől már rendszeresebb próbákat tartottak és lassan kialakult a végleges set-list is, majd időközben csatlakozott hozzájuk Rátkai Mihály énekesként, Bálintot pedig Herr János váltotta a szaxofonos poszton.

A zenekar többször szerepelt tematikus műsorokkal a Legenda Sörfőzdében, az első sikeres fesztiválszereplésüket követően visszajáró zenekar lettek. Mivel az elképesztő komplexitású, és komoly kihívást jelentő King Crimson életmű ápolását mesteri módon űzik, nem volt kérdés, hogy az idei Moonhead Prog Fest-en is ott a helyük.

A fesztivál **2025. október 11-én** kerül megrendezésre a Fedák Sári Színházban (1238 Budapest, Soroksár, Hősök tere 21.) Az online jegyárúsítás **augusztus elejétől** indul, kövessétek a Facebook oldalunkat, ahová minden friss hír kikerül.

[Moonhead Facebook oldal](#)

Mindenkit sok szeretettel várunk erre az ismét felejthetetlennek ígérkező zenei utazásra!

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!



Babahívogató Program



Szeghy Krisztina

pszichológiai mentor, családsegítő konzulens

Program a várandósságért

- ✓ Ha régóta hiába vártok a babátok érkezésére
- ✓ Ha a környezetet szerint "rágórcsöltél"
- ✓ Ha túl vagytok több sikertelen inszemináción
- ✓ Ha félpsz, hogy kifutsz az időből
- ✓ Ha eluralkodott rajtad a kétségbeesés

JELENTKEZZ

+36 20 2556269 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

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

<https://cspm.hu>
<https://www.facebook.com/csakpozitivanmagazin>
https://www.instagram.com/csak_pozitivan_magazin
www.linkedin.com/company/CSAK-POZITIVAN-MAGAZIN
www.hu.pinterest.com/csakpozitivanmagazin

Hogyan ismerhetjük fel a valóban léleképítő regényeket, filmeket, színdarabokat?



Az olvasás és a filmnézés számomra mindig is jóval több volt, mint szórakozás.

Amikor elmerülök valamelyik regény vagy film világában, akkor ösztönösen és szinte azonnal elkezdem elemezni a benne rejlő értékrendet, gondolkodásmódot. Gyakran előfordult már, hogy egy-egy történet által sugallt bölcsesség segített feldolgozni egy nehezebb élethelyzetet.

Azt is megfigyeltem a lelki utazásaim során, hogy sajnos nem minden művészeti alkotás építi, szépíti a lelket. Vannak kimondottan károsak is.

Honnan ismerhetjük fel, hogy mi az, ami épít, és mi az, ami rombol?

Ezzel kapcsolatban szeretnék néhány javaslatot tenni.

Konkrét negatív példákat nem fogok hozni. Nem szeretnék konfliktusokat kelteni, és nem az a célom, hogy kritizáljam az alkotókat.

Mindenkinek saját magának kell bejárni az útját az életben is. Ennek során megtanulhatjuk megkülönböztetni a fényt a sötétségtől. Így van ez a könyv-, és filmválasztással is: nekünk kell felismerni, hogy mi az, ami valóban egészséges lelki táplálék.

Néhány szempontot azonban szeretnék megvilágítani: mi mindenre érdemes figyelni?

1. *Tükrözi az adott alkotás a világ rendjét?*

A helyes (szereteten alapuló) tettek elősegítik-e a jó győzelmet? Legalábbis látszik-e a pozitív tettek haszna, még ha nem is teljesen boldog végződést kapunk? A sötét úton járók pedig belebuknak-e valamilyen módon a próbálkozásaikba?

Vagy esetleg egy kifordult világot látunk: ahol a széreányebb, tisztább lelkű karakterek rendre elbuknak? (Hangsúlyozom: nem „egyszerűen meghalnak”, hanem mintha jelentéktelenek lennének. Kudarcba fullad szinte minden, amit tesznek, esetleg nevetségesnek tűnnek.) Megfigyelhetünk-e olyat, hogy a célt érő karakterek nem becsületesek, nem tiszta úton kapják meg, amit akarnak?

2. *A szeretetteljes, igazságos élet ellen való tettek rosszként vannak beállítva, a szeretetteljesek pedig jónak?*

Vagy fordítva: az ártó cselekedetek egészen normálisnak, elfogadhatónak érződnek?

3. *A mű elolvasása/megnézése után érzünk-e lelki felüdülést, emelkedést?*

Kapunk-e valamilyen formában olyan értéket, amely segítheti az életünket? Vagy esetleg kimondottan lehűzőnek érezzük az alkotást?



Természetesen a választás jelentős mértékben egyéni ízlés kérdése. De a világ alapvető értékei, mint például a szeretet és a becsületesség alapvető értékek. Ha ezek nincsenek a helyükön kezelve az adott műben, akkor valószínűleg romboló hatású regénnyel, verssel, dallal, színdarabbal, mesével vagy filmmel van dolgunk.

Sajnos tudok olyan regényekről, színdarabokról, ahol például a megcsalást szinte normálisnak mutatják be. Fel sem merül, hogy ezzel gond lenne, sőt olykor izgalmasnak, szinte követendőnek ábrázolják.

Olyan mesét is olvastam már (nem is egyet), ahol a főhős hazugsággal jutott hozzá a bőséges vagyonhoz, és ezt a történet boldog végződéséként mutatták be.

Ezek a jelenségek káros gondolkodásmód csíráját ültethetik el az olvasóban, nézőben.

Az építőbb alkotásokban is történhetnek nagyon nehéz dolgok, de ezekben nem állítják be a sötétséget normálisnak.

Nem kell, hogy tökéletesek legyenek a karakterek, de azt éreznünk kell, hogy a boldog célokat tiszta úton lehet elérni, a gonosz tettek pedig káros következményekkel járnak.

Sokan mondják, hogy minden rossz hozhat jót. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a rossz azonos lenne a jóval.

Eleanor H. Porter csodás történetében, Az élet játéka című regényben a helyükön vannak a dolgok: a játékszabály lényege, hogy a nehéz szituációkban is meg kell látni azt, hogy minek lehet örülni. A főszereplő kislány ezt a játékot játssza, és tanítja meg a környezetében élőkkal. Ez pedig sorra oldja meg a szereplők problémáit. Bár egyszer az élet a kislányt is hatalmas kihívás elé állítja, és egy ideig nem képes meglátni az élet szépségeit, de a rend itt is helyreáll.

Nézzünk most egy másik példát, ahol elsőre nem is olyan egyszerű kibogozni a szálakat, a végén mégis láthatjuk a felemelő értékeket! Itt a pozitív főhős látszólag áldozat... Vagy mégsem egészen?

Szinte mindenki ismeri *A Pál utcai fiúk* történetét. Figyeljük meg Nemecsek Ernő lelki útját egy kicsit közelebbről!

Nemecsek Ernő gyenge testalkatú, széreány kisfiú, olykor kicsit félősnek tűnik. Neki mindig csak a szolgálat jut, elismerés nem igazán. Egy modern önismereti szemlélet szerint mondhatnánk rá, hogy nem volt önbecsülése, ezért hagyta mindezt.



Ha jobban megfigyeljük, akkor azonnal látjuk, hogy nagyon is tisztában van a saját értékeivel. Az önbecsülése teljes mértékben megnyilvánul azáltal, hogy a legnehezebb helyzetben is a tiszta, becsületos utat választja.

A vörösingések vezetője, Áts Feri felajánlja neki, hogy álljon át az ő oldalukra, és akkor magas rangot is kaphat. Nemecsek tudja, hogy a valódi boldogság nem a ranglétrára való feljutásban rejlik, hanem a szeretetben, ezért hűséges marad a barátaihoz. Nem lép be a vörösingések csapatába, nem árulja el a társait még akkor sem, ha fenáll a veszélye, hogy esetleg megkínózzák. Áts Feri ekkor bedobhatja a hideg vízbe. De ez sem töri meg, ahogy az áruló Geréb gúnyos kérdése sem: „*Jó volt, Nemecsek?*” A musical változatban ekkor hangzik el Nemecsek dala: „*Igen, jó volt, jobb, mint árulónak lenni!*”

A legnagyobb tragédia, ami érhet egy lelket, ha bebecskolódik hazugság, árulás vagy egyéb gonosz tettek által. Az ilyen út soha nem vezet valódi boldogsághoz, megelégedéshez.

Nemecsek további kitartása azt eredményezi, hogy a barátai megmenekülnek: az ő tette dönti el a végső összecsapást is: a vörösingéseknek nem sikerül elfoglalniuk a grundot.

A történet nem ér boldog véget: Nemecsek meghal, és megtudjuk, hogy a grundot mégis elveszik A Pál utcaiaktól: be fogják építeni a játszóhelyüket.

Hogyan tükröződik itt mégis a világ rendje?

- **Nemecsek tiszta lélekkel hagyja el a fizikai létet.** Ha valós személy lenne, szinte éreznénk, hogy nem kerülhet rossz helyre, a lelkét boldogság várja.

- **A barátság lényege nem egy terület birtoklása.** A barátság lényege az összetartás, az egymás mellett való kiállás. A musicalben szépen kifejezik ezt a Mi vagyunk a Grund! című dallal.

- **Megfigyelhető több karakter lelki fejlődése is.** Áts Feri megbánja tetteit. A regény változatban Gerébbel is ez történik. Látjuk, hogy a lesüllyedésből is van kiút, ha a lélek igazán és őszintén szeretné a fény útját járni a továbbiakban.



Az életem során én magam is kerültem már olyan nehéz szituációba, amelyből hazugság útján könnyen kikerülhettem volna. De nem akartam ilyen áron szabadulni. Tudtam, hogy csak a tiszta út lehet az egyetlen, amely, ha hosszas nehézségek árán is, de valami módon javára lehet másoknak is, és a saját lelkemnek is.

Ennek a helyzetnek a feldolgozásában sokat segített Nemesek útjának az átgondolása.

A musical színdarabot is volt szerencsém megnézni. Ritka az, hogy egy alkotás modern feldolgozása tükrözzön az eredeti mű értékeit. De ebben a színdarabban ez megvalósult. Kívülről tudom Nemesek dalait, és pontosan át tudom érezni őket, hiszen megéltem valamit, amely valamelyest hasonlított ehhez a helyzethez.

Azonban vigyázni kell: nem szabad gondolatban túlzottan átvenni egy-egy karakter sorsát. Mindenkinek saját útja van.

A pozitív példa erőt adhat, de azért az embernek mégis a boldog végződésre érdemes koncentrálnia: arra, hogy ő maga is elérheti a szép célokat tiszta úton, még ebben az életben.

Természetesen más karaktereket, műveket is megfigyeltem, amikor a saját nehézségeimet próbáltam kezelni. J. R. R. Tolkien A Gyűrűk Ura című trilógiájában számos erős jellemet figyelhetünk meg: ők is tudják a helyes utat választani még akkor is, amikor minden reménytelennek tűnik. Nem teljesen „tökéletesek” a pozitív szereplők sem, de alapvetően a szeretet útját próbálják megcélozni. Ezáltal, hosszas küzdelmek után, de boldog véget ér a történet. A szereplőket pedig szép élet várja.

Vannak olyan regények, illetve filmek, sorozatok, amelyek stílusukat tekintve hasonlítanak a fent említett műre: izgalmas fantasy, esetleg „történelmi” kalandnak felelnek meg. De a bennük rejlő gondolkodásmód mégis nagyon más... Persze mindenkinek a saját döntése az, hogy milyen lelki táplálékot fogyaszt.

Ahogy már említettem: az olvasónak/nézőnek kell felismerni, hogy mi az, ami épít, és mi az, ami rombol.

Fenntartható Divat a Szigligeti Várudvarban



A fenntartható divat és a tudatos vásárlás jegyében különleges divatbemutatót rendeztek 2025. július 4-én a festői szépségű Szigliget Várudvarban. Az eseményen öt kiemelkedő magyar divattervező - Cakó, Plié, Vengru, Lyra és Ruhastory - mutatta be legújabb, környezettudatos kollekcióit.

A divatbemutatót Lábas Viktória, a Margaret Island énekesnője nyitotta meg, majd tíz profi modell vonult fel a kifutón bemutatva a tervezők idei fenntartható kollekcióit. Az esemény nem csupán a divat ünnepe, de a **környezettudatosság** fontosságára is felhívta a figyelmet.

A divatbemutatót követően Korn Anita modelálásával szakmai kerekasztal-beszélgetést tartottak, amelyen részt vett Pataki Ágnes divatikon, valamint a résztvevő márkák tervezői, köztük Czakó Kinga (CAKÓ) és Mihályfi Zsófi (PLIÉ). A beszélge-

tés középpontjában a fenntartható divat jelentősége és jövője állt, illetve az, hogy mit tehetünk a tudatos és fenntartható vásárlásért.

Cakó Kinga a tudatos vásárlás elkötelezett híve. Showroomját is ennek szellemében alakította ki: olyan személyre szabott darabokat kínál, amelyek nem csupán egy szezonra készülnek, hanem hosszú távon illeszkednek viselőjük életéhez, stílusához és értékrendjéhez. Minden ruhadarab célja, hogy tartós társ legyen a mindennapokban – nem divatkövető, hanem életre tervezett.

Az esemény célja az volt, hogy megerősítse a hazai divattervezés szerepét, és reflektorfénybe állítsa a fenntarthatóság fontosságát – tervezői, gyártói és vásárlói szempontból egyaránt.

„Rendezvényünk azoknak szólt, akik hisznek abban, hogy a környezetre való odafigyelés nem csupán divatos kifejezés, hanem mindennapi életünk fontos része. A közöny helyett a cselekvést választjuk, és olyan platformot teremtünk, ahol a fenntarthatóság nem csak cél, hanem megvalósítható gyakorlat.”



A résztvevő márkák voltak:



- **CAKÓ:** Fenntarthatóságot támogató kollektív művészi érzékenységgel elkészítve
- **PLIÉ:** Tudatos öltözködésre inspiráló ruhák a fenntarthatóságért
- **VENGRU:** Tartós és fenntartható alternatíva az ökotudatos gondolkodás szellemében
- **LYRA:** Etikus forrásból származó anyagokból készült kollektív, környezettudatos gyártási folyamatokkal
- **RUHASTORY:** A fenntartható divat elkötelezett támogatója a környezet védelméért és a tudatos öltözködésért.

Háttérinformációk a szervezőkről

A [Szigligeti vár](#) festői környezete ideális helyszínt biztosított a fenntartható divat ünneplésére. A 13. században épült erődítmény a Balaton egyik leglátványosabb panorámáját kínálja, ahol a történelmi falak és a modern divat találkozása különleges atmoszférát teremt. A várudvar szabadtéri területe tökéletes helyszínt adott a divatbemutatóhoz, ahol a modellek a Balaton kék vize és a tanúhegyek lenyűgöző háttére előtt vonultak



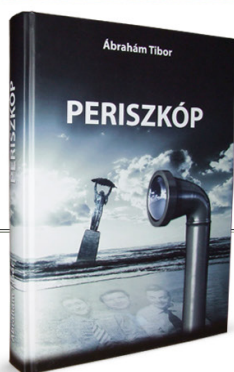
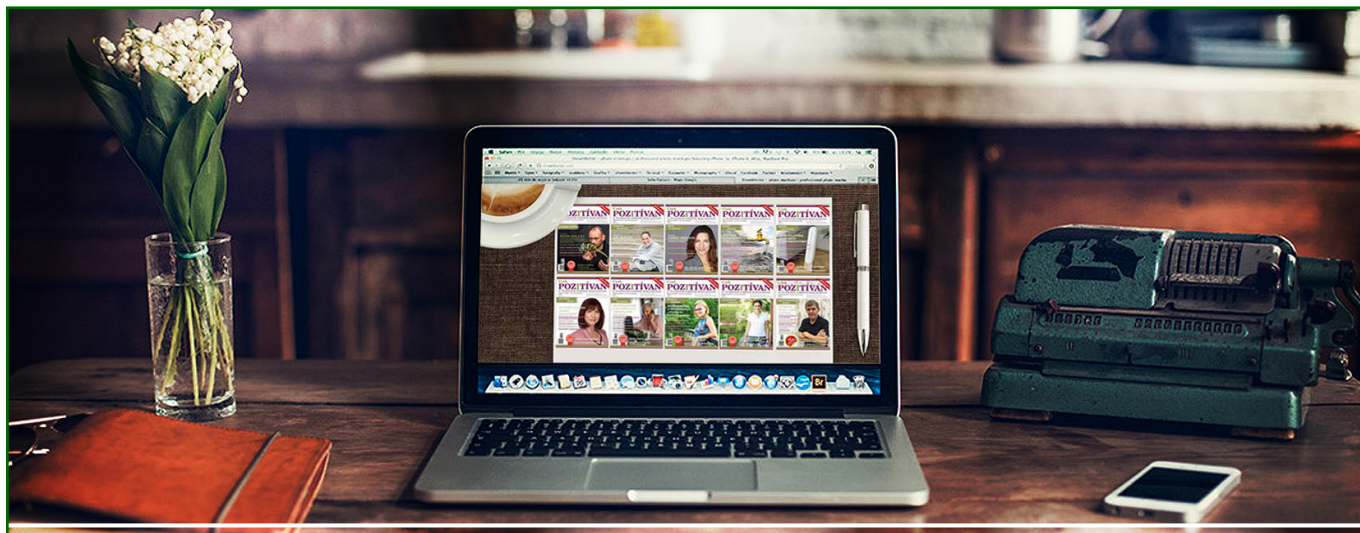
végig a kifutón. A középkori várudvar átmeneti térként szolgált múlt és jelen között, ami szimbolikusan összecseng a fenntartható divat üzenetével: értékeink megőrzése a jövő generációinak.

Az esemény során a vár különböző pontjain pop-up kiállítások is helyet kaptak, bemutatva a fenntartható divat történetét és jelenlegi trendjeit.

A [Ladik Shop](#) a Balaton-felvidék egyik egyedi vállalkozása, amely összegyűjti a régió legjobb kézműves alkotóinak munkáit. A bolt kínálatában megtalálhatóak kézzel készített ékszerek, kerámiatárgyak, textiltermékek és ajándéktárgyak, amelyek mind a Balaton környezetéből, kultúrájából merítenek ihletet.

A shop üzemeltetői különös figyelmet fordítanak arra, hogy kizárólag fenntartható gyakorlatokat követő alkotóktól válogassanak termékeket. Minden egyes darab történetet mesél a Balatonról, annak természeti szépségeiről vagy kulturális örökségéről.

Az eseményen a Ladik Shop egy külön standdal vett részt, ahol a látogatók megvásárolhatták a helyi alkotók limitált szériás termékeit, ezzel is támogatva a régió kézműves közösségét. A vásárlással a látogatók nem csak egyedi tárgyak birtokosaivá válnak, hanem hozzájárultak a helyi gazdaság fejlődéséhez és a hagyományos kézműves technikák fennmaradásához is.



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



Kezdj el élni!

Filmek és regények világában gyakran keresünk válaszokat saját életünk rejtélyes, megoldatlan kérdéseire. Mindenki életében akadnak ilyen zavaros fejezetek. Ha te is szembesülsz ilyen kihívásokkal, nem vagy egyedül.

Oldjuk meg azokat a nehézségeket!

Keress meg vagy csatlakozz valamelyik csoportos foglalkozáshoz, ahol hasonló helyzetekkel küzdőkkel együtt kereshetünk megoldásokat.



Heinemann Ildikó
irodalomterapeuta, coach,
lelkész



Kapcsolatfelvétel: heinemannildiko.hu vagy +36 20 770 0442

**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



ÖSSZHANGBAN 3.

Feloldódni egymás örömében

(A tartós szexuális kapcsolatok pszichológiája)



**Test vagy lélek áll a világot
jelentő deszkákon?**



Mit is tűztünk ki a cikksorozat elején? Emlékeztek? A hosszú távú szexuális kapcsolat kialakítását, folyamatos gondozását, azaz annak időtálló és strapabíró fenntartását. Maga a szó, „fenntartás” önmagában kevésnek hangzik, valami gépies, és kötelezően elvégzendő feladatnak tűnik egy kívülálló számára. Mi nem is ekképpen értelmezzük: kimondjuk, hogy ez a kötelék fontos nekünk, teszünk érte és közben élvezzük a cselekvés és hozzá kapcsolódó érzékelési folyamat minden egyes mozzanatát. Ebben a közös dimenzióban egyáltalán nem a megérkezés a valós cél, hanem az odavezető út pillanatainak teljes átélése.

Tartós és erős szexuális kapcsolat = közös kontextus, amelyben könnyebb eljutni az örömhöz. Egy olyan idilli és harmonikus állapot, ami- ben a párok időről időre új utakat találnak a sze- xuális vágy szobájába, s közben az újrafelfedezés boldogsága járja át őket. Milyen vagy te magad ebben a kapcsolódásban? Már nem a kulturális hazugságok vezetnek, véget vetettél annak, hogy másokhoz hasonlítsd és megítéld önmagad – és elhitted végre: szerethető vagy.

Nem más ez, mint a szexpozitív hozzáállás egyik alapja, magabiztosan és örömmel élni az életet.

De miért vágyunk mégis a tökéletességre? Mert azt szeretnénk, ha biztonságban lennénk az emberek megvetésétől, hisz, ha tökéletesek va- gyunk, akkor senki sem törhet pálcát felettünk. Az igazság az, hogy senki sem makulátlan, rengeteg láthatatlan sebet hordozunk. Heget képez rajtad az a sok hazugság, amit a testről és szexről tanul- tál korábban, hogy milyennek kellene lenned ne- ked és a szexualitásodnak, és a sok bántás, ami azért ért, mert nem feleltél meg mások elvárásai- nak. A nem elég skarlát szégyenfoltjait hordozva, a „túl sok/túl kevés vagy” sodrófolyosójában ka- pálózva folytonos körforgásban vagy sérüléstől gyógyulásig.

Akárhol is tartasz e körforgásban, tudd, hogy normális vagy és minden ilyen ciklussal fejlődsz. A normális szex olyan partnerek közötti nemi érintkezés, amiben (a) minden résztvevő szívesen vesz részt és szabadon távozhatsz nem kívánt kö- vetkezmények nélkül, és (b) senki sem szenved el kényszerű fájdalmat sem testi, sem érzelmi for- mában. A legjobb szex, a tökéletes szex amikor minden résztvevő magabiztossággal, örömmel szeretetteljes kíváncsisággal tekint saját és part- nere(i) szexualitása és az aktuális történések felé.

A szexpozitív hozzáállás másik alappillére: adni és egyben elfogadni is. Azt gondolom, e két utóbbi kapcsán mindkettő ugyanolyan jelentőséggel bír. De vajon mi a legfontosabb, amit egy- másnak adhatunk?

Megbecsülés & bizalom

Létfontosságú, hogy becsülni tudjuk a partne- rünket. Ne feledjük, hogy az emberek leginkább a kapcsolódást keresik és szeretik a szexben. Le- hetséges a szex valakivel, akit nem becsülünk? Naná. De ha több évtizeden át tartó szexuális

kapcsolatot szeretnél fenntartani valakivel, vá- lassz olyan társat, akit igazán szeretsz. (Emily szerint elég, ha kedveled, szerintem ez csak rö- vid távon szavatol.) Hisz miért is vesződnél akár pl. az érzelmi alaprajzod megalkotásával, ha nem becsülöd magát a partneredet? Nem gondolod, hogy egyre csak magányosabb leszel, ha olyas- valakivel maradsz, akivel nincs meg az érzelmi kapcsolódás? A megbecsülés nagy segítség lesz

„Nem is olyan bonyolult, ugye? Szándékos változás akkor történik, ha az emberek hajlan- dóak, készen állnak, és képesek is végigvinni a folyamatot. Jelszó minden egyes esetben a fokozatosság.”

majd az elkerülhetetlenül jelentkező nehezebb szakaszok átvészelésében, szívből kívánom, hogy a későbbiekben merjetez együtt boldogulni!

A bizalom olyannyira minden kapcsolat alapja, hogy ahol nincs bizalom, ott kapcsolatról sem igá- zán beszélhetünk. Jelen lenni a másik számára a nehézségben, és érzelmileg támogatni – így lesz könnyebb minden. A bizalom érzelmi dinamika, azaz a partnerünk nem csak a testünkre számíthat, hanem a szívünkre is. Egy állandó és stabil érzelmi jelenlét, azon hajlandóságunk, hogy képesek va- gyunk kötelességet vállalni partnerünkért.

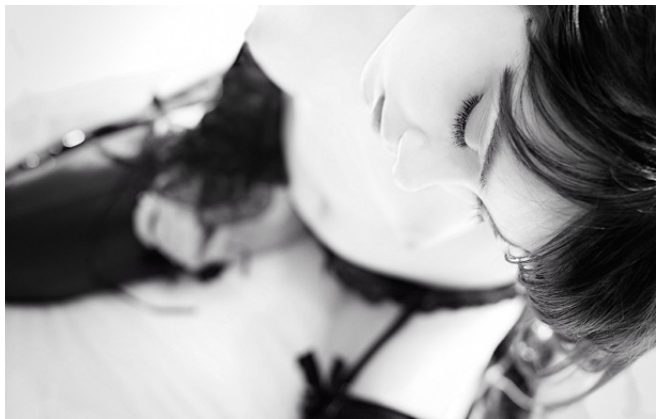
Fontos, hogy szenvedélyesen kívánd a partne- redet, de még fontosabb, hogy szeresd, becsüld, és hidd, hogy megéri erőfeszítéseket tenned érte. Ezek adják a kapcsolatotok megingathatat- lan alapjait.

VÉGÜL MINDEN JÓRA FORDUL

Ez így igaz. De ehhez fontos tudni, hogyan kezeld az esetlegesen felbukkanó akadályokat. Alkalmazkodj az élet évszakai által hozott változá- sokhoz. Mely területek érintettek a témában?

TEST – bizonyos nehézségek (betegség, fo- gyatékoság, fájdalom, öregedés) abból adód- nak, hogy testben élünk. Lehet, hogy egy új nemi tényező vagy a korod miatt megváltoznak az igé- nyeid, és bár úgy érzed, csökken a „választékoz”, de olyan kontextust kapsz cserébe, ami kísérle- tezésre serkent, így ezek a nehézségek akár erő-

síthetik is az erotikus kapcsolódást. A lényeg: a keresés, s az abban rejlő kíváncsiság, ami kreatív-
vá tesz. Ösztönöz, hogy felmenjünk a KILÁTÓ-ba,
hogy higgadtan, kívülállóként láthassuk a szituá-
ciót, hogy aztán a gondoskodás érzelmi meleg-
ségében a törődés szándékával fordulhassunk a
probléma felé és szeretettel kereshessük a meg-
oldást – röviden: felfedezzünk, és továbblépünk.



Íme, a kiút kulcsszavai: Látlak. Szeretlek. Szeretné-
lek megismerni. Ha olyan szerencsés vagy, hogy
a társaddal együtt öregszel meg, abban a kívált-
ságban lesz részed, hogy ugyanolyan jól ismeri-
tek majd egymás testét, mint a sajátotokat, hogy
mellette leszel egészségben, betegségben, és
végigkövetheted, hogy az idő múlásával hogyan
változik meg fizikai valóságotok a testetek tükré-
ben. A párodnak vannak szükségletei, de fontos,
hogy ő nem egyenlő ezekkel, minden körülmé-
nyek között ŐT lásd. A test változása behúzhatja
ugyan a kéziféket a szexuális kapcsolódás me-
zején, és előfordul, hogy a dolgokon nem lehet
változtatni, a hozzáállásunkon azonban bármikor!
Ilyenkor azt transzformáljuk át, ahogyan érzünk
ezzel kapcsolatban, azért, hogy többé ne állhas-
son az utunkba. Sokak szerint testünk változása
megfoszt minket a szexuális lényünkötől. Nos, nem
kötelező ezzel a szűk látókörű előítélettel azono-
sulni! Lehet, pont ebben találjátok majd meg a
legmélyebb intimitást. Gondoskodást adni és
kapni az emberi kapcsolatok vágyesszenciája. A
törődés kézen fogja azt, akit szeret, annak min-
den problémájával együtt, és el soha nem ereszti.

A szégyen és a lelki trauma szintén a testhez
kapcsolható, ámbár nem annak közvetlen részei,
mégis tartós lenyomatot hagyhatnak benne. Ezek
a félelemmel társuló érzetek évekig kísérhetnek,
de egyben biztos lehetsz: előbb-utóbb szembe
kell nézned velük. Mindenkinek vannak sötét zu-
gai, mély sebei. Üdv a klubban, ahová senki sem
akar meghívót. Minél inkább észrevesszük és fel-

tárjuk azt, ami a szégyen és a traumatikus sérü-
lés mögött van, annál inkább képesek leszünk az
örömteli kapcsolódásra. Emily tanácsa: Gyógyulj
a való világban, azaz járj terápiára, jógázz stb.
és a benned élő fájdalom idővel erővé változik.
Ugyanakkor nyugtasd meg magad egy fiktív vi-
lágban, fordulj a fantasztikus és mágikus történ-
tekhez, mert azok a mindennapi élet kifejezőes-
közeinél alkalmasabbak arra, hogy átérezhetővé
és leírhatóvá tegyék a „túlélést”. Tele vannak va-
rázslattal, vegyél belőle magadnak egy csipettel,
vagy egy egész kosárral, ha kell. És tudd, hogy a
gyógyulás lehetséges!

A **KAPCSOLATOK** – ugyanúgy változnak, mint
a test. A kérdés: hogyan változunk mi ebben
együtt? A tartós kapcsolatoknak hatékony stra-
tégiákra van szükségük a közös változáshoz. A
változás szuper, főleg, ha kollektív, de mi van ak-
kor, ha a társad negatívan reagál, amikor szóba
hozod? És nem, nem kell meggyőznöd semmiről
a partneredet, mert ez a módszer az, ami nem
működik. Semmi más dolgod nincs, mint segíteni
őt abban, hogy egy lépéssel előrébb jusson a vál-
tozásra való hajlandóságában. Nem hajt a tatár,
és csak semmi kényszerítés! A változást lépésen-
ként tudod előidézni. Tudd, hol tart a partnered
most az adott témát illetően, fontolgat, netán már
felkészül? Ne ítélkezz, inkább legyél kíváncsi és
bizakodó, és ne feledkezz el a megbecsülésről
sem. Érdeemes olyan kérdéseket feltenni és kar-
öltve megválaszolni, amelyek kiemelik a változás
előnyeit és hátrányait, hogy partnered érdeklő-
dővé váljon a változás iránt. Olyan kérdésekkel is
segítheted a későbbiekben, amelyek már az el-
tökéltségét és szándékának megerősítését foko-
zák. Egy bizonyos ponton túl ösztönözd cselek-
vésre! Kísérletezzetek együtt! S ha már változott
és változtatott, tartsd életben a kommunikációt a
produktív visszacsatolás által. Nem is olyan bo-
nyolult, ugye? Szándékos változás akkor történik,
ha az emberek hajlandóak, készen állnak, és ké-
pesek is végigvinni a folyamatot. Jelszó minden
egyes esetben a fokozatosság. Az út során néha
régi sebekbe botlunk, amiket egymásnak okoz-
tunk akarva-akaratlan. Nem mehetünk el szó nél-
kül mellettük. Az agyunk megtanult félni az olyan
szituációktól, amelyek a múltban ártalmasnak
bizonyultak, és ez megakadályozza, hogy élvez-
ni tudjuk az életet. A régi sebek útjelzők, világó-
san rávilágítanak arra, hol kell még gyógyulnunk.
Ugyanaz kell a gyógyulásukhoz, mint a testi sé-
rülésekéhez: idő és ápolás. A hogyan? Emily a 8.
fejezetben több szemléletes példán és párbeszé-



den keresztül taglalja, ezt ide, egy rövid cikkbe átemelni lehetetlen vállalkozás lenne. Ha érintett vagy, lapozd fel a könyvet a 222-239. oldalakon.

Akadnak még a mások véleményéből épített akadályok is - ahogy a szerző fogalmaz: szeximperatívuszok és a genderdélibábok -, amelyek mind fölösleges nyomást helyeznek rád annak kapcsán, hogy neked és a nemi életednek milyennek kéne lennie a szexuális orientációd, genderidentitásod, korod, hagyományaid és érdeklődési köröd alapján. Hogyan kezeld ezeket? Felejtéssel, vagyis mindazok nagy részének elfelejtésével, amit korábban tudni véltek a szexről és szexualitásról, ami azt jelenti, hogy le kell rombolnod ezeket a beléd rögzült korlátolt elképzeléseket és felül kell kerekedned rajtuk. Ami igazán fontos, hogy felismerd a hazugságokat, amiket mondtak neked, és eldöntsd, hiszel nekik vagy sem. A legjobb az egészben: Választhatsz. Eldöntheted, követed-e őket, vagy játszatsz a partnereddel a neked tetű szabályok szerint. Csak rajtad áll!

UTÓIRAT EMILY NAGOSKITÓL: létezik egy erotikus BÜVÉSZTRÜKK, amellyel a testünk képes felszabadítani minket, hogy felfedezhessük a létezés legörömtelibb aspektusait. Ez egy új megismerési forma, egy készség, amit úgy hívunk, „savoring”. A savoring az emberek azon képessége, hogy megéljék, értékeljék és felnagyítsák a pozi-

tív érzéseket az életükben. Bizonyos stratégiák alkalmazásával mentális pillanatképeket tudunk készíteni a pozitív pillanatokról, hogy minél inkább tudatosítsuk magunkban azokat és elmélyítsük az emlékezetünket. Ilyen például, ha megosztjuk az élményt, ha tudatosan gazdálkodunk az idővel, ha viselkedésünkben is megnyilvánulnak érzelmeink, vagy ha fokozzuk az észlelést és érzékelést, ergo lelassulunk, fókuszálunk és közben kizárjuk a világot. A savoringnak, azaz ízlelgetésnek vannak további előnyei: ha megéljük, értékeljük és felnagyítjuk a pozitív érzéseket, megsokszorozhatjuk azt az örömet, amire emlékezünk. Ez segít bennünket abban, hogy az örömet válasszuk a jövőben is, és hogy azt lássuk visszatekintve, tartalmas életet éltünk.

A bűvésztűkk ellazulást kér: egyfajta lebegő, ragyogó boldogság, túlmutat a szexen, túlmutat az örömről, az élet eleven extázisa, kapcsolódás a mezőhöz, feloldódás a kollektív ÉN-ben. Elérése egyedi és egyéni kibontást és kibontakozást kíván, ám a jutalom nem marad el, a transzcendens élmény minden egyes esetben garantált.

Mi hát a feladat? A végleges konklúzió? Légy önmagad egy olyan kapcsolatban, amelyben teljes egészében elfogadnak. Szeresd azt, akit akarsz. Szeresd úgy, ahogy akarod. Meglesz az emberek véleménye? Persze. De csakis így érdemes!

Nem lehet segítő szakmában úgy jelen lenni, hogy nem számít számodra a másik ember élete

- Interjú Farkas Évával

“Nem kaptunk nyugtatót, kedves szót és törődést sem. Anélkül bocsátottak bennünket utunkra, hogy megbizonyosodtak volna róla, vajon megfelelő-e az állapotunk, hogy bennünket magunkra hagyjanak...mintha kiürült volna körülöttünk az egész kórház, bármerre léptünk, sehol senki, pedig alig fél órája közölték velünk, hogy meghaltál. Nem volt pszichológus, sem kórházi szociális munkás, nem kaptunk üres szobát, nem kérdezték, éhesek vagyunk-e, ittunk-e már ma egyáltalán. Nem próbáltak bennünket megnyugtatni, alvásra vagy maradásra bírni, nem volt körülöttünk senki, aki vigyázott volna ránk. Hogyan lehetséges így útjára engedni egy gyermekét gyászoló szülőpárt? És az orvosokkal vajon ki törődik? Nekik ki segíti a feldolgozást? Mi lesz az ő kudarcukkal? Ki tanítja meg őket közölni halált? Őket ki készíti fel arra, hogy a legnagyobb gondosság mellett is előfordulhat, hogy nem sikerül valakit megmenteni. Hatalmas légüres térben függve, lógva maradunk egyedül mind.” -olvasom Farkas Éva Hanna-heg című könyvében.

Éva, a történetben szereplő édesanya változánkísérő segítő szakemberként krízishelyzetbe jutott személyek segítő támasza, aki iránytűt ad, és segít megtalálni a saját belső erőközpontjukat, mellyel a változást növekedéssé tudják átalakítani. A szakosított szociális intézményekkel együttműködve pontosan látja a szociális ágazat nehézségeit és az ellátórendszerben dolgozó kollégák kihívásait. Hatására, belső motivációs erőből hozták létre az együttérző kommunikáción alapuló képzést, ami ma még egyedülálló itt nálunk a szociális területeken. S hogy kiket szólít meg? A dolgozókat, a betegeket és a hozzátartozókat egyaránt. Hiszen mindannyiuknak szükségük van egyfajta felkészültségre azokhoz a helyzetekhez, amelyek időnként súlyosan megterhelik őket és a betegeket érzelmileg, mentálisan, és testileg egyaránt. Elérkeztünk interjú sorozatunk utolsó cikkéhez, amelyben Éva bemutatja nekünk a szakmai gondoskodást támogató képzésüket.

“

**Bőven vannak
nehezítő
körülmények,
nagyon is
valóságos, létező
problémák,
amelyek nem
könnyítik meg
a színvonalas
feladatellátást
egyik szektorban
sem.**

”



Éva, nagyon vártam már, hogy többet megtudhassak erről a képzésről, amely – érzésem szerint – egy igazán fontos kiindulópont lehet egy olyan irányhoz, amiért érdemes most is, és a jövőben is tenni. Mesélnél arról, mikor fogalmazódott meg benned először ennek az oktatásnak az ötlete? Volt-e olyan pillanat, amikor úgy érezted, mások is melléd állnak, és támogatnak ebben a kezdeményezésben?

2024. decemberében állt össze a fejemben a képzés. Ehhez inspirációt adott a több éves szociális területen végzett munka, a jelenlegi munkahelyemen lebonyolított képzéseken átélt élmények és tapasztalatok, nem utolsósorban a saját és a környezetemben élők személyes "élményei" a szociális és egészségügyi ellátás igénybevétele során. Persze mindig fontos értékek mentén igyekeztem végezni a munkámat, és az életet élni, de az, hogy erre építsünk egy képzést, hirtelen realizálódott bennem. Valahogy eddig nem találtam a formát és azt a tartalmat, ami más, mint ami eddig elérhető volt a piacon. Hirtelen, váratlanul született meg bennem egy teljesen újfajta megközelítése a kommunikációnak és a gondoskodásnak.

Kevés dologban hiszek jobban, mint ennek a képzésnek és a képzés témájának létjogosultságában. Az, ahogyan ebbe a projektbe belevágtunk, az egész működési módot leképezi: kíváráns a megfelelő intuícóra, majd gondolkodás nélküli cselekvés. Amint megérkezett a számomra kielégítő projektötlet, és összeállt a téma, azonnal cselekvésbe fogtunk. Utánanéztünk a szükséges teendőknek, határidőknek, mindennek, ami szükséges volt ahhoz, hogy a képzést beadjuk akkreditációra. A határidő december 31. volt. Nem szaladtunk előre, csak a határidőhöz tartozó feladatok teljesítéséig néztünk. Szeretek így működni. Tudom mi a végcél, egyszer ránézek nagy totalban, de utána a lassú, lépésről lépésre haladás híve vagyok.

Most is ez történik. A tananyagunk rendelkezésre áll, a [landing page](#) is elkészült és elérhető már az érdeklődők számára, közben a könyveléssel és adminisztrációval kapcsolatos feladatokat is emésztjük. Lassan építjük a brandet, és promózzuk a képzést. Nagyon jó érzés, hogy nem vagyok ebben a csodálatos küldetésben egyedül. Két munkatársammal kezdtük meg a tervezést, és a képzés lebonyolítását is együtt végezzük majd. Az előkészületi munkálatokban egyikük elmondhatatlanul sokat segít. Sokat jelent számomra az, hogy neki ez a képzés és szemlélet legalább annyira szívügye, mint nekem. Mert egy ilyen szem-

léletet képviselni csak szenvedéllyel érdemes, másképp nem lennénk hitelesek.

Miért van kiemelt jelentősége annak, hogy a szociális és egészségügyi szakemberek munkájuk során együttérzést tanúsítsanak?

Amikor az egészségügyi, vagy szociális ellátórendszerben betegként vagy ellátottként szereplővé válunk, segítségre szorulunk, hiszen azért vagyunk ott, mert saját hatáskörben nem tudtuk megoldani azt, amibe kerültünk. Ebben a törekény, sebezhető állapotban megértésre, elfogadásra, támogatásra vágyunk. Az e két szektorban dolgozóknak muszáj azzal tisztában lenniük, hogy a munkájuk sokkal több, mint munka, hivatás. Empátia és együttérzés nélkül lehet élni és dolgozni, de nem érdemes, ráadásul az együttérzés hiánya dominószerűen borít mindent maga körül, óriási a hatósugara. Együttérzés nélkül a gyámoltásra szoruló kirekesztetté válik, elveszti a bizalmát és a tájékozódási pontjait, nem lesz együttműködő, ami elégedetlenséget szül. Panaszt tesz, vagy csak pusztán elmeséli a környezetében a negatív élményeit. Nyilvánosságra is hozhatja mindezt, ami rontja nem csak a gondozó, az orvos, a terápiás munkatárs stb. megítélését, de az intézményét is. **Negatív behatások közepette nem létezik pszichológiai biztonság,** rossz munkahelyi légkört okoz, a munkatársak között pedig széthúzást. A munkatársak túlterheltsége ezen a ponton szinte már elkerülhetetlen, a munkavállalók kiégnek, végül elhagyják az intézményt, és akár a szektort is.

Intézményi keretek között milyen kihívások gátolhatják az együttérzés mindennapi megnyilvánulását?



Bőven vannak nehezítő körülmények, nagyon is valóságos, létező problémák, amelyek nem könnyítik meg a színvonalas feladatellátást egyik szektorban sem. Én mégis pimaszul és megingathatatlanul hiszem és vallom, hogy nincs semmi és senki, ami, és aki meggátolhatna bennünket az együttérzés gyakorlásában, kizárólag mi magunk, maga az egyén. Ki más vethetne nekünk gátat, ki szabhatna határt az érzéseinknek? **Van-e bárki rajtunk kívül, aki megtilthatná számunkra, hogy együttérző lényként legyünk jelen a világban?**

„Úgy kell élni, hogy míg a világban forgolódunk, ne súroljuk le más emberről a bőrt.” Az idézet Szabó Magdától származik.

A szociális és az egészségügyi szektorban is szemmel látható és tapintható az anyagi és humán erőforrás hiánya. A kollégák leterheltek, rengeteg a feladat, kevés idő jut az ellátottakra, ami nem tesz jót a feladatellátás színvonalának. Mindezt kiváló magyarázata lehetne a futószalagszerű bánásmódnak, de számomra nem az. Valójában minél távolságtartóbban látjuk el a feladatainkat, annál elégedetlenebb lesz a másik oldal. Sokkal több időbe kerül egy befeszült emberrel megértetni azt, ami vele és körülötte történik. Konfliktus alakulhat ki, feszültté válik a munkatárs is, meg hiúsul a hatékony együttműködés, ezáltal jóval több és nagyobb horderejű problémákat generálunk magunknak, és végül el kell takarítanunk a magunk által okozott kárt is. Az együttérző bánásmód valójában időt spórol, elégedettséget és bizalmat épít, együttműködést szül, és szerethetővé teszi a légkört minden résztvevő számára.

Meggyőződésem, hogy a kiégés kialakulásának egyik leghatékonyabb megelőzési módja az együttérző bánásmód gyakorlása. Az elfogadó, szeretettel teljes, támogató légkör megtartja a munkatársakat, csapatot épít, megszünteti a munkahelyi elvándorlást.

Együttérzés, empátia nélkül intézményi szinten jellemző nemcsak a dolgozók, hanem az ellátottak depriváltsága (megfosztottság, hiányállapot az alapvető szükségletekben) is. A dolgozók részéről a túlterheltség, a taposómalom érzés, az esetleges magánéleti problémák hatással vannak a feladatellátásra, az ellátottakkal történő együttműködésre, melyhez hozzátevődik még a lakók, betegek mentális állapotában tapasztalható felnőttkori hospitalizáció, az alulgondozás vagy a túlgondozás miatt bekövetkezett negatív irányú változások, az életkorhoz köthető krízisállapotok.

Hogyan segíthet önmagán egy szakember, ha már azt tapasztalja, hogy elfáradt az együttérzésben, és nem tud ugyanolyan nyitottsággal fordulni mások felé?

Legszerencsésebb nyilván idáig nem eljutni, de azt nem tudom, hogy mennyire reális ennek a megvalósulása. Mint az élet oly sok más területén, **a megelőzés lenne hosszútávon a leghatékonyabb.** Tudatosan készülni, tudatosan jelen lenni, tudatosan figyelni önmagunkat és önmagunkra, de az efféle jelenlét már feltételez némi önismeretet és önreflexiót. Aki így figyel magára, az ismeri a szükségleteit is, és azok kielégítésére megvannak a jól működő válaszai, megküzdési stratégiái. Nem krízisről beszélek, mert amikor váratlanul krízisbe kerülünk, a hétköznapi megkü-



dési módszereink többnyire nem működnek. A cél pontosan az, hogy tegyünk meg mindent annak érdekében, hogy ne merüljünk ki. Tele tartállyal jóval messzebb jutunk. Amikor úton vagyunk is folyamatosan figyelünk kell a tartály szintjét, és mielőtt leállna a motor muszáj az üzemanyagot pótolnunk. Ezzel tisztában vagyunk már akkor, amikor útra kelünk. Ha nem gondoskodunk önmagunk jól-létéről, hamarabb kimerülünk, mint gondolnánk, és ebből az állapotból nehéz másokat együttérző módon támogatni. Amennyiben a prevenció nem hozta meg a remélt eredményt, legalább vegyük észre, hogy valami történt, történik, valami megváltozott bennünk.

A testünk többnyire nagyon erőteljesen jelez, legalább ezen a ponton érdemes magunkra igent mondani. Ahhoz, hogy érzékeljük a bennünk zajló változást, **fel kell ismernünk a figyelmeztető jeleket - fáradtság, fásultság, érdektelenség, elszigetelődés, ingerlékenység** stb. Legyünk önmagunkkal megértőek, úgy gondoskodjunk magunkról, ahogyan valamely szeretettünkről gondoskodnánk. Bánjunk magunkkal úgy, ahogyan

hasznos helyzetben egy általunk nagyon szeretett barátunkkal bálnánk, legyünk magunkkal szemben is együttérzők. Kimerülni nem gyengesség, nem kudarc. Mindenkinek szüksége van ilyen esetekben gondoskodásra, a szakembereknek is. Megkaphatjuk ezt a családuktól, barátainktól, a legközelebbi szociális hálónk tagjaitól is, de egy pontot meghaladva fontos lehet segítő szakember támogatását is igénybe venni (coach, szupervízor stb.). Sokaknak gondot jelent segítséget kérni, pedig nem kell egyedül megküzdenünk mindennel. Egy segítő szakember támogatása leveszi rólunk annak a terhét is, hogy a másik irányába tartozásunk lenne. Itt nem kell figyelni a kiegyenlítődéssre, míg egy baráti kapcsolatban óhatatlanul igen. A segítő szakmában különösen fontos, hogy időről időre ránézzünk arra, mi az, ami minket lendületbe hoz, ami éltet, ami erőt ad. Jó, ha tudjuk, mi a mi szupererőnk – hiszen ezek azok a dolgok, amelyek a hétköznapiok csendes hőseivé tesznek bennünket.

Életem egyik meghatározó eseménye volt, amikor kislányod kórházba került. Talán ekkor tapasztaltad meg a legmélyebben, milyen az, amikor hiányzik az együttérzés a segítőik részéről. Elmesélnéd, hogyan viszonyultak hozzátok az ott dolgozók, és milyen hatással volt ez rátok?

Hannát hányás miatt vittük kórházba. Az orvos a kórházi protokoll szerint járt el. Infúziót akart bekötni, hogy elkerülje a kiszáradást, de nem járt sikerrel. Ezért sebész orvost hívtak, és sebészeti beavatkozással behelyeztek neki egy kanült, de a beavatkozás kockázatairól nem kaptunk tájékoztatást. Az információhoz, teljeskörű tájékoztatáshoz való jogunk sérült.

Hanna halála után a boncolást követően derült ki, hogy a rohamosan romló állapotát kezeletlenül hagyott kórházi fertőzés okozta. A kórházi fertőzés – ami vélhetően a kanülon keresztül a kézhigiénés szabályok betartásának nem megfelelőse miatt történt –, széles spektrumú antibiotikum időben történő elindításával kezelhető lett volna. A hányás másnapra elmúlt, a kezdődő tünetek helyett fokozatosan újabb, a szepszis nagyon markáns tünetei jelentkeztek, amit annak

ellenére figyelmen kívül hagytak, hogy Hanna szemmel láthatóan egyre elesettebbé vált, és fokozatosan romlott az állapota.



Az egyik beavatkozás során mi is jelen voltunk, mégis kívülállók. Az események a fejünk felett zajlottak, jó hangulatú csevegést folytatott a nővér az orvossal, így a beavatkozás után azonnal fellépő görcsös állapotot sem észlelték. Amikor rémülten érdeklődtünk, hogy mi történt, aggodalmunkra kézlegyintés volt a válasz. Mindvégig Hanna mellett voltunk. Nem történt érdemi orvosi beavatkozás a diagnózis felállítása és a fennálló és rosszabbodó állapot kezelése céljából. Mindvégig nagyon alázatos voltam, minde mellett naivan hittem az egyenrangúságunkban, az emberségben és jóságban. **Azt hittem jogunk van kérdezni. Jogunk van kérni. Jogunk van a tájékoztatáshoz. Jogunk van félni és jogunk van érzéseket megosztani. Jogunk van nemet mondani. Jogunk van az egészségügyi ellátáshoz.** Vakon bíztam az orvosokban, azt hittem biztonságban vagyunk, hogy nem lehetne jobb helyen a gyógyulásához. Zárt ajtók fogadtak, rövid, semmitmondó válaszok, nem kaptam sem teret, sem időt megérteni mit történik.

Azt éreztem, hogy nem számítok. Sem én, sem a lányom. Óriási volt a baj, és örületesen kiszolgáltatottak voltunk. Képtelen voltam elérni, hogy a lányom megkapja a szükséges egészségügyi ellátást. Nem figyeltek ránk, nem vettek komolyan, nem hallották meg, amit mondtam, amit kértem, és azt hiszem az is benne volt, hogy másra tanítsanak, és megmutassák, szerintük hol a helyem, és ez a lányunk életébe került. Mire Szegedre értünk, Hanna állapota válságossá vált, ott megkapta az életmentő antibiotikumot, de már későn.

Nem kaptunk időt és teret, gépies, gyors utasításokat adva kommunikáltak velünk. Nem néztek a szemembe, nem reagáltak a kérdéseimre, kéréseinkre. Nem számított Hanna szenvedése, sem a mi rettegésünk. Csak egy eset voltunk, pedig az osztály kongott az ürességtől. Hanna halálához



az együttérzés és törődés hiánya vezetett, nem a pénzhiány, nem a túlterheltség. A szakszerű orvosi ellátás és ápolás elmulasztása volt a másik komponens. Az, ahogyan velünk bántak traumát okozott bennem. Óriási a felelőssége a segítő szakmában dolgozóknak, hiszen viselkedésünkkel, szavainkkal, az el nem végzett feladataink által élethosszig tartó sérüléseket, veszteségeket okozhatunk. Egy ember halála mindig sokunk sorstörténetének része.

Milyen módon súlyosbította ez a viselkedés a már eleve feszült, kritikus helyzetet?

A hozzáállás, amit tapasztaltunk, teljes mértékben aláásta az önbecsülésünket. Magukhoz képest teljesen máshová pozícionáltak bennünket, teljesen alárendelődtünk. Ebből a pozícióból képtelenség volt érvényesülni, kiállni magunkért, és érvényt szerezni az érdekeinknek. Elvették a jogainkat. Amikor saját hatáskörben nem tudjuk megoldani a nehézségeinket, az mindig kiszolgáltatottá tesz bennünket. Romlik a koncentrációnk, és a megértés szintje is jóval alul marad a megszokotthoz képest, különösen, ha olyan nyelvezettel, szakszargonnal beszél velünk az orvos, ami számunkra ismeretlen. **Ha nem értjük mi történik körülöttünk, elveszítjük a tájékozódási és viszonyítási pontjainkat, alárendelt helyzetünkben nem merünk kérdezni, szorongás keletkezik bennünk, képtelenek leszünk konstruktív együttműködésre.** A bánásmód, amiben részesültünk, megfosztott bennünket a bizalomtól, elvesztettük a biztonságérzetünket, és végül elvesztettük Hannát is.

Magánéleti és szakmai tapasztalataid alapján melyek lehetnek a szociális ellátórendszer legfőbb hiányosságai?

A munkaerőhiány és a fokozott fizikai és mentális leterheltség igazán nagy problémát jelent. Mivel az anyagi megbecsülés hiánya erőteljes, így azok, akiknek a szakmai tudására szükség lenne a színvonalas feladatellátáshoz, elmennek jobban fizetett szektorokba. Ez azzal jár, hogy alulképzett munkavállalókkal tudják feltölteni az intézményeket. Az ellátottak állapota évről évre súlyosabb, az ellátásuk nagy teherviseléssel jár, de nincs elég munkaerő, így a nagy számú ellátotti létszámról való gondoskodás teljesítése a munkatársak részére komoly fizikai és mentális terhet ró. Az erkölcsi és anyagi megbecsülés hiányában történő megterhelő munkavégzés mellett a munkatársak idő előtt lebetegednek és kiégnek. Sem a prevencióhoz, sem a kialakult helyzet kezeléséhez nem biztosított a szupervízió és a mentálhigiénés támogatás. Elavult struktúrák szerint zajlik a munkavégzés, sokszor nem megfelelő infrastruktúráis körülmények között. Az ellátott elvész, a munkavállaló megroksad az adminisztrációs terhek teljesítésének kötelezettsége alatt. Rengeteg a felesleges adatszolgáltatás, a dokumentációs teher óriási, nem megfelelőek a munkaszervezési folyamatok, ami miatt az ellátottakra fordítható idő kevés. Mindezek a tényezők rendszerszinten befolyással vannak a működésre, és gátolják az empatikus, személyközpontú feladatellátást, elvész a rendszerből az együttérzéssel végzett gondozás.

Mely tényezők támogatják leginkább a munkatársak elkötelezettségét, biztonságérzetét és belső egyensúlyát?

Megértés. Figyelem. Anyagi és erkölcsi megbecsülés. Közös teherviselés. Támogatás.

A kommunikáció (napi munka értékelése, folyamatos visszacsatolás), a hit (benne, a személyében, a munkájában stb.), az elismerés szóban, tettben, anyagiakban. Egy kedves szociális intézményvezető munkatársát idézve: „Én, mint vezető is fontosnak tartom az elismerést és a köszönetet a kollégák felé, ezért ezt rendszeresen megteszem”.

Mind a beteg, és mind a hozzátartozója érzelmileg kiszolgáltatott helyzetben találja magát akkor, amikor az egészsége annyira kibillen, hogy orvosi segítségre lesz szüksége. Veszélyben érzi

magát, szeretettét és tehetetlen. Milyen kommunikációs stílus vagy megnyilvánulás válthat ki ebben az érzékeny állapotban negatív érzéseket egy kiszolgáltatott, beteg emberből?

Minden, ami nem azonos szintről történik, ahol az interakcióban lévő felek közötti egyenrangú-



ság nem valósul meg, bántó és alámossa a másik fél érvényesülését. Az utasítás, tanácsosztatás, a parancs, a bíráló, a cinizmus, vagy az, amikor elbagatellizáljuk a másik bánatát. Ezek mind-mind kommunikációs úttorlaszok, ahogyan a valós együttérzést hírből sem ismerő sajnálkozás is lekezel. **Ahol az együttérzés jelen van, ott az energiaszint mindig megemelkedik, nagyon biztonságos, megtartó a tér, van benne fejlődés és ez felemelő.** A leereszkedő stílus, a rideg, személytelen atmoszféra, a kiszolgáltatott személy tárgyiasítása például a gyámolításra szoruló fél számára mindig nagyon kellemetlen. Amikor a beteg, vagy ellátott jelenlétében nem emberről, hanem esetről beszélünk, vagy amikor úgy beszélünk az ellátotról, és az állapotáról, mintha nem lenne jelen. Minden embernek joga van az információhoz, érteni, ami körülötte történik, és amikor olyan nyelvezetet használ az orvos, vagy az ellátó

személyzet, amit nem értünk, valójában ez a jogunk sérül. Nem lehet továbbá helye a gúnynak és cinizmusnak, mert ez nem egyenlő a gyógyító humorral. Ez mind mély sebet okoz, és bizalmat rombol, oly mértékben, ami élethosszig tart.

Nagyon sok a feladat a megfelelő kommunikációs kultúra bevezetése, elsajátítása, gyakorlása és következetes betartatása terén. Hogyan fordulhat elő, hogy egy halálos diagnózist telefonon közöl az orvos, hozzáfűzve, hogy a bakancslistán lévő vágyakat kezdje el S.O.S megvalósítani, ezzel szemléltetve a diagnózis várhatóan végleges végkimenetelét. Egy ilyen hírközlés után magunkra maradva nem biztos, hogy megvannak a megküzdéshez az eszközeink, így közölni valamit már-már veszélyeztető.

A diagnózis közlésének módjáról órákat kellene beszélnünk, hiszen egy diagnózis önmagában lesújtó lehet, de **egy ilyen formában közölt hírtől széthasadnak az emberi lelkek.** Kivétel nélkül mindenki.

Vannak aggályaim, vajon mennyire formálható egy ember szemlélete, mennyire belátó, mennyire edukálható az elvárható magatartás legalább minimális szintű gyakorlására. **A segítő foglalkozást végzők alapvetése kell, hogy legyen a nem ártás elve.** Szavakkal, tekintettel is lehet verni, és legalább úgy fáj, mint egy óriási ütés. Fontos ezt minden pillanatban evidenciában tartani. Ugyanakkor nagyon fontos lenne az orvosokat sem magukra hagyni a súlyos hírek közlésének magányával. A tájékoztatási kötelezettség teljesítéséhez szükséges megfelelő kommunikáció elsajátításához, és e mentálisan mérhetetlenül megterhelő munka feldolgozásához számukra edukációs és mentális támogatást feltétlenül szükséges lenne biztosítani.

"Mindenki felelős azért, amit mond. Nincs kivétel. A szó lehet kard, lehet fegyver, de lehet híd és lehet puha, selymes takaró is. Világok vannak a nyelvünkön, varázslat, mágia árad ki a szánkból, hangokkal faragunk, hangokkal építünk, vagy rombolunk" (Bihari Viki).

Mennyire nyitottak az intézmények arra a kérdéskörre, amelyet ez a képzés felvet - nevezetesen arra, hogy az ellátórendszerben dolgozók együttérző hozzáállásának fejlesztése kiemelten fontos, és jelenleg sok esetben hiányosságok tapasztalhatók ezen a téren? Hogyan lehet ezt a témát úgy kommunikálni, hogy ne keltsen ellenállást vagy sértődést, hanem valódi párbeszédet indítson el?

Számolnunk kell ellenállással is. Hiszen nagyon érzékeny és valóságos problémákról beszélünk. Óvatosan kell kommunikálnunk erről a témáról. Úgy, hogy ne sérüljön benne senki, mert **nem a bántás a cél**, hanem a fejlődés, egy másfajta minőség képviselője, elmozdulni onnan, ami ma túlnyomórészt tapasztalható. Úgy kell a témára ránézni és beszélgetni róla, hogy a szektorban dolgozókat önérzetükben ne bántsuk, különösen azokat a kollégákat ne, akik együttérző attitűddel végzik a munkájukat jelenleg is. Nekik jár a taps, az óriási elismerés és a hála. A hangsúly az edukáción van, a példamutatáson, fogalomtisztázáson. Példákkal illusztrálva milyen az, amikor nem bánunk egymással jól, és hogyan lehetne együttérző módon lereagálni ugyanazt a helyzetet. Tanulni, tanítani. Jó példákkal, jó gyakorlatokkal. Szeretnénk, ha minél többféle esetet, helyzetet tudnánk lemodellezni a résztvevők számára megérintő módon, hozzájuk közel hozva segíteni a megértést, majd gyakorolni, begyakoroltatni azt, amiről az elmélet szól. Azt szeretnénk kihangosítani, hogy hogyan tudnak a munkatársak a saját jól-létükben egyensúlyt teremteni, és hogy hogyan szolgálja nem csak az ellátottakat, hanem őket magukat és a munkahelyi közösségeket is az együttérző kommunikáció és bánásmód. Ahogyan életünk egyik legelőremutatóbb befektetésének az önmagunk megismerésébe fektetett munkát, **a közösségek összetartásának, együttműködését támogató erő fő pillérének az együttérző kommunikáció és attitűd alkalmazását tartjuk**. A munkavégzés területén fontos célközönség a vezetői kör. Bizakodom, hogy lesz bennük nyitottság a téma fontossága iránt, hiszen a minőségi munkavégzéshez, és a jó munkahelyi légkör megteremtéséhez az alapköveket ők teszik le, az értékpontokat mindig a vezetők jelölik ki, rajtuk keresztül vezet el az út egy közösség sikeréig.

A képzés munkatársak számára szól, vagy vezetők is részt vehetnek benne?

Ez a képzés minden embernek szól. És minden szektorban jól hasznosítható a tudásanyaga. Természetesen az elsődleges célcsoportunk a szociális és egészségügyi szektor munkatársai, de azt gondolom, hogy a képzés tartalma minden résztvevőt gazdagít, nem csak a munkatársakat, de a vezetőket is. Őszintén hiszem, hogy a vezetők azok, akik meghatározzák egy munkahely irányait, és azokat az értékeket, amelyek mentén a feladatellátás megtörténik, így nagyon fontosnak tartom, és nagyon örülnék, ha a vezetők nagy számban jeleznék igényüket a részvétellel.

A vezetői attitűd az egész intézményre kihat, a vezetői példamutatás alapvető. Ideális lenne, ha a képzésen munkatársi csapatok a vezetőkkel együtt vennének részt, mert így egymással értő párbeszédet folytatva azonos értékek mentén alapozhatnák meg közösen az intézmény sikerét, és egymással hosszútávú, bizalmi alapon nyugvó



együttműködést alakíthatnának ki. Lehetőségük adódna érdemi és értő párbeszédre, és hogy közöttük bizalmi alapon nyugvó együttműködés alakuljon ki.

Biztos vagyok benne, hogy ennek a képzésnek az értékei már kezdetektől befogadó lelkekre fognak találni, akik képesek távolabb tekinteni a hirtelen jövő ellenállás szintjéről, mert átlátják azt, hogy itt mindenki csak kapni tud. Egyéni fejlődések kezdődnek el, amire ma az embereknek szükségük van és sokan érettek rá, igénylik is. Látni fogják, hogy mindez az egész életvitelükre, jól-létükre hatással lesz a munkán túl is, és ez lesz az a többlet, amiből sokkal könnyebben tudnak majd kifelé is adni.

Érkeztek már visszajelzések az intézmények részéről a képzéssel kapcsolatban? Ha igen, milyenek voltak?

Március végén kaptuk meg a képzés akkreditációját, eddig két alkalommal osztottuk meg a szociális szakemberek csoportjában a képzés promóját, és még így is érkeztek megkeresések. Eddig önálló képzéseket nem csináltunk, újszerű kihívás ez számunkra is, hiszen mi magunk is szociális szakemberek vagyunk, és rengeteg más ismeretet kívánó feladattal is jár egy ilyen képzés megszervezése, tartalommal való megtöltése és lebonyolítása. Jóval túlmutat pusztán a tananyagfejlesztésen, óriási adminisztrációs terhe van, és az, hogy eljussan az emberekhez, a megfelelő célközönséghez is sok kihívással jár. Az együttérző kommunikáció és attitűd, mint szemlélet bevezetése a köztudatba nem csupán óriási felelősség, de komoly feladat is, hiszen a marketing önálló szakma.

Jelenleg minimális anyagi forrás áll rendelkezésünkre. Nincs lehetőségünk kiszervezni ezeket a feladatokat, fel kell nőnünk a kivitelezésükhöz. Minden kívülről jövő konstruktív hozzáadott értékért, ötletért, segítségért és kézzelfogható felajánlásért nagyon hálásak lennénk. Azt gondolom, kell, hogy legyen erre a képzésre igény. **Azt hiszem minden ember számára hasznos és fontos tudásanyag az, amit a képzés anyaga lefed, hiszen mindannyian szomjazzuk, hogy jól bánjanak velünk.**

Kedves Éva, szívből köszönöm, hogy megosztottad velünk életed egyik legfájóbb történetét, és megmutattad, hogyan lehet a legnagyobb veszteségből újjáéledni, sőt, kifelé fordulva másoknak adni, másokért és egy jobb életért tenni!

A [Hanna-heg](#) elolvasását nem csak hirtelen, szabadidőm engedélyezésével kezdtem el. Vártam a megfelelő lelki állapotot hozzá. Tudtam, hogy nagyon nehéz olvasmány lesz, és a történet végtelenül szomorú hangulata mellett fel fog kavarni dolgokat bennem is. Ez elkerülhetetlen. Így is történt. Voltak gondolatok, amelyeknek az oldalszámát külön megjegyeztem – ide még visszatérek újra -, mert annyira ledöbbentő meglátásokat tettek elém.

Éva őszinte, nyílt és leplezetlen kifejezőmódja tapintatos, a nyers valóság erejével hat. Erőteljes hatást gyakorol az olvasójára, szépítés nélkül szembesít a valósággal, miközben minden szava kétségbevonhatatlan. Írása egyértelmű és hiteles. Elhiheted nekem, hogy ő valóban, hétköznapi emberként is épp ilyen. Ha vele találkozol, tőle őszinteséget, figyelmet és megértést fogsz kapni.

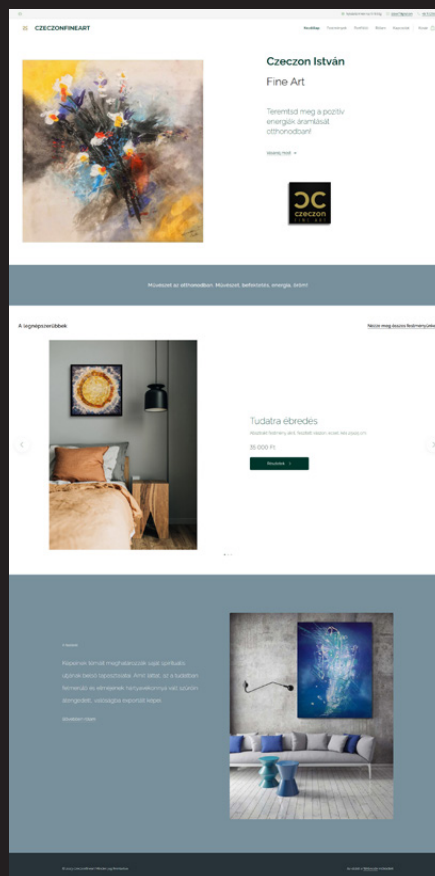
Vásároljon festményt az alkotótól!



A stílus, mellyel egymásra találtak, kellően kifejező a forma nélküli formába öntésére. Az absztrakt és az expresszionizmus olyan formanyelv számára, melyen az érzéseket, az impressziókat és saját útját pigmentek, vonalak, struktúrák egyvelegén keresztül képes láttatni.

Képeinek témáit meghatározzák saját spirituális útjának belső tapasztalatai. Amit láttat, az a tudatban felmerülő és elméjének hártavékonyra vált szűrőin átengedett, valóságba exportált képei. Minden energia, rezgés és hullám. Ezek válnak színekké, formákká és érnek el hatásokat, váltanak ki érzéseket.

<https://czeczonart.webnode.hu/>



Médiapartnerünk a

MEX RÁDIÓ

**Politikamentesen,
csak pozitív hírekkel! TM**

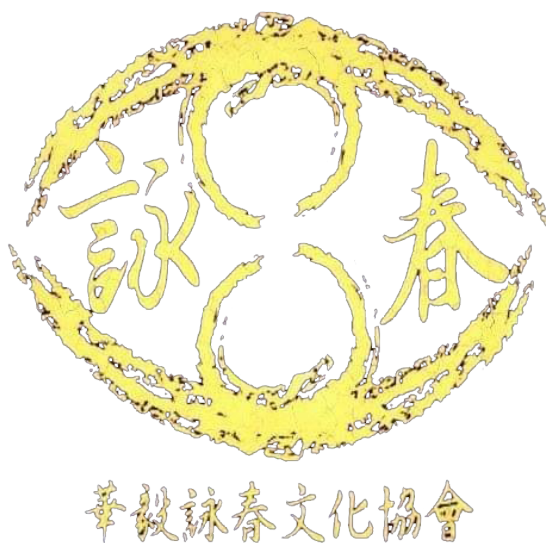
Exkluzív interjúk,
Igazi slágerek
Interaktív műsorok



A Mester, akit Kína választott

- interjú Sijo Bagoly Tiborral,
a Wah Ngai Wing Chun Kuen hivatalos örökösével

A híd Kelet és Nyugat között



A Wing Chun harcművészet évszázadokon át kizárólag ázsiai mestereken keresztül öröklődött tovább. Még sosem fordult elő, hogy hivatalos örökössé nem ázsiai, hanem európai személy vált volna. A féltve őrzött hagyományok most mégis kivételt tettek egy magyar mesterrel, akit méltónak tartottak a címre. Sijo Bagoly Tibor, a Wah Ngai Wing Chun Kuen Világszövetség elnöke /10. nagymesteri fokozat/ vált a Wah Ngai Wing Chun Kuen első nem ázsiai származású hivatalos örökösévé. Ez az elismerés nem csupán szakmai tudását, hanem a hosszú évek alatt tanúsított elkötelezettségét, alázatát, hitelességét, és a harcművészet iránti szeretetét is hűen tükrözi.

Gyerekkorom óta ismerem őt és családját, otthonától egy utcányira nőttem fel. Már akkor is figyeltem, ahogyan a tanítványaival az udvaron edzettek, olyan ismerős arcokat láttam ott, akik a mai napig hozzá járnak. Amikor a saját gyermekeim is csatlakoztak a közösségéhez, lehetőségem nyílt közelebbről is megismerni a csapat tagjait. Láthattam az edzéseket, és a gyönyörűen kialakított, keleti nyugalmat árasztó termet, odabent jókedvvel, lelkesedéssel, fegyelemmel.

A cím, melyet a mesterétől kapott egy élet munkájának az elismerése. Kitartással és rendíthetetlen alázattal ért el ide, ahol most másokat is kísér ezen a támogató úton. Nemcsak tanít, hanem példát is mutat - emberként, harcművészként és közösségi vezetőként fizikai és lelki szinteken egyaránt. Éppen ezért éreztem fontosnak, hogy megszülessen ez az interjú: hogy a különleges alkalom mellett az ide vezető útról is beszélhessünk - a csendes, következetes munkáról, amelyből mindannyian inspirációt meríthetünk.



*Köszönöm, hogy elfogadtad a felkérésemet. Mesélnél a kezdetekről? Mikor és hogyan ismer-
ted meg a Wing Chun harcművészetet? Más irány-
vonalakat is kipróbáltál előtte, vagy első pillanatra
tudtad, hogy ez lesz az utad? Mi volt az, ami miatt
mellette döntöttél?*

Gyermekkoromban nem állt rendelkezésre annyi sportolási lehetőség, mint manapság. Mint a legtöbb fiú, én is fociztam az iskolában, sőt, az iskolai válogatott kapusaként is játszottam. Emellett folyamatosan kerestem a számomra igazán testhezálló sportágat: kipróbáltam a súlyemelést, később a Taekwon-do-t is. A fordulópont akkor jött el, amikor megjelentek a Bruce Lee-filmek a magyar mozikban. Valami egészen újat láttunk: olyan mozgásformát, technikákat és kisugárzást, ami azonnal megérintett. Akkor döntöttem el, hogy én is ezzel szeretnék foglalkozni – ez volt a Wing Chun. Olyan mély benyomást tett rám, hogy tudtam: ez **egy életre szóló út lesz számom-**

ra. Ennek immár 43 éve. Természetesen akkoriban Magyarországon a Wing Chun még gyerekcipőben járt, így az utam során több különböző irányzatát is megismertem, és több ágazatban mesterfokozatot is szereztem. Végül rátaláltam az eredeti, tradicionális vonalra – a Wah Ngai Wing Chun Kuen-re –, és annak nagymesterére, Sijo Leung Kwok Wah mesterre, aki nemcsak a stílus vezetője, de Kína örökös bajnoka is. Az ő tanításai és személyes útmutatása révén találtam meg azt a hiteles forrást, amit mindig is kerestem.

Hogyan lehetne megfogalmazni a Wah Ngai Wing Chun szellemiségét?

A Wah Ngai Wing Chun szellemisége egyesíti a hagyományt, a tudatosságot és az önfejlesztés mély útját. Ez a stílus nem csupán harci technikák rendszere – hanem egy élethosszig tartó belső utazás, amely során **az ember nemcsak önmagát védi meg, hanem önmagára talál.** A stílus alap-





elvei – mint az egyszerűség, hatékonyság, közép-pont megtartása és az energia tudatos kezelése – túlmutatnak a küzdelem fizikai síkján. Arra tanítanak, hogyan tudjunk nyugodtak maradni a káosz közepén, hogyan oldjunk meg konfliktusokat erő helyett tudatossággal, és hogyan uraljuk önmagunkat minden helyzetben.



A Wah Ngai Wing Chun mélyen gyökerezik a taoizmus mozgásban megjelenő elveiben is – az elfogadás és együttműködés filozófiájában. Ha egy nálunk erősebb energia jön felénk, nem küzdünk ellene görcsösen – hanem megyünk vele, engedjük, hogy áthaladjon, majd, amikor eljön a pillanat, ezt az energiát megtoldva a saját erőnkkel adjuk vissza. Ez az áramló, természetes reakció az, ami különlegessé és mélyen bölcsé teszi a stílust – harcban és élethelyzetekben egyaránt. A belső egyensúly, tisztelet és felelősségvállalás mind alapkövei ennek az útnak. A cél nem az, hogy legyőzzünk másokat – hanem hogy felismerjük saját határainkat, meghaladjuk a korlátainkat, és harmóniában éljünk önmagunkkal és a világgal. Ahogy a mesterem, Sijo Leung Kwok

Wah is tanítja: „A Wing Chun elvei nem a harc végéig vezetnek, hanem a belső békéig.” Ez az, ami miatt a Wah Ngai Wing Chun nemcsak harcművészet, hanem életművészet is.

Mások tanítása gyakran egy olyan belső motiváció, amivel az ember szeretne visszafelé is adni a világnak, a többiek számára is elérhetővé tenni a tudását. Benned hogyan merült fel a gondolat, hogy tanítványaid legyenek?

A tanítás gondolata természetes módon született meg bennem az évek során. Amikor az ember évtizedeken át szenvedéllyel és elkötelezettséggel jár egy úton, eljön az a pont, amikor már nemcsak tanulni szeretne, hanem át is adni azt, amit megértett, átélte és megtapasztalt. Számomra a harcművészet soha nem volt csupán technikák összessége – ez egy életforma, egy út, amelyen keresztül az ember fejlődik testben, lélekben és szellemben is. Ahogy mélyültem a tudásban, egyre erősebbé vált bennem a vágy, hogy ezt az értéket továbbadjam másoknak is.

A tanítás számomra nem szerep vagy pozíció – sokkal inkább küldetés. **A legnagyobb öröm és motiváció, amikor látom a tanítványaim fejlődését** – ahogy megértik az elveket, megerősödnek, és megtalálják saját útjukat a harcművészetben és az életben. Különösen nagy örömmel tölt el, amikor arról számolnak be, hogy a gyakorlás hatására az életük is kiegyensúlyozottabbá vált: kevésbé stresszellek, jobban tudnak koncentrálni, és boldogabbnak érzik magukat a hétköznapiakban is. Ez számomra a legnagyobb visszaigazolás: hogy amit átadok, az nemcsak a mozdulatokban, hanem az emberek mindennapi életében is pozitív változást hoz.

Ha visszaemlékezel a korábbi évekre, melyek voltak a legnagyobb örömek, nagy pillanatok a számodra a saját és tanítványaid életében, fejlődésében, a kapcsolatotokban?

Nagyon sok szép és meghatározó pillanatot tudnék említeni, hiszen több évtizedes út áll mögöttem – tele mély emberi kapcsolatokkal, tanúlással és közös fejlődéssel. Ha mégis ki kellene emelnem egyet, talán az volt az egyik legmeghatóbb pillanat számomra, amikor a mesterem, Sijo Leung Kwok Wah, először látogatott el hozzám Magyarországra. Amint leszállt a repülőről, átölelt, és azt mondta: **„Hazajöttem, hogy meglátogassam a fiamat.”** Aki egy kicsit is ismeri a keleti kultúrát, tudja, milyen ritkán és nehezen nyílnak meg az érzelmek terén – különösen ilyen nyugati irányban. Ez a mondat nemcsak egy személyes elismerés volt számomra, hanem egy szimbolikus híd is Kelet és Nyugat között.



A tanítványaimmal átélt közös pillanatok szintén rendkívül sokat jelentenek. Van, aki több mint tíz éve gyakorol nálam – szó szerint itt nőtt fel. Látni, ahogy egy bátortalan, csetlő-botló óvodásból magabiztos, érett felnőtt lesz, az leírhatatlan érzés. Volt, aki itt találta meg élete párját – a férjét vagy feleségét –, más pedig a karrierjében lépett előre, és ezekről a sikerekről mindig örömmel számolnak be. Külön öröm, amikor azt mondják:

„A Wing Chun tanításai segítettek abban, hogy jobban boldoguljak az életben, és kiegyensúlyozottabb emberré váljak.” Ma már ott tartunk, hogy **van több olyan tanítványom, akikből mesterek lettek** – és most ők hozzák el a saját gyermekeiket, sőt unokáikat is hozzám tanulni. Ez nem csupán megható, hanem mély visszaigazolása annak, hogy a Wah Ngai Wing Chun valódi értéket képvisel. Itt már több generációról beszélhetünk – családok, akik bizalommal és hittel viszik tovább ezt az örökséget. Ahogy a mesterem is tanította: **„A Wing Chun tanait vetítsd ki a saját életedre – és általa megoldást találsz a problémáidra. Boldogabb ember leszel.”** Ez az egyik legmélyebb üzenet, amit a harcművészet adhat: nem csupán önvédelmet, hanem életbölcsséget is.

Mik voltak a legnagyobb kihívások, amelyekkel szemben találtad magad?

Az egyik legnagyobb gyakorlati kihívás kezdetben az volt, hogy hol és hogyan tudok megfelelő körülmények között oktatni. A legtöbbször iskolai tornatermeket bérelnek edzésekhez, hiszen ez az elérhető, kézenfekvő megoldás. Én azonban már a kezdetektől éreztem, hogy ez nem az én utam. Ezeket a termeket mindig csak előre kijelölt időpontokban lehet használni, ami nem minden tanítványnak ideális. Emellett hiányzik belőlük az a harcművészeti légkör és szellemiség, ami számomra mindig is elengedhetetlen volt. A Wah Ngai Wing Chun gyakorlásához pedig több speciális eszköz is szükséges – például a fabábu, amely nemcsak fizikai, hanem mély belső munkát is megkövetel. Ezt nem lehet ide-oda hurcolni, és nem is illik egy átlagos tornaterembe.

Eleinte, amikor még nem volt saját termünk, jó idő esetén az udvaron gyakoroltunk. Később egy kisebb melléképületet rendeztünk be, hogy legalább fedett helyen, saját ritmusunk szerint fejlőd-hessünk. De **a cél mindig is az volt, hogy méltó, állandó otthont teremtsünk ennek a különleges harcművészeti rendszernek.** Ezért elhatároztam, hogy létrehozok egy saját edzőtermet, amely a kínai mesterek mintájára épül fel – nemcsak funkcionálisan, hanem szellemiségében is hűen tükrözi a stílus lényegét.

Olyan helyet álmodtunk meg, ahol nincsenek időkorlátok, és ahol már a légkör is érezteti, hogy itt valami több történik pusztán mozgásnál. Így született meg a központi kungfu terem – egy olyan tér, amely mára a Wah Ngai Wing Chun Kuen stílusának szentélye lett. A megvalósítás nem volt

könnyű: komoly anyagi, szervezési és időbeli áldozatokat követelt. De az a meggyőződés, hogy csak ilyen módon lehet valódi értéket átadni, erősebb volt minden nehézségnél. **Ez a terem azóta nemzetközi találkozóponttá vált.** Itt fordulnak meg olasz, német, elefántcsontparti és indiai tanítványaim, akik rendszeresen visszajárnak képzésekre. Különösen büszke vagyok rá, hogy Simon Kook, a thaiföldi harcművész színész – akit a hollywoodi akciófilmekből is ismerhet a közönség – nemcsak ellátogatott hozzánk, hanem tanítványommá vált, miután személyesen megtapasztalta a Wah Ngai Wing Chun mélységét. Azóta minden évben visszatér Magyarországra, hogy továbbképezze magát ebben a stílusban. Ma már ez a terem **nemcsak az edzések helyszíne – hanem egy élő közösségi szentély, a hagyomány, a tudás és a tisztelet tere.** Egy olyan hely, ahol generációk találkoznak: van, aki gyermekként kezdte itt a gyakorlást, ma már mesterré vált, és most a saját gyermekét vagy unokáját hozza el, hogy ugyanebből a forrásból merítsen. Ez a terem a Wah Ngai Wing Chun Kuen élő öröksége – egy hely, ahol nemcsak mozdulatokat adunk át, hanem értékeket, szemléletet, és egy olyan útravalót, ami az élet minden területén elkísér.



A világon elsőként te válhattál nem ázsiai származású mesterként a kínai kungfu hivatalos örökösévé. Mit jelent ez a megtiszteltetés számodra?

Őszintén szólva ez a megtiszteltetés sokkal többet jelent számomra, mint pusztán egy cím vagy pozíció. Ez egy olyan életút elismerése, amelyet több mint négy évtizednyi elkötelezett gyakorlás, tanulás, lemondás és hűség jellemez. A kínai harcművészetek világában – különösen a hagyományos, családi rendszerekben – az örö-

kösi cím nem jár alanyi jogon. A mester nemcsak a tudását, hanem a teljes örökségét – a stílus szellemiségét, filozófiáját és erkölcsi felelősségét – adja át. Ez az átadás egy különleges, tradicionális kínai ceremónia keretében történt, amelynek során Sijo Leung Kwok Wah nagymester hivatalosan is engem nevezett meg a Wah Ngai Wing Chun Kuen rendszer örököséként. Ez a pillanat nemcsak személyes mérföldkő volt, hanem **történelmi jelentőségű esemény is: elsőként a világon nem ázsiai származású mesterként kaptam meg ezt a megtisztelő bizalmat.**

Ez a döntés hidat épített Kelet és Nyugat között. Egy szimbolikus és gyakorlati elismerése annak, hogy a kungfu – ha mély alázattal és hűséggel közelítünk hozzá – nem nemzethez vagy származáshoz kötött, hanem egyetemes érték. Nem az számít, hol születted, hanem az, hogy mit hordozol a szívedben és hogyan éled meg a tanítást. Ahogy egy ősi kínai mondás tartja: „Mestertől tanulni kiváltság, örökölni tőle felelősség.” Ez az idézet pontosan kifejezi, mit jelent számomra ez a szerep. A cím elsősorban felelősséget jelent: a hagyomány továbbviteléért, a stílus tisztaságáért, és azért, hogy mindazt, amit kaptam, méltó módon adhassam tovább a következő generációknak – bárhol is éljenek a világon. Nem én kerestem ezt az utat – az út választott engem. És az, hogy ezen járhatok, örök hála és tisztelet forrása számomra.

Mesélnél a mesteredről, Sijo Leung Kwok Wah-ról, aki átadta számodra az örökséget? Mikor, hogyan ismerted meg őt?

Sijo Leung Kwok Wah nagymester a kínai harcművészetek világában méltán elismert és kiemelkedő egyéniség. Már gyermekkorában – négyéves korától – a kungfu útján járt szülei támogatásával, és évtizedek alatt olyan mély tudást és tapasztalatot halmozott fel, amely páratlan a mai világban. Nemcsak a Wah Ngai Wing Chun Kuen hivatalos örököse, hanem számos rangos cím és megbízatás birtokosa is: Kína örökös bajnoka, több harcművészeti stílus nemzetközi vezetőségi tagja, valamint a FIOGA, a kínai nagymesterek szövetségének elöljáró testületi tagja. Tanítványai évek óta sorra nyerik a bajnokságokat, ő maga pedig képezte a kínai hadsereg kommandósait, és a thaiföldi Muay Thai válogatottal is dolgozott.

Én először egy kungfu szemináriumon találkoztam vele, ahol meghívott vendégként szerepelt. Az, amit ott láttam – a kisugárzása, a tudása, az energiája –, mélyen megérintett. Tudtam, hogy



sokan keresték őt a világ minden tájáról, hogy tanítványai lehessenek, és hogy a stílus nevét használva oktathassanak – de ezt ő senkinek nem engedte meg. Én is sok levelezés, közös tréning és hosszú próbák után kaptam tőle lehetőséget. Végül a világon egyedülálló módon nekem adta át hivatalosan a Wah Ngai Wing Chun Kuen teljes rendszerének örökségét – nemcsak a technikákat, hanem a képviselő és továbbadás jogát is. Ez egy különleges, tradicionális kínai ceremónián történt meg, amely minden szempontból szimbolikus és történelmi jelentőségű volt: **nemcsak egy rendszer átadásáról szólt, hanem a köztünk kialakult mély emberi és mester-tanítvány kapcsolatáról is.** Ez a bizalom és örökség ma már nemcsak személyes felelősség, hanem történelmi küldetés is.

Mit gondolsz, miért rád esett a választás az örökös személyét illetően?

Ez egy olyan kérdés, amire csak részben tudok válaszolni, hiszen a döntés természetesen Sijo Leung Kwok Wah nagymester kezében volt. De az évek során, a kapcsolatunk mélyülésével egyre inkább megértettem, mi lehetett az, amit bennem látott. Úgy érzem, a kulcs az elkötelezettségem, a hűségem és a hozzá való viszonyom volt. Soha nem kértem vagy követeltem semmit. Nem kerestem címeket vagy elismeréseket. Egyszerűen csak mentem az úton, nap mint nap gyakoroltam, tanítottam és fejlődtem – ugyanazzal az alázattal, amellyel több mint negyven évvel ezelőtt elkezdtem. Mindig próbáltam olyan lenni, mint ő. Ami bennem mély nyomot hagyott, és amit mások mestereiben soha nem láttam, az az ő rendkívüli alázata – annak ellenére, hogy rendkí-

vül magas szinten áll. Amikor szemináriumot tart nálunk, odamegy a legkisebb tanítványhoz is, és addig áll vele párba, amíg az is képes megérteni, megérezni és végrehajtani a technikát. Más mestereknél ilyen ritkán látni – és számomra ez mindig példaértékű volt. Én is ebben hiszek: Minél nagyobb a tudás, annál nagyobb az alázat. Ez az, amit az ősi mesterek, a nagy elődök is képviseltek – és nekünk is ezt kell továbbvinnünk. Nem próbáltam a stílust megváltoztatni, modernizálni, leegyszerűsíteni. Őriztem, gyakoroltam, tanítottam – úgy, ahogy tőle tanultam. **A nagymester számára nem a származás számított, hanem az, hogy mit hordoz az ember belül: a szellemiség, a hozzáállás, az őszinteség és a mélység.** Ez a döntés számomra nemcsak megtiszteltetés, hanem egy mély és személyes üzenet is: hogy az örökséghez méltó módon élek, gondolkodom és tanítok. A választása nem a véletlen műve volt – hanem egy kölcsönös bizalom, tisztelet és belső rokonság eredménye.

Milyen jogokat és kötelességeket, lehetőségeket és felelősséget jelent az örökség számodra a jelenben, jövőben és az egykori továbbadásakor? Milyen döntéseket, változtatásokat hozhatsz?

A Wah Ngai Wing Chun Kuen rendszer hivatalos örököseként minden jogot megkaptam a rendszer teljes képviselőtére, oktatására és továbbadására. A mesterem – Sijo Leung Kwok Wah – minden döntéshez szabad kezet adott, beleértve a rendszer jövőbeli fejlesztését, terjesztését és akár az utódlás kérdését is. Ez azonban számomra nem elsősorban lehetőség, hanem felelősség. Egy olyan értékrend, hagyomány és szellemiség

lett rám bízva, amit nem megváltoztatni, hanem megőrizni és méltó módon kell továbbadni. Úgy érzem, **a feladatom az, hogy kövessem a megkezdett irányvonalat, megőrizzem a rendszer tradícióit, filozófiáját és mélységét - de mindezt úgy, hogy a mai kor embere számára is elérhetővé és érthetővé váljon.** Ez egy kényes egyensúly: a forma változhat - a szellem nem. Lehet, hogy technikailag vagy módszertanilag igazítunk a mai igényekhez, de a lényeg az érték, a tisztelet, az alázat és a belső útkeresés nem változhat.

Bár hivatalosan minden döntési jog nálam van, számomra mindig is fontos marad a mesterem véleménye. Ő nemcsak az örökséget adta át nekem, hanem egy példát is arra, hogyan kell mesterré válni. Ezért minden komolyabb döntés előtt kikérem a tanácsát, mert számomra az ő bölcsessége mindig mérvadó lesz - még akkor is, ha formálisan már én viselem a döntés felelősségét. Ez az örökség nemcsak a múlt, hanem egy élő hagyomány, amely a jövőbe vezet - és én mindent megteszek azért, hogy ez a szellemiség generációkon át is méltó módon élhessen tovább.

Milyen erkölcsi alapokat ír le az örökösítési díszokirat?

Az öröklési díszokirat nem csupán egy hivatalos dokumentum, egy erkölcsi iránytű, nyilatkozat is, amely világosan lefekteti azt a szellemi és emberi alapot, amelyre a Wah Ngai Wing Chun Kuen rendszere épül. Az aláírásával nemcsak jogosultságot kap az ember, hanem **életre szóló küldetést** is vállal. A díszokirat hűséget kér a mesterek és az ősök tanításához, alázatot a tudással szemben, és tisztaságot a tanítás továbbadásában. Kiemeli, hogy a stílus nem birtokolható, hanem őrizhető és méltón továbbadható - az eredeti szellemiség és értékek megőrzésével.

Az örökség csak akkor marad érték, ha az, aki viszi, erkölcsileg méltó rá. Ez a tudás soha nem kerülhet rossz ember kezébe. Ahogy a nagy elődök is tették, nekem is vigyáznom kell arra, hogy csak olyan ember tanulhassa, aki nemcsak technikai szinten fejlődik, hanem szívben és jellemben is. Aki ezt a tudást rosszra használná, az megszejtetné mindazt, amit a kungfu képvisel. Ezért az öröklési díszokirat számomra nem egy cím vagy oklevél - hanem egy morális és spirituális vállalás, amelyet nap mint nap újra meg kell élnem. Mert nemcsak az a fontos, hogy mit tanítunk - hanem az is, milyen emberré válik, aki tanul tőlünk.

NYILATKOZAT

Én, Leung Kwok Wah, a Wah Ngai Wing Chun alapítója, az elmúlt években egészségi állapotom romlása miatt úgy döntöttem, hogy a Wah Ngai Wing Chun további fejlesztését és irányítását teljes körűen átadom Bagoly Tibornak.

Ezennel kinevezem őt hivatalosan a Wah Ngai Wing Chun ügyvezetőjévé és a rendszer örökösként minden kapcsolódó ügy intézésére. Bízom benne, hogy Tibor képes lesz a Wah Ngai Wing Chun stílust az egész világon továbbadni, és annak szellemiségét, értékeit méltó módon képviselni és továbbörökíteni.

Ezúton teszem meg hivatalos nyilatkozatomat:

Leung Kwok Wah

A Wah Ngai Wing Chun Kuen alapítója és elnöke

2025. május 28.

Hogyan zajlott az átadási ceremónia? Milyen érzések kavargtak benned akkor?

Az átadási ceremónia 2025. június 14-én zajlott Manchesterben, egy különleges, tradicionális kínai szertartás keretében. Minden mozzanat - a meghajlások, a tiszteletadó gesztusok, a mesteri kézfogás, a kimondott fogadalmak - mély szimbolikát hordozott. Ez nem csupán egy formáság volt, hanem egy szellemi és erkölcsi örökség élő átadása. A mesterem, Sijo Leung Kwok Wah nagymester személyesen adta át nekem a Wah Ngai Wing Chun Kuen rendszer hivatalos képviselőjét, a teljes tanítás, őrzés és továbbadás jogát - és ezzel együtt a felelősséget is. Tudtam, hogy ez nemcsak az én pillanatom - hanem minden tanítványé, minden generációé, akik ebben a rendszerben járnak, vagy még elindulnak.

A ceremónia során bennem egyszerre volt jelen a megatartottság, az öröm és a mély felelősségérzet. Egy élet munkája, több mint négy évtized gyakorlása, hűsége és alázata testesült meg abban a pillanatban, amikor a mesterem rám bízta a stílust. És volt egy pillanat, amit soha nem felejtök el: amikor a nagymester átadta a hivatalos pecsétet és az örökösítési díszokiratot, majd meghatottan kezet fogott velem, és szo-

rosan átölelt. **Abban az ölelésben minden előd érintése ott volt.** Éreztem a generációkon átívelő erőt, a mesterek jelenlétét – mintha ők is ott álltak volna mögöttünk, tanúként, áldásukkal. Bár hivatalosan ekkor történt meg az átadás, lélekben ez már évekkorábban elkezdődött – a közös gyakorlások, beszélgetések, próbák során. Ez a ceremónia nem zárta le az utat – hanem új szintre emelte azt. Ettől kezdve nemcsak tanítók – hanem őrzők, továbbépítők és átörökítők

Milyen terveid vannak a közeli és távolabbi jövőre nézve?

Most, hogy a hivatalos örökség rám szállt, egy új időszak kezdődött: a **nemzetközi szervezés, terjesztés és egységépítés** ideje. Elsőként fel kellennem a kapcsolatot a mesterem iskoláival szerte a világban. Ezekben az iskolákban szeretnék szemináriumokat tartani, illetve online képzéseket is szervezni, hogy a tanítás egységes és elérhető legyen mindenki számára – függetlenül attól, melyik földrészén él.

Természetesen a kungfu hazája, Kína az első, ahol mielőbb szeretnék személyesen is jelen lenni, hogy egyeztessünk az ottani vezető mesterekkel, és továbbadjam számukra a Wah Ngai Wing Chun Kuen hivatalos tanítását, immár örökösként.

A közeljövő egyik legnagyobb lépése, hogy hamarosan Indiába utazom, ahol egy tanítványom szervezésében közel 2000 embernek kell oktatást tartanom egy országos program keretében. A meghívót az indiai miniszterelnök hivatala küldi számomra, ami nagy megtiszteltetés, és bizonyítja, hogy a Wah Ngai Wing Chun Kuen világszinten is elismertté vált. Ezzel párhuzamosan képzéseket tartok Ausztriában, Olaszországban, Németországban, és novemberben érkezik hozzám egy Elefántcsontparti tanítvány, aki szeretné hazá-



jában képviselni a stílust. Ő tíz napig marad, és intenzív, privát képzésen vesz részt nálam. Mindközben természetesen a hazai diákjaim képzése is folyamatos, és minden napos feladatot jelent. Örömmel tapasztalom azt is, hogy egyre több külföldi iskola keres meg azzal a szándékkal, hogy csatlakozzon a Wah Ngai rendszerhez. Ez azt jelzi számomra, hogy a stílus üzenete – a tisztaság, a fegyelem, az alázat és a belső út fontossága – világszerte megérinti azokat, akik valódi értéket keresnek a harcművészetekben. Ahogy vállaltam: a célom, hogy a Wah Ngai Wing Chun Kuen a világ minden részén elérhető legyen azok számára, akik tisztelettel és alázattal szeretnék tanulni. Ez az út most indul igazán. És én készen állok rá.



Miért vagy nagyon hálás az életedben?

Nagyon sok mindenért hálás vagyok, de talán leginkább azért az úton vezető belső erőért, ami mindig is bennem élt. A kitartásért, hogy soha nem adtam fel, még akkor sem, amikor nehéz volt, amikor egyedül kellett menni tovább, vagy amikor még kevesen értették, milyen úton járok. Hálás vagyok a mestereimért – különösen Sijo Leung Kwok Wah nagymesterért, aki nemcsak tudást adott, hanem példát is arra, hogyan lehet egyszerre mester, ember és szellemi vezető valaki. Tőle tanultam meg, hogy a valódi erő mindig csendes, és az igazi tudás mindig alázatos. Hálás vagyok a tanítványaimért, akik nap mint nap bizalmat szavaznak nekem, és akiknek a fejlődése számomra nemcsak munka, hanem küldetés. Amikor látom, hogy jobb emberekké, nyugodtabb, magabiztosabb, boldogabb emberekké válnak, akkor tudom, hogy érdemes volt végigjárni ezt az utat. Hálás vagyok a családomnak, azoknak, akik mellettem álltak a csendes hétköznapiakban is, és végig hittek bennem, hogy amit csinálok, annak célja van. És végül hálás vagyok az életnek, hogy mindezt megadta nekem. Hogy kaptam egy olyan örökséget, amelyet nem birtokolni, hanem őrizni kell és hogy lehetőségem van ezt az értéket továbbadni egy olyan világban, ahol épp ezekre van a legnagyobb szükség.

LOUPE Színházi Társulás

Írta: Vinnai András | Rendezte: Horváth János Antal

TITKOSSZOLGÁK

AVAGY KIESETT, KIUGROTT, VAGY KILÖKTÉK

JEGYEK KAPHATÓAK: WWW.LOUPE.HU



Lovas Rozi
Molnár Áron
Mohai Tamás
Rainor-Micsinyei Nóra
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



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



Lovas
Rozi

LOUPE Színházi Társulás

Lovas Rozi
Lengyel Tamás
Molnár Áron

ÁRVÁK

Írta: Dennis Kelly, Rendezte: Horváth János Antal

JEGYEK: 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

Lengyel Tamás
Gryllus Dorka
Trill Beatrix
Váradi Gergely

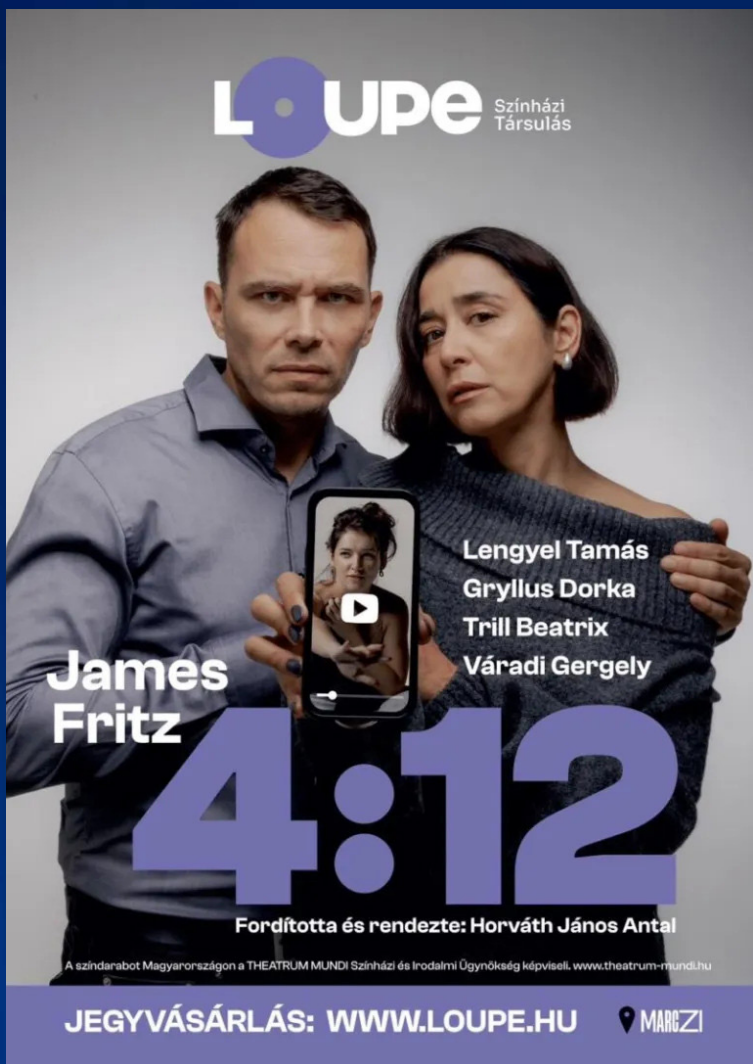
4:12

Fordította és rendezte: Horváth János Antal

A színdarabot Magyarországon a THEATRUM MUNDI Színházi és Irodalmi Ügynökség képviseli. www.theatrum-mundi.hu

JEGYVÁSÁRLÁS: WWW.LOUPE.HU

MAREZI



A reklámok rejtett üzenetei



Nem szeretjük a reklámokat. Csak boszszankodunk rajtuk, mikor egy jó film izgalmas jelenetét vágják ketté, amikor hatalmas hangerővel felriasztanak minket a kanapéről, amikor tíz percre bekapcsoljuk a konyharádiót, hogy jó zenére mosogassunk, de csak reklám megy ezalatt, vagy amikor az autóban ülve ugyanaz a plakát jön velünk szembe minden egyes kilométernél. Mégsem menekülhetünk előlük sehova, mert ez a kereskedelem egyik alapköve.

Ugyanakkor a reklám a modern világ mítoszgyára is. Nemcsak tökéletesnek beállított termékeket és üres ígéreteket akarnak eladni nekünk, hanem ideális testképet, kí-

vánatos életformát, identitást, vágyakat és világképet, na meg tőlünk, fogyasztóktól elvárt viselkedésmintákat.

A reklámok nemcsak tükrözik a társadalmat, hanem formálják is, méghozzá olyan alattomos módon, hogy észre sem vesszük. Amikor rejtett üzenetről beszélek, nem unásig dúdolt szlogeneket és az agyunkba vésett árkedvezményeket értek ezalatt, amiket álmunkból felkelve is tudnánk, hanem az előbb említett gondolkodásformálási és befolyásolási lehetőségeket. Ezek nem a sorok között, nem a szavakban, hanem a képek mögött bújnak meg. Buktassuk le őket együtt! Meg fogsz lepődni a végeredményen.

A háztartással kapcsolatos reklámok rejtett üzenetei

Először is: milyen termékekről van itt szó? Tisztítószerokről, mosóporokról, öblítőkről, mosogatógéptablettákról, de háztartási eszközökről is, pl. modern főzőfelületekről, mosógépekről és porzívókról. Másodszor is: milyen kép él a fejünkben ezekkel kapcsolatban? Az, hogy egy melegítőbe öltözött nő használja ezeket, ami nem feltétlenül jelenti azt, hogy egész nap otthon ül, inkább azt, hogy senki sem takarít kisestélyiben és magas-sarkúban. De, ami biztos, hogy a tevékenység elvégzője egy nőnemű személy.



A mai reklámokban ezeket a tevékenységeket egy hétköznapi, ápolt viseletbe öltöztetett férfi végzi el. Az öltöztetés azt üzeni, hogy épp most érkezett haza a munkából, de még mielőtt átöltöznék vagy lezuhanyozna, besegít a feleségének a háztartási teendőikben. Ha meg a férfi egyedül él - mert ilyen reklám is akad bőven -, akkor a reklám azt sugallja, hogy az adott cég egyszerű használatú termékeivel a férfinak nem kell anyucihoz rohannia ruhát mosatni. Ez utóbbi példát konkrétan egy öblítőreklámból lestem, amely cég már évek óta csak férfiakkal prezentálja az extrán hosszan tartó illatot és puhaságot.

A mosóporreklámok esetén példákkal kezdünk. Az első példában egy anyuka büszkén veszi fel a csinos fehér ruháját, amiben egyértelműen dolgozni készül. A szobába belép a férj, karján egy legfeljebb féléves babával. Odaadja a kicsit az anyukának egy bűcsűpuszira, mire a baba véletlenül lehányja a fehér ruhát, ami foltot hagy. Az a cikk szempontjából nem fontos, hogy az adott árucikk olyan gyorsan kiveszi a foltot a ruhából, hogy az anyuka még időben beér a munkahelyére. Itt az az érdekes, hogy az anya dolgozik, és az apa marad otthon a gyerekekkel.

A másik példában duplán lázadnak a sztereotípiák ellen: egy kisiskolás korú kislány lelkesen rohan az apjához elmesélni, hogy nyertek a foci-

meccsen (!!!). A kislány eredetileg hófehér meze sáros, mire az apuka fogja a mocskos cuccokat, és bevágja a mosógépbe. Természetesen a bemutatott tisztítószer tökéletesen kihozza a foltokat a ruhából, és az fehérebb lesz, mit újkorában, de minket ez nem érdekel. Sokkal elgondolkodtatóbb az, hogy a lány egy olyan sportot űz, amit mi sztereotipikusan a fiúkhoz kötnénk (erről később), és esetünkben szintén az apuka van otthon. Az anyukának semmi nyoma, valószínűleg dolgozik. (Ezen a ponton jelentkezzen az, akinek a férje be tudja kapcsolni a mosógépet.)

Újabb gyöngyszem egy mosogatógélreklám. Az apuka és a tízéves körüli fia PlayStation-öznek, mire jön az üzenet anyától, hogy ő tíz percen belül hazaér. Ráadásul nem is munkából, hanem egy csajos délutánról. (Hát hogy képzeled?) Az apuka és a fiú ijedten néznek egymásra, aztán ugyanolyan ijedten a hátuk mögött tornyosuló koszos edényekre. Ekkor kerül a képbe a csodaszer, ami ennyi idő alatt is lehozza a legmakacsabb lerakódásokat a mosatlanról. Mire anya hazaér, a fiúk büszkén mutatják a csillogó konyhát.

Szerintem ezután a fejezet után már érted, mit értettem rejtett üzenetek alatt. Ezek a termékek nyitnak a modern világ és az ezzel járó megváltozott szerepek felé, csak kár, hogy a modern világ még mindig nem itt tart. Habár ismerek egy olyan házaspárt, ahol a gyermek születésekor az anya csupán fél évet vett ki, utána az apa ugyanennyit, mert esetükben a feleség keresett jobban.

Úgy is lehet értelmezni ezeket a reklámokat, hogy a cégek arra buzdítják a férfiakat, hogy többet segítsenek otthon a háztartásban, méghozzá úgy, hogy ha az eladni kívánt terméket használják, gyerekjáték lesz az egész. És ezzel a képek mögötti jelentéstartalommal mindenféle jószándék ellenére is rúgtak a cégek maguknak egy hatalmas öngólt, mivel a férfiakat buta ősembernek állítják be, akik csak a leegyszerűsített termékek segítségével képesek ilyen tevékenységekre. Még hogy ha így is lenne (no comment), ez az ábrázolás nem eshet valami jól a férfiaknak.

Az életstílus, és ami mögötte van

Mi lehet az a sematikus, kiszámítható, esetleg vágyott életstílus, amit a világ sugall felénk? Hogy harmincévesen legyen kertes házad, autód, családod, legalább egy gyereked, és a háziállat sem hátrány. A saját házból és az autóból eddig egy cég sem engedett, hiszen rengeteg pénz rejlik ezekben az iparágakban, de a többi szegmensben egyre megengedőbb ábrázolás figyelhető meg.

Nézzük először a párokat, illetve a családbábrázolást! Bár egyre több cég mutat egynemű párokat, akik egy háztartásban élnek, de még mindig a klasszikus felállás a jellemzőbb. Ám a férfi-nő párosításon belül egyre bátrabbak a reklámok, és előszeretettel hozzák össze a különböző bőrszín szerinti kombinációkat, természetesen olyan párként láttatva őket, akik nagyon szerelmesek és nagyon boldogok. Bár, ha az ilyen szerelmi kapcsolathoz reklámbeli gyerek is tartozik, akkor némely cég nem figyel eléggé a részletekre: egy vécéillatosító reklámban lettem figyelmes arra, hogy egy afro-amerikai feleség és egy fehérbőrű, ám sötét hajú férj közös gyerekeként egy tejfölszőke kisfiút szerepeltettek. (Jó, oké, tudom, akár örökbe is fogadhaták, hogy a reklám halmozza az élvezeteket.)



Mielőtt még rátérnék a gyerek-témára, hozzátennék még egy érdekességet a párkapcsolati sémákhoz. Mi is lenne itt a séma, kérdezhetnéd. Az, hogy csak a fiatalok szerelmesek fülig egymásba, a felnőtt viszonyok pedig komplexebbek, és másról szólnak: gyereknevelésről, barátok áthívásáról, na meg persze arról, hogy a férfi porzívózik. Ezt a sémát is árnyalni akarta az ipar egy kicsit, amely átalakulás legfőképpen az óvszer- és szexuális játékszereket forgalmazó cégek reklámjainál érhető tetten. Az előbbiben középkorú emberek esnek egymásnak, az utóbbiban pedig már egy őszülő hajú pár is egy rezgő kutyúvel kísérelte.

Nyilván a legfőbb cél az, hogy a cégek kibővítésük a vevőkörüket az idősebb korosztály felé, de a háttérstílist kifejezetten szimpatikusnak tartom: a szerelemhez sosincs késő, akár újra felfedezed a párod, miután kirepültek a gyerekek, akár egy csúnya válás után újra ismerkedésre adod a fejed.

A gyermekbábrázolásra visszatérve pedig az tűnt fel nekem, hogy a reklámok kezdik levenni a társadalmi nyomást a gyermektelen párok válláról. Ahol ugrándozik is gyerek, ott nem testvérek szedik szét egymást, hanem csak egy gyermek

szaladgál, eszik vagy néz tévét. Halkan hozzáteszem, hogy egykék esetében az illető kivétel nélkül fiú, hogy azért a trónörökös biztosítva legyen.

Ahol meg nincs gyermek, ott kutya van. De itt ne kutyaközpontú reklámokat képzelj el, ahol kutyaeledelt vagy oltást reklámoznak, hanem egy sokkal kifinomultabb és képek mögötti verziót hozok neked példának: talán nem is gondolnád, de az autóreklámokról van szó. Az egyterűeket legalábbis úgy prezentálják a nagyközönség számára, hogy hátulra befér két, vagy akár három nagytestű kutya is, akiket a gazdi elvisz autóval megfuttatni az erdőbe. Legyintve mondhatnád, hogy biztos idősebb emberek a szereplők, de nem lenne igazad: életerejük teljében lévő, egészséges és jól kinéző harmincasok vezetik a kutyakompatibilis járgányokat.



És ha már harmincas sofőrök, a női autóvezetőket is egyre gyakrabban és egyre emancipáltabban mutatják be, még hozzá kétféleképpen. Az első verzióban egy üzletasszonyos ruhába öltözött nő vezet egyedül, vélhetően hazafelé tart a munkából. Vagyis dolgozik, és ha van is gyereke, nem ő megy érte az oviba vagy az iskolába. A második variánsban pedig úgy foglal helyet a nő a volán mögött, hogy mellette ül a párja. Miért

érdekes ez? Mert valamiért a férfi sofőrökhöz van hozzászokva a szemünk. Ugyan a mi kultúránkban a nők is a kezdetektől fogva szerezhettek jogosítványt, de a vezetést, vagyis az irányítást és a hatalmat a férfiakhoz társítottuk. Vagy talán a reklámok ültették el bennünk ezt a magot azzal, hogy sokáig csak férfiakkal mutatták be a legújabb modelleket. Mindenesetre ez a rejtett üzenet a nők számára végre előnyös.

Fordítsuk meg ezt az irányt a férfiak felé. Az említetteken kívül milyen termékek vagy ágazatok reklámjait azonosítanánk csak nőkkel? Én rögtön a kozmetikumokat, sminkeket és samponokat mondanám. Jól következtetted ki: legújabbán férfiak jelennek meg az ilyen árucikkek mellett a képernyőn. Androgün és transzvesztita férfiak sminkelik magukat a legújabb trendtermékekkel, és hosszú, hullámos hajú félistenek akarják eladni sorstársaiknak azt a sampont, ami nem korpaölő, még csak nem is három az egyben, hanem egyszerűen csak egy sampon, ami fényesíti és ápolja a haját. Arra még egyelőre nincs kimutatás, hogy a magukat lélekben is férfiaknak érző hímnemű egyedeket mennyire hatotta meg ez utóbbi üzenet, de a nőket igen. A samponcég számára meg mindegy, hogy a szép férfi vagy az ígért haj volt-e a fő motiváció. A magukat sminkelő férfiak meg egyre bátrabbak és tudatosabbak lettek, ami szintén előnyös a kozmetikai cégeknek.

A sztereotípiakáoszt pedig egy olyan komplex reklámtípussal zárnám, amely az összes eddigi szempontot egybesűríti: a macskaeledel-reklám. Általában egyedül élő, idős néniket asszociálunk tipikus macskatartóknak. Az utóbbi években már inkább egy fiatalabb, de még mindig egyedül élő nő tette a cicája elé az asznapi betevőt, de a mostani ábrázolások teljesen ellentmondanak az eddigieknek: a cica családi háziállat lett. A gyerek (mert ugye szigorúan csak egy van) eteti meg őt, sőt még simogatja és játszik is vele. Ahol meg a cicus nem családhoz került, úgy egy fiatal, szingli férfi ölébe bújik, miután megkapta az ételét.

A testkép változása a reklámok szemszögéből

Nem titkolt szándékkal kapcsolom ezt a fejezetet az előző, supermodelles cikkemhez, amiben azt fejtettem ki, hogy a fejekben rögzült ideális 90-60-90 szabvány hármasa megváltozni látszik. Nagyon-nagyon lassan, de pozitív irányba halad. És nemcsak a német modell, Heidi Klum promótálja ezt a változást a tehetségkutató műsorával, hanem bizonyos reklámok is.

Itt a hangsúly a „bizonyos” szón van, mert ebből a kategóriából nagyon kevés akad. De legalább akad! Arányaiban nézve 90%-ban még mindig a tökéletes testtel megáldott modellek akarnak nekünk eladni valamit, de a maradék 10% biztató: egyre több olyan reklámban bukkannak fel telt alkatú, nem tökéletes bőrű vagy egyéb szépséghibás személyek, amely hirdetéseknek a fiatalok a célközönsége, pl. energiatel- és mobiltelefon-szerződés-reklámok. Ám több reklámtípust kifejezetten ki szeretnék emelni, ahol a fókusz a nem tökéletes testen van.



Ezek egyike egy tusfürdőket és testápolókat hirdető cég. A legkülönbözőbb bőrszínű, magaságú, korú és testalkatú nők táncolnak zenére, fehér színű fehérneműben. A melltartó nem szivacsos és kosaras, nem bevágós, a bugyi sem túlszexualizált és tangás megoldás, hanem kényelmes sportmelltartóban és derékig érő, mégsem alakformálós bugyiban mozognak ezek a nők. Mozgásuk természetes, felszabadult, így láttatni enged olyan tulajdonságokat, amiket alapesetben eltakarnának: narancsbőr, megereszkedett bőr, vastagabb hajlatok és hurkák. Szándékosan nem szépséghibáknak titulálom őket, hiszen ezek nem is azok: így változik a test az idő előrehalad-

tával. És a mosolygós, ellazult nőket nézve az ember úgy érzi, hogy ezek a nők az idővel, a testük változásával és a testük jelenlegi kinézetével is teljesen meg vannak elégedve.

Egy recept nélkül kapható, fájdalomcsillapító krém reklámjában a férfiak hasonló ábrázolással szerepelnek. A reklám nem szégyenlősködik, ugyanis egy nudista strandon játszódik, ahol hatvan év fölötti, meztelen emberek töltik az aktív pihenésüket – természetesen sem melleket, sem intim testrészeket nem mutatnak. A reklám szerint egy párocska pingpongozik, mikor a férfi tesz egy rossz mozdulatot, és belenyilall a hátába a fájdalom. És ez a férfi nem egy best ager modell, hanem egy szőrös, pocakos, kopaszodó bácsi, mégsem undorodunk tőle, mert ápolt benyomást nyújt, és megnyerő, mosolygós kisugárzása van. A többi szereplőnek szintúgy.

És akad még egy nagyon figyelemfelkeltő kategória: a végtagprotézist viselő személyeket szerepeltető reklámok. Nem toloszékben szenvedő, passzív áldozatnak mutatják be őket, hanem aktív, cselekvő, sőt sportoló személyeknek, akik úgy járnak és kelnek a nagyvilágban, mintha semmi testi hiányosságuk nem lenne. Hiszen ők nem is így gondolnak magukra. A leggyönyörűbb az egészben, hogy ezek a személyek nem is direkt a végtagprotézist reklámozzák, hanem sportszereket és futócipőket. Egy jégtáncrevü-turnét hirdető cég meg kifejezetten testi fogyatékossgal élő színészekkel dolgozik.

A női foci ajánlása

Hogy a cikkemnek valami aktualitást is adjak, a jégrevüről kötném át erre a fejezetre a témát, amire semmilyen frappáns kategórianevet nem találtam, mert ez olyan szempontból egyedi, hogy nincs rejtett üzenet: nézzél női focit, mert az van annyira jó, mint a férfi verzió. Az alacsony nézettségi index miatt állt elő több cég is ezzel a témaötlettel az idei, július végéig tartó női UEFA Európa Bajnokságot a középpontba helyezve, amit egyébként Svájcban rendeznek.

Persze kell valami termék, amin keresztül elültetik az emberben a magot. Az egyik árucikk nem is lehetne egyértelműbb: egy sportcipő, amit a női német válogatott tagjai viselnek és hirdetnek. Ám létezik egy sokkal általánosabb termékcsoport is, amiről eddig még alig esett szó: telekommunikáció, digitális kütyük és app-ok. A reklám egy telefonalkalmazás kamerafunkcióját helyezi a középpontba a női foci keretén belül, külön-

böző szemszögekből. Az egyik bevágásban egy, az edzésen a nézőtéren ülő anyuka fényképezi a lányát, ahogy a lány rúg egy gólt. A kép homályos lett, de az alkalmazás segítségével ki lehet élesíteni. A másik bevágásban a csapattársak fényképezik egymást trükközések közben, de az egyik képbe belelóg a háttérben tevékenykedő takarító, akit az app segítségével egyszerűen ki lehet törölni. A harmadik snittben pedig az edző mutat nekik képeket különböző stratégiákról, és az egyik női focista felhívja a figyelmét arra, hogy a képen látható fontos dokumentumokat adatvédelem miatt el kéne homályosítani.



Szintén ezalatt a reklámkampány alatt figyeltem fel egy olyan hirdetésre, ami nyíltan szembe megy a sztereotípiákkal: egy fiatal, sötét bőrű, csadort viselő nő vonul végig a pálya mentén, és mindenki érdeklődően bámulja őt, miszerint mit keres ő ott. Mire a nő előrántja a sípját a kendő alól, és odagyülekezik hozzá a női focicsapat. Így derül ki, hogy ő az edzőjük. (A reklám egyébként egy szociális segélyeket nyújtó cég hirdetése, azaz az üzenettel, hogy az ő segítségükkel megvalósíthatja magát az ember.)

A félreértések és áthallások elkerülése végett szeretném tisztázni, hogy egyik körülírt reklám mögött álló cég ügyfele vagy munkatársa nem vagyok, semmilyen hivatalos kapcsolatban nem állok velük, ebből következtetve sejtethető, hogy nem a vállalatok kértek meg eme cikk megírására. Ezeket a megfigyeléseket saját magamtól gyűjtöttem illatozó virágcsokorba Neked, azzal az egyáltalán nem rejtett üzenettel, hogy van remény egy elfogadasközpontú világra. Bizonyára még rengeteg, általam felfedezetlen kategória és reklám kering a nagyvilágban, ami megérne egy alapos kivesézést, de én igyekeztem az általánosabb témákat bemutatni Neked. Talán a cikk után tudatosabban nézed majd ezeket. Vagy legalábbis szívesebben.

A FOMO-tól (*Fear of Missing Out*), azaz a kimaradástól való félelemtől a beteljesülésig:

Hogyan építsünk bátor, céltudatos és valódi elégedettséggel teli életet



A FOMO megértése: Hogyan alakítja a kimaradástól való félelem döntéseinket és okoz elégedetlenséget

„Az összehasonlítás az öröm tolvaja.” – Theodore Roosevelt

A mai társadalomban a kimaradástól való félelem (FOMO) erőteljes tényezővé vált, amely befolyásolja döntéseinket és életszemléletünket. A közösségi média állandó jelenléte és az azonnali kielégülés végtelen lehetőségei miatt sokan a hedonista örömek és gyors dopaminlöketek keresésének körforgásában ragadunk. Az órákon át tartó görgetéstől kezdve, remélve, hogy valami jobbat találunk, az állandó másokkal való összehasonlításig, egyre inkább az hajt minket, hogy mindig van valami izgalmasabb vagy teljesebb élmény a láthatáron. A „több” utáni hajsza állandó elégedetlenségben tart, folyton attól tartunk, hogy

lemaradunk egy jobb társról, egy tekintélyesebb munkáról vagy egy fényűzőbb életstílusról.

A statisztikák rávilágítanak ennek a modernkori szorongásnak a hatásaira. Az Amerikai Pszichológiai Társaság tanulmánya szerint az emberek közel 60%-a elismeri, hogy a kimaradástól való félelem befolyásolja napi döntéseit, arra ösztönözve őket, hogy átmeneti örömeket keressenek a tartós beteljesülés helyett. Az Országos Mentális Egészségügyi Intézet is összefüggést talált a FOMO által vezérelt viselkedések és a magasabb szorongás, valamint stresszszint között, mivel az emberek nyomást éreznek, hogy mindig valami „jobbat” tegyenek, vagy ne ériék be kevesebbel, mint a tökéletesség.

A folyamatos FOMO és hedonista vágyak állapotában élés nemcsak rövid távú gondolkodáshoz vezet, hanem megakadályozza a valódi



elégedettség és belső béke megtapasztalását is. Amikor döntéseinket a kimaradástól való félelem vezérli, külső érvényesüléstől válunk függővé, gyors megoldásokat keresve, amelyek csak pillanatnyilag elégítenek ki. Ez nyugtalanságot és beteljesületlenséget hagy maga után, állandóan a következő „nagy” lehetőség után kutatunk, soha nem értékelve teljesen a jelen pillanatot. Ebben az állapotban passzív résztvevőkké válunk, hagyjuk, hogy a külvilág diktálja életünket, ahelyett, hogy aktívan megteremténék a kívánt életet.

**Bátorság választása a FOMO helyett:
Értékekkel összhangban lévő élet építése,
nem átmeneti kielégülés**

„A bátorság, a félelemmel szembeni ellenállás, a félelem uralása - nem a félelem hiánya.” - Mark Twain

A FOMO körforgásának legyőzéséhez és egy beteljesítő, céltudatos élet megteremtéséhez bátorságot és önismeretet kell fejlesztenünk. A félelem ellenszere - legyen az a kimaradástól való félelem vagy a kudarcától való rettegés - a bátorság. A bátorság kiépítésével olyan mentális erőt fejlesztünk, amely lehetővé teszi, hogy értékeink alapján hozzunk döntéseket, ne pedig az átmeneti kielégülés csábítása vagy az összehasonlítás nyomása alapján. Ahelyett, hogy hagynánk, hogy a FOMO diktálja utunkat, a bátorság lehetővé teszi, hogy saját feltételeink szerint határozzuk meg a sikert, ellenállva a múlt örömei csábításának.

Kutatások azt mutatják, hogy ez a bátorságvezérelt megközelítés nagyobb jóléthez és elégedettséghez vezet. A Stanford Egyetem gondolkodásmód és rugalmasság témájú tanulmánya szerint azok, akik szándékosan szembenéznek félelmeikkel és értékevezérelt döntéseket hoznak, magasabb elégedettségi szintet és alacsonyabb stresszt tapasztalnak. A Pozitív Pszichológia Folyóirata kiemeli, hogy azok, akik bátorságot fejlesztenek azzal, hogy értékeikkel összhangban cselekszenek, még kis lépésekben is, nagyobb kontrollt éreznek életük felett és magasabb önbecsülést alakítanak ki.

A bátorság gyakorlásával magabiztossá válunk abban, hogy elutasítsuk a FOMO alapján hozott döntéseket. Ez azt jelenti, hogy tudatosan választhatunk olyan utat, amely összhangban áll mélyebb céljainkkal, ahelyett, hogy az azonnali kielégülést vagy társadalmi elismerést kínáló utat választanánk. Az idegtudományi kutatások alátámasztják ezt a megközelítést, kimutatva, hogy agyunk az ismétlés révén újravezethető. Amikor következetesen bátor döntéseket hozunk, megerősítjük azokat az idegpályákat, amelyek megkönnyítik az azonnali örömei iránti vágy ellenállását és a FOMO szorongásának leküzdését.

Végül soron a bátorság arról szól, hogy belülről kifelé vesszük át az irányítást. Ahelyett, hogy külső érvényesülést keresnénk, belülről építünk értelmes életet. Ahogy erősítjük ezt a belső rugalmasságot, elkezdünk céltudatos és összhangban lévő életet formálni, mentesülve a felszínes össze-

hasonlítások és múltó vágyak zavaró hatásaitól. Ez a váltás lehetővé teszi, hogy tartós elégedettséget és örömet éljünk át, amely abból gyökerezik, akik valóban vagyunk és amit igazán értékelünk.

Gyakorlati szokások a FOMO leküzdésére: Napi cselekedetek egy céltudatos, beteljesítő életért

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

A bátor, FOMO-ellenálló gondolkodásmód kiépítése olyan napi szokásokat igényel, amelyek elősegítik a rugalmasságot és önismeretet. Gyakorlati lépések beépítésével a rutinunkba fokozatosan megtanítjuk magunkat arra, hogy valódi céljainkra alapozott döntéseket hozzunk a kimaradástól való félelem vagy a gyors dopaminlökekek csábítása helyett. Íme, hogyan kezdj hozzá:

1. Korlátozd a FOMO kiváltó tényezőit: Ismerd fel, mi váltja ki a kimaradástól való félelmedet, legyen az közösségi média, reklámok vagy állandó összehasonlítások. Állíts fel határokat ezekkel a tevékenységekkel kapcsolatban, hogy csökkentsd hatásukat a gondolkodásmódodra. Például korlátozd a közösségi média használatát a nap bizonyos részeire, vagy kövess le olyan fiókokat, amelyek irreális elvárásokat táplálnak. Az expozíció csökkentésével mérséklődik a FOMO hatása, és nagyobb elégedettségérzetet alakíthatsz ki.

2. Koncentrálj értékalapú célokra: Határozz meg néhány alapvető értéket, amelyek igazán fontosak számodra – legyen az fejlődés, hitelesség vagy kapcsolatok –, és tűzz ki ezekkel összhangban lévő célokat. Ha céljaidat az értékeidre alapozod, olyan életet teremtesz, amely beteljesítő, függetlenül a külső nyomásoktól vagy múltó lehetőségektől. Amikor világos, hogy mit képviselsz, könnyebb ellenállni a felszínes nyereségek miatti kimaradástól való félelemnek.

3. Gyakorolj napi hálát: A FOMO a hiányérzetből táplálkozik – abból az érzésből, hogy mindig van valami jobb. Ezt ellensúlyozhatod a hála gyakorlásával. Szánj minden nap néhány percet arra, hogy átgondold, amid van, és azokra a kap-

csolatokra, élményekre és eredményekre fókuszálj, amelyek örömet okoznak. Ez a szokás arra tanítja az elmédet, hogy értékelje a jelent, és csökkenti a folyamatos „több” iránti vágyat.

4. Gyakorolj tudatos döntéshozatalt: A FOMO impulzívvá tehet, mindig a következő legjobb dolgot keressük. A tudatosság gyakorlása – legyen az meditáció, naplózás, vagy csak egy rövid szünet a döntések előtt – segít megfigyelni ezeket az impulzusokat anélkül, hogy cselekednénk. A tudatosság elősegíti az önismeretet, lehetővé téve, hogy olyan cselekedeteket válassz, amelyek összhangban állnak hosszú távú jólétteddel, nem pedig az azonnali kielégüléssel.



5. Ünnepeled a haladást, ne a tökéletességet: A FOMO gyakran abból a tévhitből fakad, hogy létezik egy „tökéletes” élet, amelyről lemaradunk. Kérdőjelezz meg ezt azzal, hogy ünnepeled saját utadat és fejlődésedet. Ismerd fel, hogy az élet folyamatos evolúció, és minden lépés, amit céljaid felé teszel, értékes. Ha a haladást értékeled a tökéletesség helyett, kevésbé valószínű, hogy másokhoz hasonlítod magad, és jobban koncentrálsz a saját egyedi utadra.

Ezeknek a szokásoknak a beépítése segít egy rugalmas gondolkodásmód kiépítésében, lehetővé téve, hogy szándékosan olyan döntéseket hozzunk, amelyek tükrözik értékeinket és céljainkat. Azáltal, hogy minden nap kis lépéseket teszünk belső bátorságunk erősítésére és a FOMO vonzásának ellenállására, belülről kifelé alakítjuk át életünket. Ahelyett, hogy múltó vágyak vagy külső összehasonlítások vezetnének, hitelesen és elégedetten élünk, olyan életet teremtve, amely valóban a miénk.

Kiderült, hogyan érzik magukat az Ausztriába költözött magyarok



Először vizsgálták a Magyarországról Ausztriába irányuló migráció és a szubjektív jóllét kapcsolatát egy nemrégiben zárult nemzetközi kutatásban, amelyben magyar részről a Corvinus Egyetem kutatói vettek részt.

A több mint százezres ausztriai magyar népességről szereztek átfogó képet a MIGWELL projektben, az Osztrák Tudományos Akadémia, a Budapesti Corvinus Egyetem és a Bécsi Egyetem kutatóinak együttműködésében. A kutatók kvalitatív és kvantitatív módszerekkel vizsgálták az összefüggést a két koncepció között, és az eredményeiket június közepén mutatták be egy nemzetközi konferencián Bécsben.

Bár Magyarországon a 2010-es években valamelyest javult az élettel való elégedettség mértéke, az osztrákok még mindig magasabb átlagértéket érnek el: **7,9** vs. **6,9** az eltérés Ausztria javára egy 0-10 skálán (ezt a jelenséget a boldogság

vasfüggönyének is nevezik). Nagy a jövedelmi szakadék is: a vásárlóerőt és az inflációt figyelembe véve egy átlagos osztrák 2022-ben 2,3-szor többet keresett, mint magyar társa, ami az egyik legnagyobb eltérés két szomszédos európai ország között. A megkérdezettek legtöbbször nagyobb boldogságról és pénzügyi stabilitásról számolt be, de továbbra is jelentős probléma számukra a túlképzettség, a nyelvi akadályok és a kirekesztettség.

„Az eredmények fontos tanulsága az, hogy az emberek objektív jövedelmi helyzete önmagában nem magyarázza a kivándorlási szándékukat, hanem inkább az elégedetlenség számít. Általá-

nosságban véve nem a legszegényebbek és nem a leggazdagabbak tervezik a külföldre költözést Magyarországról, hanem a közepes jövedelműek, azaz havi 300-500 ezer Ft közötti nettó jövedelemmel rendelkezők” – mondta **Tóth Lilla**, a projekt egyik kutatója, a Budapesti Corvinus Egyetem tudományos főmunkatársa.

Előnyök: pénzügyek, derűlátás, boldogság, nyugalom

A kivándorlást tervezők **85** százaléka pénzügyi okokat említett a három legfontosabb motivá-



ció között, a már Ausztriában élő magyaroknak azonban csak **57** százaléka tartja a pénzügyeket fontos tényezőnek a maradáshoz, számukra fontosabb a relatív jövedelem, mint az abszolút: ők elsősorban a hasonlóan képzett osztrákokhoz képest helyezik el magukat. Az ausztriai magyarok élettel való átlagos elégedettségi pontszáma félúton van az osztrák és a magyar országos átlag között: átlagosan **7,4** pont. A válaszadók különösen magas elégedettségről számoltak be a jövedelemmel és a közszolgáltatások színvonalával kapcsolatban, de kevésbé elégedettek a társadalmi kapcsolataikkal és a rendelkezésre álló szabadidővel. Az osztrák kormányba és médiába vetett bizalmuk messze meghaladja a magyarországi társaik hasonló értékeit.

A kutatás másik fontos megállapítása, hogy általánosságban véve nőtt az Ausztriába költöző magyarok élettel való elégedettsége; mérési módszertől függően 1,5, illetve 0,8 egységgel a 0-10 skálán. A növekedés különösen a férfiak és az alacsonyabb képzettségűek körében volt kifejezett. Csökkent a stressz és a depresszió szintje, és egyben nőttek a pozitív érzelmek: a kiköltözők boldogabbak és nyugodtabbak lettek.

A migráció a legnagyobb lendületet az optimizmushoz adta, és az élet értelmének érzékelé-

se is javult, különösen a képzettebbek esetében. Csak **4,5** százalék érezte úgy, hogy az országváltás nem felelt meg az elvárásainak. Összességében a válaszadók **72%-a** elégedettebb az életével most, Ausztriában, mint korábban Magyarországon volt. Ez azt is jelenti ugyanakkor, hogy minden negyedik személy nem tapasztalt jelentős változást Ausztriába érkezve, vagy ha igen, akkor épp az ellenkezőjét. A kutatók igyekeztek detektálni ennek okait.

Kihívások: túlképzettség, nyelv, diszkrimináció, magány

Az eredmények szerint négy fő kihívás befolyásolja az ausztriai magyarok szubjektív jóllétét: a túlképzettség, a nyelvi akadályok, a diszkrimináció és a származási országgal való kapcsolatok. A kérdőívet kitöltők válasza alapján úgy tűnik, hogy az Ausztriában foglalkoztatott magyarok közel negyede túlképzett a jelenlegi munkájához, ami a nők körében még ennél is gyakoribb. A túlképzettség 8 százalékkal növeli a sikertelen beilleszkedés valószínűségét, **19** százalékkal növeli a stressz kockázatát, és **11** százalékkal csökkenti a munkával való elégedettséget. A leendő kiköltözők **60%-a** azonban hajlandó elfogadni képzettségén aluli munkát is.

Míg a megkérdezett ausztriai magyarok **88** százaléka legalább egyszerűbb, társalgási szinten tud németül, a jelenleg kiköltözést tervezők **27** százaléka egyáltalán nem beszél a nyelvet. Az elégtelen nyelvtudás kevesebb barátsághoz, kevesebb szabadidős tevékenységhez és nagyobb társadalmi kirekesztettséghez vezet, ami végső soron csökkenti az élettel való elégedettséget és növeli a hazatérés valószínűségét.

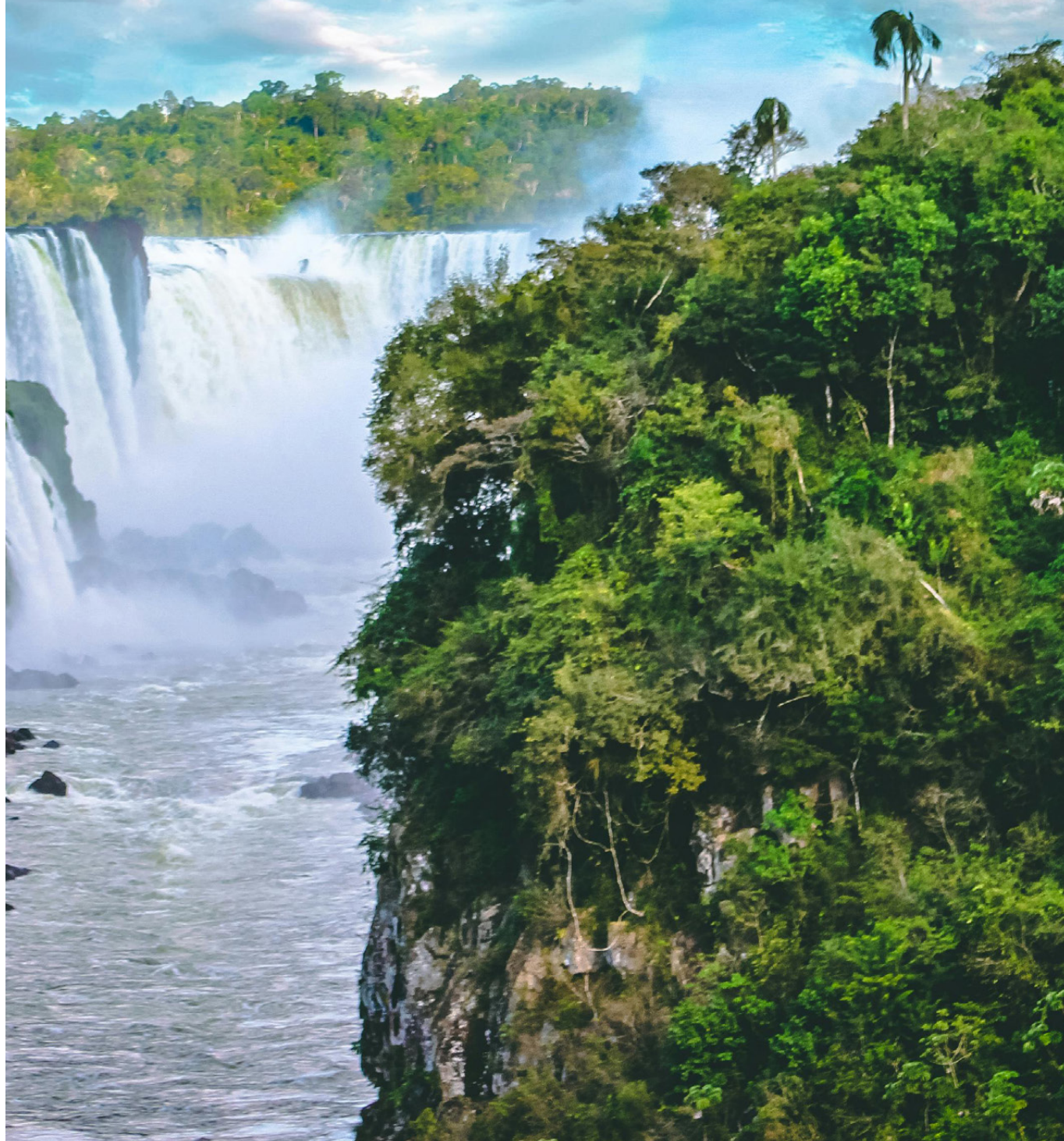
A legtöbbben nem számoltak be arról, hogy kirekesztve érzik magukat az osztrák társadalomból, de akik igen, azoknál ez erősen rontja a szubjektív jóllétüket. Kevés magyar kivándorló szakad el teljesen az óhazától, gyakoriak a „hazlátogatások”, a rendszeres hazautalások.

Az egyetlen figyelemre méltó hátrány a szociális kapcsolatok gyengülése és a magány enyhé növekedése volt.

„A magány csapdájába kerülhetnek a kiköltözők: azok a válaszadók ugyanis, akiknek a partnerüket vagy a gyermeküket hagyták hátra, 13 százalékponttal boldogtalanabbak, mint a Magyarországon maradtak” – mondta Tóth Lilla a kutatás eredményeiről.

“Fogyasztói és mindent eldobó társadalmunknak végre fel kell ismernie, hogy semmi nem határtalan. Hiszen csak ez az egy, gyönyörű bolygónk van, és meg kell őriznünk saját magunk, a gyermekeink és az összes jövő generáció számára. A természet sokszínűsége és a sértetlen ökoszisztémák minden élőlény számára - mi is idetartozunk - nem a luxust jelentik, hanem nélkülözhetetlenek a túléléshez.”

Jane Goodall



Az új, elektromos



Ford Capri



C

Cool. Egy kupé-SUV, ami igazi egyéniség az elektromos autók világában. A legenda visszatért.

A

Athletic. Atlétikus teljesítményével a Capri az EV-vásárlók új generációját hódítja meg. Sportautós gyorsulás, több mint 620 km hatótávolság,¹ gyors töltés és 570 liternél is nagyobb csomagtér.² Van ennél jobb egy spontán hétvégi kiruccanáshoz?

P

Past meets future. Összeköti a múltat és a jövőt. Az eredeti Capri egy kultikus modell volt; az új, elektromos Capri pedig pontosan az, amivé a klasszikus kupénak válnia kellett. Nincs még egy családi EV, ami ilyen örökségre tekinthet vissza.

R

Rebellious to its core. Rebellisnek született, és lázadó szellemiségét már a Vivid Yellow fényezés is jelzi. Ugyan hol van az megírva, hogy a masszázslülés nem lehet alapfelszereltség? Vagy hogy az érintőképernyő mögött nem bújhat meg egy titkos rekesz? Az új Capri felrúgja a szabályokat.

I

Intelligent technologies. Intelligens technológiák, amelyekre a vezető mindig számíthat. A Capri mindenben segít: az automatikus sávváltáshoz elég megérinteni egy kapcsolót, kiszálláskor pedig az autó arra is ügyel, hogy az utasok véletlenül se nyissák rá az ajtót egy kerékpárosra.³

¹ A 627 km-es hatótávolság a teljesen feltöltött, megnövelt kapacitású akkumulátorral szerelt Capri RWD modellre vonatkozik. Az adat az járművek közti összehasonlítást szolgálja. Valós körülmények között a tényleges hatótávolság eltérő lehet.

² A rakodótér kihasználhatóságát a poggyász tömege és súlyelosztása is befolyásolhatja.

³ A vezetéstámogató technológiák kiegészítő feladatot látnak el, és nem helyettesítik a vezető figyelmét, döntését és irányítását, és a biztonságos autózást. A részleteket és a rendszerek korlátait a Felhasználói kézikönyv ismerteti.

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