

Csak



INGYENES KIADVÁNY



MAGAZINUNK SZEMÜVEG TÁMOGATÓJA
A ZWIK-KER OPTIKAI KFT.

POZITÍVAN

A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

2025. 08. 31.

2025/08

Megjelenik HAVONTA - csak online terjesztésben

„A JÖVŐ NÖVÉNYEIT A JELEN NÖVÉNYEI KÖZÖTT KELL KERESNI”

- INTERJÚ KOSZTKA ERNŐVEL,
A KALAPOS KERTÉSZ ERNŐVEL

ÁRNYÉKTERVEZÉS CSAKIS ZÖLDBEN,
15+1 ÖTLETTEL

BIOFÍLIA A LÉLEKGYÓGYÍTÁSBAN ÉS
A BELSŐÉPÍTÉSZETBEN

A FÖLD ÉRINTÉSE
- A NŐI LÉLEK CSENDES ÉBREDÉSE

FENNTARTHATÓ DIVAT

HOGYAN TARTS PIHENŐT ÚGY, HOGY NE
BORULJON MINDEN?

TUDDAD, HOGY MELYIK A LEGJOBBAN
FELSZÍVÓDÓ VASFORRÁS?

VEGÁN KALENDÁRIUM

CSERBENHAGYÁSOS LÉLEKGÁZOLÁS

A KÖVETKEZŐ FORRADALMAM: TUDATOSSÁG

AZ ÉRZÉKSZERVEK HATÁSA
A TUDATOSSÁGRA

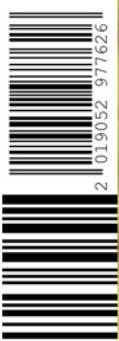
FREKVENCIÁK 2.

„JOBB, HA TÁVOL MARADOK”
- AMIKOR KÖZEL LENNI FÁJDALMAS

CSEH DÁVID PÉTER SZÍNÉSZ, ÉNEKES

CHUCK ÉLETE

EGÉSZ ÉVBEN
ÖRÖKNAPTÁR
MELLÉKLETTEL



25008

Csak

POZITÍVAN
Podcast

HALLGASS MINKET!





csak a mentes Fesztivál

Őszi



2025. szeptember 20-21.
MOM SPORT - XII. KERÜLET SZÍVÉBEN
Egyszerű megközelíthetőség
Családbarát helyszín



**GLUTÉNMENTES PÉKÁRUK
MINDEN MENNYISÉGBEN**

**SZAKMAI BESZÉLGETÉSEK
ÉS ELŐADÁSOK**

**CSALÁDI ÉS GYEREK-
PROGRAMOK**

LÁTVÁNYFŐZÉS



MINDEN MENTES EGY HELYEN



WWW.CSAKAMENTES.HU



centerprint
EST. 1992



MELLRÁKINFO
EGYESÜLET
MELLRÁK UTÁN IS VAN ÉLET



Üdvözlét az olvasónak!

Köszöntöm Kedves Olvasó!

Ember – kert – természet egyenlő az élet egységével.

Amikor a őszi lassan beköszönt, a természet mindenkit emlékeztet valamire, amit hajlamosak vagyunk elfelejteni a rohanó hétköznapiakban: a kert nem csupán egy darabka föld, hanem a lelki béke, a megújulás és az élet körforgásának szimbóluma. A kertészkedés évszázadok óta ott él az ember szívében, hiszen a magvetés, a gondoskodás és az aratás egyszerre ad kapaszkodót a jelenben és reményt a jövőben.

Ma, amikor a világban egyre nagyobb hangsúlyt kap a fenntarthatóság és a környezettudatosság, a kert különös szerephez jut. Nemcsak saját élelmünk részbeni megtermeléséről szól, hanem arról is, hogy miként kapcsolódunk a bolygónkhoz, miként tiszteljük és óvjuk azt. Egy fenntartható kert nem csupán zöldeket és gyümölcsöket ad, hanem tanít is: türelemre, alázatára és együttműködésre. Megértjük általa, hogy minden cselekedetünknek van következménye – a talajban, a vízben, a levegőben, és végső soron bennünk.

A kert és a klíma kapcsolata is egyre élesebben látszik. Az éghajlatváltozás következményei – aszályok, hirtelen jött esőzések, szélsőséges évszakok – mind megjelennek kertjeinkben. A növények szenvedése, a termés bizonytalansága figyelmeztetés: felelősségünk van abban, hogyan bánunk a természettel. Egy fenntartható kert – például esővízgyűjtéssel, komposztálással, vegyszermentes gondozással – nemcsak a bolygót óvja, hanem példát mutat gyermekeinknek is.

A kertészkedés azonban túlmutat a környezeti felelősségen. Lelkünk kertje is ápolásra szorul. Amikor elültetünk egy magot, nem csak a talajt tápláljuk, hanem önmagunkat is. A kertben végzett munka csökkenti a stresszt, elcsendesíti a zakatoló elmét, és olyan érzést ad, amit a modern világban nehéz megtalálni: a jelen pillanat öröme. Ahogy Eckhart Tolle mondaná: „a most hatalma” a kertben kézzelfoghatóvá válik.

Ezért ebben a lapszámban a kertet, mint szimbólumot és valóságot egyaránt ünnepelem. Szó lesz a fenntarthatóságról, a környezetvédelemről, és arról, hogy a kertészkedés hogyan segíthet megteremtetni a belső békét és a közösségi összetartozást. Hiszen a kert mindig közösségi tér is: összehozza a családot, a szomszédokat, a barátokat.

Kíváncsi vagyok, hogy ebben az évszakban mindannyian találjunk időt arra, hogy ápoljuk a saját kertünket – legyen az egy virág az ablakban, egy veteményes a kert végében, vagy a lelkünk apró szeglete, ahol szeretet és nyugalom sarjad.

Mert ahogy a természetben, úgy bennünk is ott rejlik a növekedés, a megújulás és az élet örök ígérete.

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

ertekesites@cspm.hu



Magazinunkat szemlézi az Observer

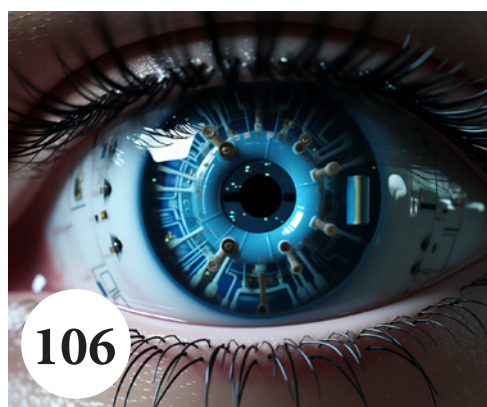


Havi rendszerességgel megjelenő digitális kiadvány, pdf formátumban. A Csak Pozitívan Média Kft. fenntart minden, a lap bármely részének bármilyen módszerrel, technikával történő másolásával és terjesztésével kapcsolatos jogot. A laphoz tartozó oldalak tartalmát és kialakítását nemzetközi és magyar törvények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

Üdvözlét az olvasónak >>>	3.
Felmérik a medveállományt Szlovákiában >>>	6.
A klímaváltozás segíti a veszélyes vírust terjesztő kullancsok letelepedését >>>	7.
Így segíthetsz kedvencednek a nyár végén >>>	9.
Barcelona árnyékolási programot indított a klímaváltozás hatásainak enyhítésére >>>	10.
Árnyéktervezés csakis zöldben, 15+1 ötlettel >>>	12.
Vissza a természethez – Biofília a lélekgyógyításban és a belsőépítészetben >>>	21.
A jövő növényeit a jelen növényei között kell keresni” >>>	30.
A föld érintése – a női lélek csendes ébredése >>>	42.



Fenntartható divat: amikor a stílus és a felelősség találkozik >>>	50.
Munkahelymegtartás napjainkban >>>	52.
3 napos szabadság? Ugyan már... >>>	53.
A diákok munkahelyválasztásánál fontos szempont a társadalmi hasznosság >>>	55.
Mi tesz kiválóvá egy coachot vagy segítő szakembert? >>>	56.

Tudtad, hogy melyik a legjobban felszívódó vasforrás? >>> 59.

Fogászati implantáció – amikor a precizitás és a csapatmunka a Forma 1 szintjén zajlik >>> 61.

A sportteljesítményre is hatással van a nagy meleg és a magas páratartalom >>> 62.

Paradicsom, a sokoldalú alapanyag – tartósítsuk biztonságosan >>> 64.

Egészséges uzsonna, boldog gyerek >>> 66.

VEGÁN KALENDÁRIUM – 2025 – NYÁR >>> 68.

Tippek házi kenyérsütéshez és tároláshoz >>> 77.

Szuvidálás a tökéletes ízek titka most a Hotel Kőporos séfajánlatába >>> 79.

Cserbenhagyásos lélegzőgázolás, avagy ne kezdj soha párkapcsolatot a lezáratlan múltú emberekkel! >>> 80.



A FÉNY JELEI – ÖRÖKNAPTÁR >>> 86.

EGYMÁS TERHÉT HORDOZZÁTOK >>> 96.

A KÍGYÓ éve, az ÉN ÉVEM >>> 99.

Új Föld – Ébredj rá életed céljára! >>> 104.

A Következő Forradalmam: Tudatosság >>> 106.

A TUDATOSSÁG 2. rész – AZ ÉRZÉKSZERVEK HATÁSA A TUDATOSSÁGRA >>> 110.

Frekvenciák 2. >>> 118.

„Jobb, ha távol maradok” – amikor közel lenni fájdalmas >>> 122.

Szenvedély, alázat, elhivatottság – Cseh Dávid Péter színész, énekes, dalszövegíró, műfordító >>> 128.

CHUCK ÉLETE – The life of Chuck – Filmkritika >>> 135.

„Az emberség hangjai” – a humanitárius segítségnyújtás fontossága >>> 140.



Felmérik a *medveállományt* Szlovákiában



Széles körű felmérést indít a szlovák állami természetvédelmi hatóság (SOPSR) a szlovákiai barnamedve-állomány felmérése céljából - jelentette a TASR szlovák közszolgálati hírügynökség a Környezetvédelmi Minisztérium államtitkárának közlésére hivatkozva szerdán.

A felmérésbe az érintettek - vadászok, erdészek, környezetvédők - minden korábbinál szélesebb körét kívánják bevonni, a művelet a vadon élő állatok szóróinak és ürülékének begyűjtésével, illetve az azokon elvégzett DNS-vizsgálat alapján zajlik majd. A felmérés elsődleges eredményeinek megismerésére a szaktarca közlése szerint egy éven belül van kilátás.

Az állományfelmérést Filip Kuffa környezetvédelmi államtitkár a barnamedve-állomány kezelésével kapcsolatban több éve zajló vitával, illetve azzal indokolta, hogy a felmérés eredményei a korábbinál pontosabb képet adhatnak az állományról, és így alapul szolgálhatnak az állomány-nyal kapcsolatos viták eldöntésére.

A barnamedve-populáció növekedése és az abból adódó problémákra adható megoldások évek óta vita tárgyát képezik a környezetvédők, illetve az érintett területek lakossága, a

vadászegyesületek és a környezetvédelmi tárca között. Szlovákiában az embereket ért medvetámadások számának növekedése után, a szaktarca egy tavalyi döntése alapján az idei évtől részlegesen - éves kvóták alapján - ismét vadászhatóvá tették a barnamedvét, amelyet korábban évekig csak külön engedély és eseti indoklás alapján lehetett kilőni.

A Szlovákia területén élő barnamedvék számáról hozzáférhető adatok jelentős eltéréseket mutatnak, egyben azonban közösek, hogy mindegyikük az állomány gyarapodását mutatja. Az SOPSR által két éve nyilvánosságra hozott - két csehországi oktatási intézmény által készített - felmérés 1000-1300 körülre becsülte a Szlovákia területén élő barnamedvék számát. Ugyanakkor a Nemzeti Erdészeti Központ (NLC) ugyanarra az évre vonatkozó kimutatása szerint a barnamedvék száma meghaladta a háromezret.

A klímaváltozás segíti a veszélyes vírust terjesztő kullancsok letelepedését



Afrikai eredetű, aktívan vadászó kullancsfajok jelentek meg Magyarországon, amelyek terjeszthetik a halálos krími-kongói vérzések láz vírusát. A klímaváltozás kedvez az ittmaradásuknak, és bár emberi fertőzést még nem észleltek, a szakértők szerint adottak a feltételek egy új járvány megjelenéséhez. Egy új mobilalkalmazással immár mi is segíthetünk megtalálni és azonosítani az új jövevényeket.

A Hyalomma kullancsok nem őshonosak nálunk, eredeti élőhelyük Észak-Afrika, a Közel-Kelet és a mediterrán térség, azonban egyre gyakrabban hurcolják be példányaikat Magyarországra vonuló madarak. A Kecskemét környéki száraz térségben már több példányt találtak, ami arra utal, hogy a megtelepedés folyamata elindulhatott.

Veszélyes vírust hordozó jövevények

A Hyalomma-fajok a hazai kullancsoktól eltérően nem rejtőzködve várják, hogy elmenjen mellettük egy lehetséges gazdaállat, hanem aktívan vadásznak – akár méterekről is becserkészik a kiszemelt áldozatukat, legyen az ember, kutya

vagy nagytestű háziállat. A legnagyobb gond velük mégsem ez, hanem az, hogy képesek hordozni, sőt, terjeszteni a krími-kongói vérzések láz vírusát.

A krími-kongói vérzések láz félelmetes betegség, akár halálos kimenetelű is lehet, és jelenleg nincs ellene specifikus kezelés vagy védőoltás. Veszélyességét jól mutatja, hogy a vírus szerepel a WHO tíz legveszélyesebb kórokozója között, és potenciális járványforrásnak számít.

A Hyalomma kullancsok és velük a krími-kongói vérzések láz vírusa tőlünk délre már jelen van, több országban – Észak-Macedóniában, Török-



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/>

országban, Spanyolországban – emberi fertőzéseket is okozott a vírus, és egyes esetekben emberről emberre is terjedt, sőt, halálos kimenetelű megbetegedések is előfordultak.

Kiskaput nyit a klímaváltozás

Magyarország egyes részeinek éghajlata (különösen az Alföld) egyre inkább hasonlít a Hyalomma-fajok eredeti élőhelyére, különösen a melegebb nyarak és enyhébb őszi hónapok révén. Magyarországi megtelepedésük jó példát ad arra, hogy miként teremti meg a klímaváltozás egy-egy aspektusa nálunk korábban ismeretlen fajok életterét.



E kullancsok életciklusának ugyanis egyik kritikus pontja az utolsó előtti (nimfa) fejlődési stádiumból a felnőtté vedlés. Ha ebben az időszakban tartós hideg van, a kullancsok elpusztulnak. De ha az ősz kellően enyhe, akkor a vedlés sikeres lehet, és a felnőtt kullancs már túléli a hideg időszakot is. Például Törökország magasabb hegyeiben is fennmarad a faj, ahol télen mínusz 10-15 °C-ot is elvisel.

A klímaváltozás tehát olyan új ökológiai rést teremt, amelybe a Hyalomma „bele tud költözni”. Ezzel új, potenciálisan járványtani kockázatot jelentő fajok válhatnak részévé a hazai élővilágnak.

Vadásszunk kullancsra mobillal – mi is segíthetünk a veszély felderítésében!

A kockázatok felmérésére és kezelésére a kutatók négy kulcsfontosságú intézkedési lépést – dokumentálás, kockázatértékelés, monitorozás, cselekvés – határoztak meg, amelyeket együttesen az angol neveik rövidítésével DAMA protokollnak neveznek.

Ezek végrehajtásában mi is segíthetjük a kutatókat, csak töltsük le a PragmaTick nevű mobilalkalmazást (itt tölthető le iPhone-ra és Androidra), fotózzuk le a kicsit is gyanús kullancsot, és töltsük fel az adatokat. Őrizzük meg a Hyalomma kullancsot, mert ezzel a kutatók további hasznos vizsgálatokat végezhetnek. Segítségként, amint Földvári Gábor, a HUN-REN Ökológiai Kutatóközpont Evolúciótudományi Intézet tudományos főmunkatársa mondja, érdemes annyit megjegyeznünk, hogy a Hyalomma kullancsok lába erőteljesen sávozott, hátuk sötét, mozgásuk meglepően gyors. A nőstények mérete 5,5-6,5 mm, a hímeké 3,8-5,6 mm, ezzel nagyobbak, mint a hazai kullancsok.

További információ:

<https://masfelfok.hu/2025/08/19/hyalomma-kullancs-klimavaltozas/>

Így segíthetsz kedvencednek a nyár végén

A nyár végén a kutyáknál is jelentkezhetnek évszakváltáshoz kapcsolódó panaszok - figyelmeztetett **Kancsár Veronika** kutyaviselkedési tanácsadó, a **VAUU kutyavitamin**-márka tulajdonosa.

Az őszi időszakban gyakoribbá válhat a vedlés, az immunrendszeri gyengeség, emésztési problémák, ízületi fájdalmak és a szeparációs szorongás. A szakértők szerint a megelőzés kulcsa a fokozatosság, a célzott vitaminpótlás és a tudatos gondoskodás. Dr. Piller Pálma állatorvos szerint a nappalok rövidülése hormonálisan is befolyásolja az állatok szervezetét, míg a nyári klímahatások és étrendi változások tovább terhelhetik a kutyák egészségét.



Megyer Pajta Esküvőhelyszín falubérléssel

Megyer Magyarország legkisebb és egyetlen bérelhető faluja a tiétek lehet a Nagy Napotok alkalmából.

Mi nem sablon esküvőket szervezünk, lehet bensőséges, letisztult, nyugodt vagy oltárián fergeteges mulatság is. Egyesülj a természettel és engedd, hogy mindenben segítségére legyünk!

Mi a helyszínt, a cateringet és a szállást nyújtjuk Nektek. Rugalmasak vagyunk minden ötlet megvalósítása érdekében.

Kreatívan, szabadon!
Megyer. Itt jó helyen vagy!

Vendégek maximális létszáma: 120 fő
Szálláslehetőség: 51 fő részére Megyeren
8 stílusos vendégházban
Szertartás a helyszínen

Foglalás, információ: +36 70/455-6572

Cím: 8348 Megyer, Fő u. 10.

E-mail: megyer.vendeglatas@gmail.com

Web: www.megyerpajta.hu

Facebook: Megyer Pajta



vauu®
a kutyavitamin

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 egészségéből.



Kancsár Veronika

Családi kutyá Életviteli- és
Viselkedési Tanácsadó, Tulajdonos

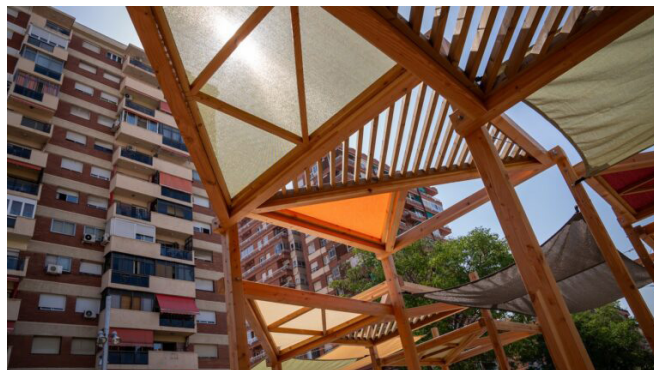


vauu

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

www.vauu.hu ☎ 06 70 / 477-1800 ✉ info@vauu.hu

Barcelona árnyékolási programot indított a klímaváltozás hatásainak enyhítésére



Barcelona árnyékolási programot indított a klímaváltozás hatásainak enyhítésére, ennek keretében napvédőket helyeznek ki az erős napsugárzásnak kitett és forgalmas területeken.

A nyári hőkomfort biztosítása érdekében eddig 30 helyszínt láttak el árnyékolókkal, és év végéig 66 játszótéren és 15 iskolaudvaron szerelik fel a napellenzőket.

A városvezetés tervei szerint 2027-re 200 helyszínre bővül az árnyékolási programban szereplő helyszínek listája, összesen mintegy 50 ezer négyzetméternyi területtel, ennek megvalósítására 13 millió eurót fordítanak.

Az önkormányzat megkezdte az új árnyékos területek hőmérsékletellenőrzését is. Az első vizsgálatok szerint átlagosan négy Celsius-fokkal enyhíthetik a hőmérsékletet a köztéri napellenzők, ezzel is hozzájárulva a nyári hőszigethatás csökkentéséhez és a közterületek nagyobb használatának ösztönzéséhez.

"Ezen adatok elemzése lehetővé teszi számunkra, hogy felmérjük, mely elemek védik a leg hatékonyabban a polgárokat a köztereken uralkodó hőségtől, és hogy a projekteket hatékonyabbá tegyük" - hangsúlyozta Laia Bonet alpolgármester.

Hozzátette: az adatgyűjtéshez 15 helyszínen állandó érzékelőt is telepítettek.

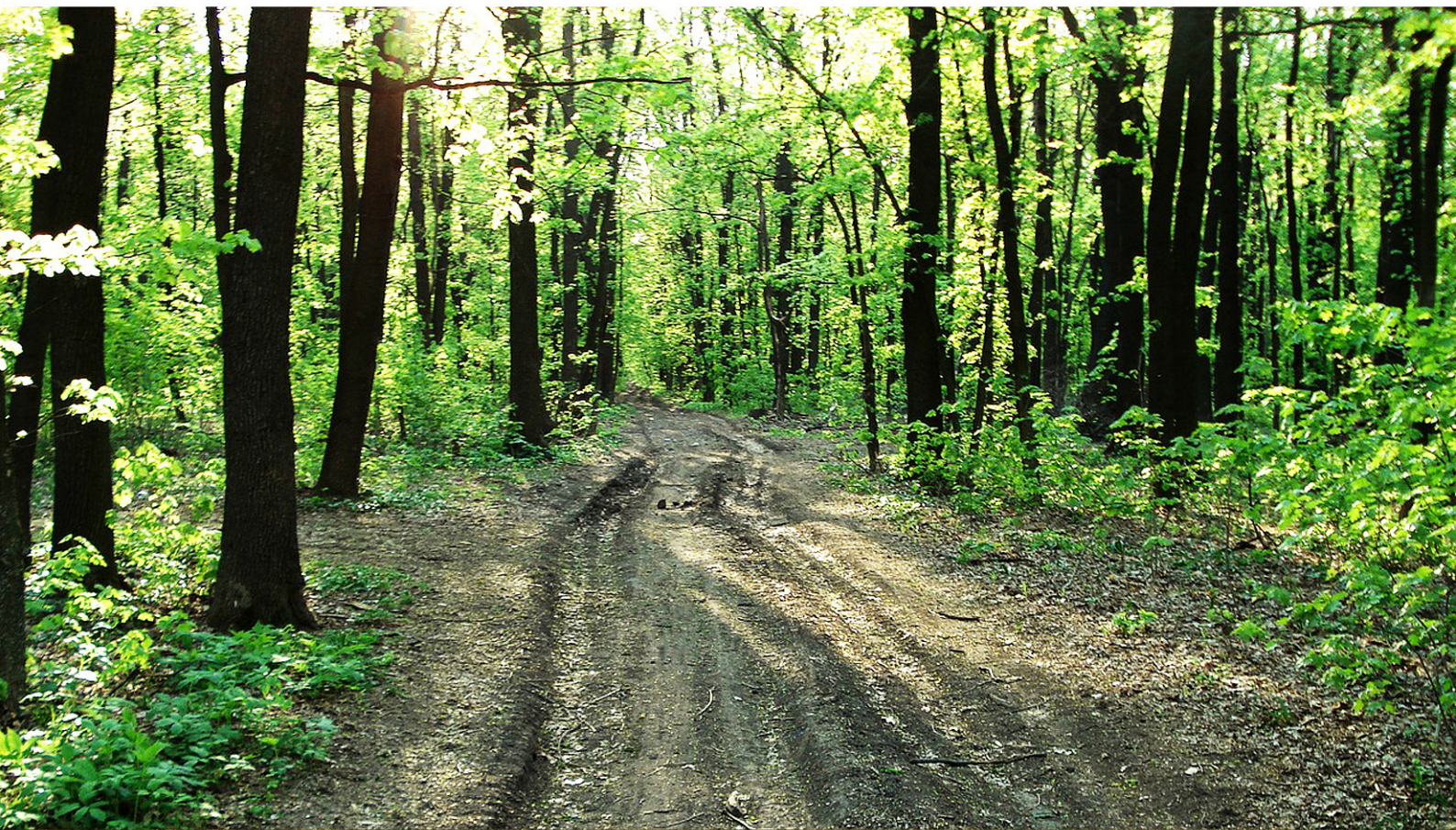
Az árnyékolók kihelyezése része a barcelonai klímatervnek, amelyben a többi közt az iskolák légkondicionálása és az úgynevezett klímamenedékek számának növelése is szerepel.

A politikus beszámolt arról is, hogy idén 26-tal bővült, és ezzel 400-ra emelkedett a városi klímamenedékek száma, amelyek olyan zárt nyilvános terek, ahova a hőség elől bárki ingyenesen behúzódhat hűsölni.

képek: barcelona.cat,

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!

Árnyéktervezés csakis zöldben, 15+1 ötlettel

Nemrég a napon egy perc után szinte sistergett a bőrünk, és most alig várjuk a természettől az enyhülést. Lehet, hogy sokadjárta fogadjuk meg: „jövőre több árnyékot csinálunk a kertben! ”Mi lenne, ha most terveznénk meg, amíg még erős az élmény és a Nap sugara? Ez azért lehet ésszerű, mert meg tudjuk figyelni, pontosan hová kellene árnyékot vetni, melyik napszakban és mekkora területen. Most van az időszak, amikor a napjárást még nyomon követhetjük a telken, és a nemrég megrendezett kerti parti emléke is élénkebben él bennünk, amikor a csapat egy része folyamatosan eltűnt, hogy a hűvös házban találjon menedéket a hőség ellen. Ősszel és télen már örülünk a minimális fénynek is, ilyenkor motiváció hiányában nehezebben tudjuk elképzelni a nyár égető problémáit és valahogy az érdeklődés is kezd megszűnni...egészen júliusig. Ősztönözni jöttem, gondolkodjunk hát előre, most!

Bár a levegő hőmérséklete magas, **az árnyékolás több fokkal tudja nem csak a hőérzetünket, de a valós értékeket is csökkenteni.** Ha mellé belocsoljuk a járdát, vagy beállítunk egy kerti párástó ventilátort és teletöltjük a poharakat jeges üdítővel, akkor igazi kerti Paradicsomban érezhetjük magunkat a nyári levegőn is. A **napsugárzás hőterhelése az, ami közvetlenül melegíti a testünket** úgy, hogy a felszíne túlmelegedhet és izzadás, gyors szívverés, szédülés alakulhat ki. Én már csak tudom...nagyon érzékeny vagyok rá. Árnyékban habár meleg a levegő, a felhevülés elkerülhető, és a hűtő mechanizmusok – izzadás, légzés – sokkal jobban tudnak érvényesülni.

A természetes árnyékolás nem csak faültetést jelenthet – ami egyébként az egyik legkedveltebb és legegyszerűbb megoldás, csak épp várnunk kell, amíg kellőképp megnő -, számtalan fantáziadús ötletet dolgozhatunk ki, ízlésünknek és lehetőségeinknek megfelelően. A fényt elzárhatjuk fentről, de függőleges irányból is, például sövényekkel. A mi udvarunkon mára igen nagy lett az árnyékos részek aránya. Amikor ide költöztünk, a telek olyan volt, mint egy dzsungel: elhagyatott, gondozatlan. Ma árnyas, tele van zöld növényekkel, cserjékkel, sziklákkal, kevés virággal. Ők minden oldalról sötételnek napszaktól függően, és a szemnek is kellemes látványt nyújtanak.

Ha növényeket használunk, a hatás többszörös. A zöld növényzet természetes és harmonikus látványt ad, amivel az egész kertünk otthonosabb, hívogatóbb lesz. A **növények párologtatása javítja a mikroklimát**, hűti a környezet levegőjét, enyhíti a forróságot, védi a talajt a kiszáradástól, és óvja a kert élővilágát a perzselő napsütéstől. Így árnyékban valóban hűvösebb lesz a levegő. Ráadásul egy ilyen megoldással a környezettudatosságot is szolgáljuk – hiszen a zöld árnyékolás nemcsak szép, hanem fenntartható és élő része lesz a kertünknek. Ami pedig a legjobb az egészben: az árnyéktervezés nem csupán praktikus feladat, hanem kreatív játék is!

Megmutatom, milyen ötleteket hoztam!

I. Hagyományos megoldások

1. Pergolán futkározó növények

Az egyik legtartósabb és legstabilabb megoldás az épített fa vagy fém pergola, amit már tervezéskor a későbbi növényzet tömegéhez kell megtervezni. Legalábbis, ha hosszú távon szeretnénk élvezni alatta a hűvös levegőt. Vannak lazán árnyékoló növények, és egészen agresszívak is, szerintem döntenie megfontoltan érdemes a témában.



A **clematis (Clematis)** egyik kedvencem, a mi udvarunkon a 'Blue Angel' borította virágba a kerítés teljes területét egészen addig, amíg tavaly fölé nem építettünk egy terasztetőt. Mivel a növény szerette a helyét, nem akartam áttelepíteni az árnyékhatás miatt, inkább rászántam egy nyarat, és megfigyeltem a reakcióját. Sajnos drasztikus változás lépett fel nála a napfény hiány miatt: gyengébb lett a növekedése és kevés, torz virágot hozott.

Van **japán loncunk (Lonicera japonica)**, mégpedig a sárga és fehér illatos virágú 'Halliana', amit jó szívvel ajánlok minden kertbe. Nálunk kezdetektől ő akadályozza meg az utcafronti kerítésünk teljes felületén a belátást, télen is tökéletesen, mivel télizöld lombozata enyhe teleinken teljesen fennmarad. Rendkívül gyorsan nő, egy tö körülbelül 2-3 méter hosszon futotta be a kerítést oldal irányban, 1-2 év alatt.

A **trombitafolyondár (Campsis radicans)** sokakat érzékeny ponton érinthet, hiszen egy rendkívül gyorsan növekvő, erőteljesebb metszést igénylő kúszócserje. Gyönyörű narancs vagy citromsárga virágokkal díszít és árnyékoló hatásában megbízhatunk. Hatalmas tömeget képes növeszteni igen gyorsan, ezért fontos, hogy mindig szem előtt legyen. Nem csak ez ad azonban kihívást. Gyökeréből előtörő fiatal hajtásai nem válogatnak a helyszínben, a szépen gondozott pázsitból tömegesen bújhatnak ki, de a ház fala mellett is kéretlenül megjelenhetnek. Nagymamám udvarán a kerti zuhany tetejére van egyetlen tö Trombitafolyondár felfuttatva, ma már az udvar szinte teljes területén megjelent új hajtásaival. Szüleim házána az előkertben néhány tö felbátorodott, amikor 1-2 évig szabadjára voltak hagyva és a házfalra, fakerítésre is gátlások nélkül felfutottak.

A **borostyán (Hedera helix)** lassan nő, örökzöld, és sötét árnyalatú. Levelei nagyon szép, szabályos elrendezésben borítják be a felületet. Előnye, hogy jól tűri a szárazságot nálunk most is tökéletesen érzi magát a kevésbé öntözött részen is. Számomra ez a növény a kastélyok hangulatát adja vissza. Gondoljunk azonban a virágzására is,



amikor méhek csapata lepi el nyár végétől őszig a növényt. Olyan helyre ültessük, ahol ez nem okoz gondot.

Volt **lilaakácunk (Wisteria sinensis)**, a szintén intenzíven növé, igazi romantikus halványlila függőnyt növesztő szépség, **tapadó vadszőlő (Part-**



henocissus tricuspidata). Szívesen megpróbálnám a **kúszó hortenzia (Hydrangea petiolaris)** nevelését, de megtetszett szüleim házána a kisház korlátjára felkúszó világoszöld **komló (Humulus lupulus)** is. Rengeteg gyönyörű dísznövény és ehető gyümölcs (szőlő, kivi) közül választhatunk, de mindig vegyük figyelembe az igényeit is!

2. Magasra törekvő sövények

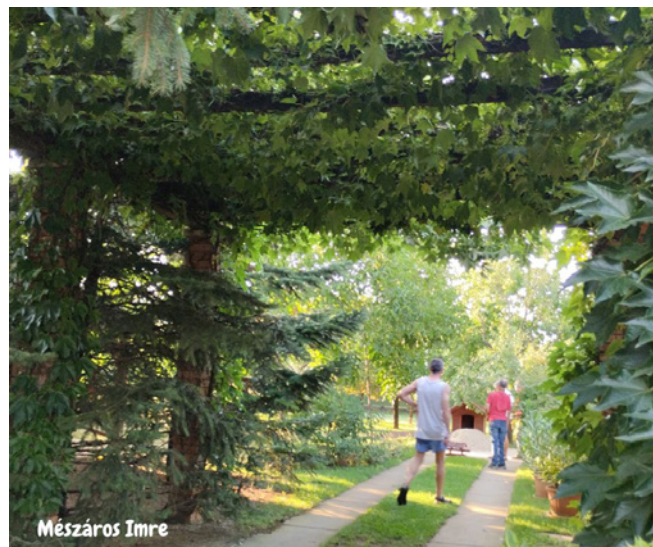
Még a klímaváltozás ellenére is találhatunk sok-sok sövényültetésre alkalmas dísznövényt, én most közülük a téma miatt a magasra növé fajtákat említem meg. Udvarunkon már 10 éve ad tökéletes takarást a 1,5-2 m széles, ma már 3 méter magas **gyertyán (Carpinus betulus)**. Télen fennmaradó barna levelei gyengén takarnak, május elejére válik átláthatatlanná. A **leylandi ciprusból (x Cupressocyparis leylandii)** gyors növekedésű tömött fal alakítható ki. Lombhullató megoldás lehet a **mezei juhar (Acer campestre)**, télen pedig megbízhatóan takar a **babérmeggy (Prunus laurocerasus)** és az erős metszést kedvelő **korallberkenye (Photinia)**.

3. Pihenő természetes zöld esernyőkkel

A kis fák számától függően egészen mesebeli teret alkothatunk **gömbjuharral (Acer platanoides 'Globosum')**, **gömbszivarfával (Catalpa bignonioides 'Nana')**, **gömbakáccal (Robinia pseudoacacia 'Umbraculifera')**, **gömbkőrissel (Fraxinus ornus 'Mecsek')**, és további gyönyörű fajtákkal.

4. „Függőleges virágágyás”

Ha könnyed, gyors takarás a cél, akkor az egy-nyáriak örömmel futják be a kifeszített rácsot bárhol, ha kapnak megfelelő napfényt. Sikerünk lesz a **hajnalkával (Ipomoea)**, a **sarkantyúkával (Tropaeolum)**, vagy a **fekete szemű Susan-nal**. Évelőként már stabilabb támrendszerre lesz szükség, de megéri, mert a lonc, a clematis, a vadszőlő, a japán lonc és a kúszó hortenzia nem csak magas pergolán érzi jól magát, alacsonyabb kerítésen, vagy teraszkorláton is hálás növények.



Ízletes árnyékolót is készíthetünk. Mutatós és különleges hatást érhetünk el zöldekkel, gyümölcsökkel, a futató rácsot pedig bármilyen irányba kifeszíthetjük. Az **uborka, futóbab, indás paradicsom, szőlő, kivi** jól mutat egymás mellé ültetve olyan helyen, ahol nem szükséges erősen árnyékolni.

5. Szőlóban villogó és szolidan őrző fa árnyéka

Benne az a különleges, hogy akkor érvényesül teljes pompájában, amikor kiemelt helyen állhat az udvaron. Főszerepet kap a kertben, ő a kerti party sztárvendége, amikor mindenki köréje gyűlik, vagy egy csendes, szomorú délután támasza - meghallgatja, mi fáj. A japánok úgy metszik ágait, hogy a fény foltokban juthasson át, így a kert lélegzik.

Feltűnő dísz lehet a kertnek a **japán díszcseresznye (Prunus serrulata fajták)** fantasztikus virágtengerével, a **tulipánfa (Liriodendron tulipifera)** különleges leveleivel, a **magnólia (Magnolia soulangeana, M. kobus)** hatalmas virágaival, vagy a **perzsa varázsfa (Parrotia persica)**. Szolidan, de büszkén áll a **gyertyán, a kőris (Fraxinus excelsior)**, a **hárs (Tilia cordata, T. platyphyllos)**, a **mezei**

juhar, a diófa (*Juglans regia*), vagy a páfrányfenyő (*Ginkgo biloba*).

6. Ernyős ágú cserjesor

Vannak olyan magasabb cserjék, amelyek oldalsó ágai bókólan állnak, az idősebb példányok esetében főként. Ha őket sorban ültetjük, és megfelelően metsszük, akkor alattuk egy keskeny árnyékos utat kaphatunk, vagy pihenőhelyet. Az **orgona** (*Syringa vulgaris*), a pillangókat vonzó **nyári orgona** (*Buddleia davidii*), vagy a **füge** (*Ficus carica*) alkalmas lehet a próbálkozásra.



Az „út” felőli oldalukat metsszük magasabbra, hogy kényelmesen elférjünk alattuk. Ez folyamatos fenntartást jelent, de megéri, mert cserébe egy rendkívül hangulatos árnyas kertrészt kapunk.

7. Sebesen növény dísfák egyedül, vagy csoportban

A **császárfa** (*Paulownia tomentosa*) és a **selyemakác** (*Albizia*) kertünk lakói. A császárfákat a homokozó köré ültettük, és 2-3 éven belül máris tökéletes árnyékolást adtak. Hátrányuk, hogy millió hatalmas levelet hullajtanak ősszel, nagy tömegben, amiknek a sorsát meg kell oldani, lehetőleg környezettudatos módon. A selyemakác a bejáratnál kapott helyet, ahol gyönyörű és impozáns díszítő értéket adott, de sajnos nagyon közel került a házhoz és a járdához, gyökerei pedig kezdtek felfelé törni. Ezért el kellett tőle búcsúnunk, amit ő nem vett jó néven. Azóta is minden évben hozza kicsinyeit szerte a környéken, és föld alatti erős gyökerei töretlenül hozzák az újabb és újabb példányokat. Ehhez a fához egy számomra kedves dolog is fűződik. Néhány éve egy hölgy állt meg a kapunk előtt, hogy elkérjen egy kis

fácskát tőlem. A lakótelepi lakása előtti parkba ültette el a fia halálának emlékére.

8. Teraszkorlát befuttatva lonccal, egynyárral

Szintén tudok saját tapasztalattal szolgálni a teraszkorlát árnyékolással kapcsolatosan. Mivel a kovácsoltvas korlátunk erősen beengedte a tűző napfényt, japán loncot futtattam rá, 5 méterre összesen 3 tövet ültetve. Bőven elegendő lenne 2 tő is, de jött egy betolakodó a fehér-sárga virágú **‘Halliana’** fajta mellé, a vörös levelű, rózsaszínes, illatos virágú **‘Purpurea’** fajta személyében. Mindkettő levele télen is zölden díszít. Folyamatosan metszem őket sövény formára kívülről, hogy el tudjunk haladni a terasz mellett. Igazi tömött és buja hatása van. 2 évente teljesen leszedem a korlátról, hogy ne tudjon megerősödni, ilyenkor kerek kis cserjére metszem, és tavasszal újra kezdi a burjánzást.

9. Kerítés befuttatása

Ha a kerítés átlátszó, és a közelében van pihenő, vagy terasz, akkor érdemes ide is növényeket futtatni, ha a hely engedi, akkor keskeny sövényt – például turkesztáni szil (*Ulmus pumila*) - is alakíthatunk ki. Ennek hátránya, hogy a kerítés túloldalán is metszést igényelhet, míg a felfuttatott dísznövény kevésbé.



10. Szomorú lombú, bókoló fák árnyéka

Ők azok a szoliterok, akiket képtelenség nem észrevenni az udvaron. Ágaik csüngenek, gyönyörű függőként hajlanak le akár a földre. A szél lengedezteteti őket, romantikus árnyékukban valóságos természetes ventilátort alkotva, dinamikus mozgásban tartva lombjuk alatt a levegőt.

A **szomorúfűz** (*Salix alba ‘Tristis’*) a legismeretebb, a nálunk leggyakrabban ültetett szomorú szoliter.

II. Különlegesebb ötletek

11. Dupla fasor

Ez már egy kerti út, két oldalán fasorral. Helyigénye van, és hosszú távú tervezést igényel. Kisebb méretű telken kis méretű növényeket érdemes választani, de ha tehetjük, jöhetnek a hatalmas lombok! A törpe változatok itt előtérbe kerülhetnek – gömb kőris, **vérszilva (Prunus cerasifera 'Nigra')** –, de ültethetünk gyümölcsfákat is bátran.

12. Fügealagút és ernyős cserje alagút

Hogy létezik-e ilyen megoldás, nem tudom, de nálunk kialakult...a ház melletti hatalmas füge és a telek szélénél lévő korallberkenye egyszer úgy gondolta, hogy megérinti egymást. Mivel telkünk ezen része igen keskeny, nem kellett messzire nyújtózniuk. A füge óriásira nőtt (ha nem metszeném, lenne 6-7 méter széles), az alját erősen formázni kellett, hogy a járdán egyáltalán elférjünk. Nagyon klassz **fügealagutat** kaptunk, amely elve-



zet a bejáratig. Hasonlóképpen lehet keskeny részeket kialakítani egymáshoz bókoló, zárt lombot adó növényegyüttesekkel.

13. Árnyékolás víztükör felett

Ha van kerti tavunk, akkor meg tapasztalhatjuk a víz és az árnyékot adó növények együttes hűs érzetet adó hatását. Ez picit pszichés is, de hasznos, amikor nem szeretnénk, hogy a víz felforrjon. Az alacsony vízszintű kis tavak nagyon ki vannak téve az időjárásnak, a hőségnek, ezért árnyékolásuk elkerülhetetlen, de nem minden esetben elégséges. A **japán juhar (Acer palmatum)** kompakt

növekedésű növényke, a japán díszcseresznye tavasszal virágzik, nyáron enyhén árnyékol. A fűzfák tökéletesen illeszkednek a vízparti közeghez.

14. Miyawaki erdő egyenesen japánból

Ez a japán ötlet Miyawaki Akira japán botanikusról, ökológusról kapta nevét. Miyawaki **apró területen ültetett több facsemetét**, négyzetméterenként legalább 3 darabot. De mi lesz így ezek-



kel a kis fákkal, hiszen nincs helyük egymástól növekedni? A módszer nem természetellenes, csak szokatlan. Ha megfigyeljük az erdők aljnövényzetét, láthatjuk, hogy a lehullott termés sem úgy igyekszik elhelyezkedni, hogy a kikelő kis csemeték több méter helyet kapjanak egymás mellett. A Miyawaki-módszer lényege, hogy a fiatal növényeket ösztönzi a fényért való versengés, így minél gyorsabban igyekeznek nőni, hogy a közeli versenytársaikat megelőzzék. Pár év elegendő ahhoz, hogy elérjék azt a magasságot és fejlettséget, amittől már erdő jellege van a társulásnak.



Hogy leteszteljék az elméletet, testvéremék is ültettek egymáshoz közeli csemetéket, illetve távolabb önmagukban is. A csoportban fejlődő kis fák növekedése több, mint kétszerese volt a szoliternek.

15. Mobil árnyék mozgatható zöldekkel

A kertészetekben hatalmas méretű, egészséges konténeres példányokra bukkanhatunk. Megfelelő gondozással kisebbnek tűnő edények is képesek tökéletesen egészséges növényeket nevelni. Mi is ültethetünk ilyen esztétikus és hordozható árnyékolókat, melyeket igény szerint mozgathatunk – pláne, ha kerékkel ellátott lapra tesszük őket.

Láttam nagy konténerben nevelt **canna (Canna indica)** virágokat, klassz egzotikus hangulatot varázsolva a bejárat köré, de ajánlom a **bambusz**



fajtákat is, ha szeretnénk az agresszív gyökereiket ily módon kontrollálni. Nyári orgona, **rózsalong (Weigela)**, **gyöngyvessző (Spiraea)**, a lényeg, hogy legyen egy bizonyos magasságuk, amivel képesek árnyékot adni.

+1. A **talajfelszín árnyékolását** a fenti módszerek megoldják, részlegesen. Ha igazán hatékonyak szeretnénk lenni, gondoljunk a talajtakaró növényekre is, akik segítenek abban, hogy a felszín kevesebb vizet párologtasson, bent tudja tartani a vizet a növények és a talajlakók számára, hőmérséklete csökkenjen. Hasonlóan lehet hatásos otthonunk számára az extrém ötlet: **futtassuk be a ház falát!** E két témáról a későbbiekben fogok külön cikkeket írni!

Az árnyékolás nem csak a komfortérzetünk és egészségünk miatt fontos. Kifejezetten pozitív ha-

tása van a biodiverzitás támogatására, a talaj optimális állapotára, és a klímára.

A növények segítségével a **környezetünk mikroklimája jelentősen javítható**. Egy lombos fa,



egy buja futónövény, vagy a jól elhelyezett cserjék és balkonládák nemcsak kellemes árnyékot adnak, hanem mérséklék a hőmérsékleti ingadozásokat és stabilizálják a páratartalmat a környezetükben. Ezek a változások közvetlenül hatnak az élőlények életfeltételeire: a kisebb hőstressz és a megfelelő nedvesség kedvezőbb körülményeket teremt a rovarok, madarak, apró gerinctelenek és mikroorganizmusok számára. A növényárnyékolás különösen fontos a városi és kertvárosi területeken, ahol a beton, az aszfalt és a tetők felmelegítik a környezetet, létrehozva a városi



hősziget jelenséget. Ismerős a fogalom, ugye? Árnyékoló növényekkel a hatás mérsékelhető: a lombok csökkentik a talaj és a környező levegő hőmérsékletét, lassítják a talaj kiszáradását, és biztosítják a nedvességhez kötött mikroélelőhelyek fennmaradását. Ültetésükkel a **biodiverzitást is**



támogatjuk, hiszen a stabilabb mikroklima lehetővé teszi, hogy többféle élőlény élhessen a városi környezetben.

A növények árnyékoló hatása a talajra és a növényközösségre is pozitív van hat: csökkenti az elpárolgást, és elősegíti a talajban élő mikroorganizmusok aktivitását. Ez hosszú távon egészségesebb talajt és változatosabb növényzetet eredményez, ami tovább erősíti a helyi ökoszisztéma ellenálló képességét. Egyszerű, hétköznapi döntések, mint egy futónövény ültetése az erkélyen, lombos fa telepítése a kertbe vagy cserjék és virágok elhelyezése a teraszon, mind hozzájárulnak a pozitív környezeti hatásokhoz. Ha mindenki a saját otthonában figyel a növényárnyékolásra, az globális szinten is érezhető pozitív hatást eredményezhet, miközben egyszerre szolgálja a saját kényelmünket és a környezetet!

Az árnyékolás nem csupán a hőmérséklet csökkentésére szolgál a lakásban vagy a kertben, hanem a talaj és az azt benépesítő élőlények számára is létfontosságú. A közvetlen napsugárzás nélküli, **árnyékos talaj** mérsékeltebb hőmérsékletet tart fenn, csökkenti a kiszáradás kockázatát, és lassítja a víz párolgását. Ez különösen fontos a forró, napos időszakokban, amikor a talaj gyorsan veszít nedvességéből, és a mikroorganizmusok, giliszták, rovarok, valamint a talajlakó állatok életfeltételei romlanak. A megfelelő nedvesség és hőmérséklet alapfeltétele a talaj élővilágának: a mikroorganizmusok aktívabbak, a tápanyagok lebomlása és újrahasznosulása gyorsabb, a giliszták és más talajlakó állatok könnyebben mozognak, és hozzájárulnak a talaj szerkezetének javításához. Az árnyékolás emellett **mérsékli az eróziót**. A talajfelszínt védő lomb, futónövény vagy bokor csökkenti a csapadék és a szél közvetlen hatását, így a felső, tápanyagban gazdag réteg nem mosódik el, és a talaj szerkezete hosszú távon fenntartható marad. Az árnyék hatására a talajhőmérséklet kiegyensúlyozottabbá

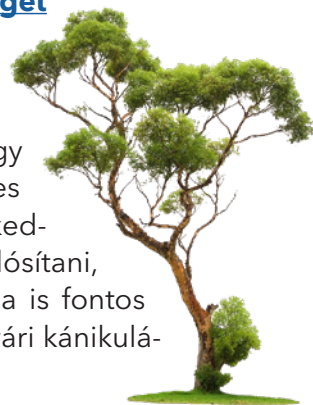
válik, ami kedvez a biodiverzitásnak. A talajban élő rovarok, pókok, mikroszkopikus élőlények és giliszták számára az árnyékos területek biztonságos búvóhelyet jelentenek, így az élőközösség változatosabbá és ellenállóbbá válik. Ez a stabil talaj-élővilág nemcsak a növények növekedését támogatja, hanem az egész ökoszisztéma egészségét is javítja, hiszen az apró élőlények szerepet játszanak a tápanyagok körforgásában, a talaj levegőztetésében és a gyökerek védelmében.

A hőmérséklet mérséklése mellett az árnyékolás közvetlen **hatással van a levegő nedvességtartalmára** is. Árnyékban a párolgás lassabb, a talaj és a növényzet hosszabb ideig megtartja a nedvességet, ami stabilabb páratartalmat eredményez. Ez nemcsak a növények számára előnyös, hanem az emberek és a városi élőlények számára is kellemesebb mikroklimát teremt. A kiegyensúlyozott hőmérséklet és páratartalom csökkenti a hőstresszt, javítja a levegő minőségét, és elősegíti az egészséges városi ökoszisztéma fenntartását. Az árnyékolás **energiahatékonysági szempontból is fontos** szerepet játszik. Az épületek hűtési igényének csökkentése révén kevesebb elektromos áramot használunk, ami mérsékli a szén-dioxid-kibocsátást és más légszennyező anyagok felszabadulását. Ezzel közvetetten hozzájárulunk a globális klíma mérsékléséhez: minden ablakhoz vagy kerthez hozzáadott árnyékoló elem csökkenti a levegőbe kerülő üvegházhatású gázok mennyiségét, és támogatja a helyi, élhetőbb klímát.

Az árnyékolás hatásai tehát több szinten érvényesülnek: a mikroklimát kiegyensúlyozottabbá teszi, mérsékli a városi hőszigetek kialakulását, stabilizálja a levegő páratartalmát, és javítja a levegő minőségét. Ha mindenki tudatosan alkalmazza otthonában – lombos fákkal, futónövényekkel, redőnyökkel vagy pergolákkal –, az nemcsak a saját komfortunkat növeli, hanem a városi klímát és a levegő tisztaságát is javítja.

Ha szeretnél a **városi hősziget hatásról** tovább olvasni, korábbi cikkemet is keresd fel! Mivel

sokan városban élünk, és talán egy erkélyünk van ahhoz, hogy árnyékot alakítsunk ki, érdemes lehet a lehetőségekről elmélkedni, ötleteket találni és megvalósítani, hiszen egy erkély, vagy pergola is fontos élettere a lakásnak. Tegyük a nyári kánikulában is élhetővé!



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





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

A kávészünet az elmének
című könyv megvásárolható:
[https://www.ekonyv.hu/ka-
veszunet_az_elmenek](https://www.ekonyv.hu/ka-
veszunet_az_elmenek)



Zöld Egyenlőség

Zöld Egyenlőség



KÖVETÉS

...

Az Új Egyenlőség zöld podcastja a klímavadásztrófa 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



Vissza a természethez

- Biofília a lélekgyógyításban és a belsőépítészetben

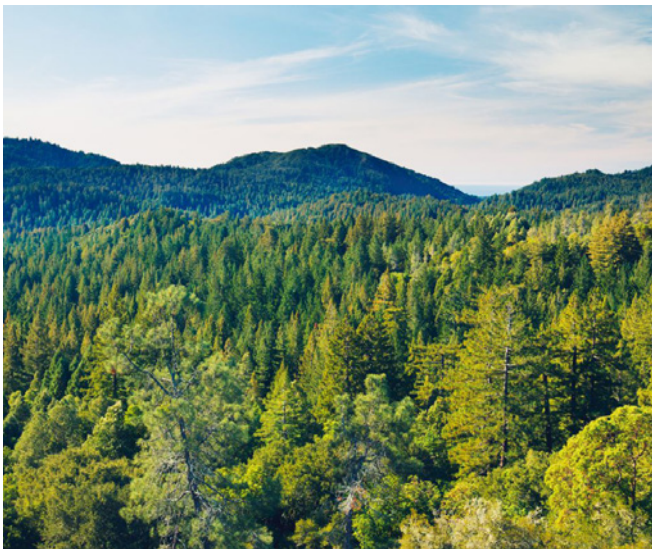
Az ember genetikai állományának 99%-a a természetközeli élethez kötődik. Éppen ezért érzünk mély, elemi vonzalmat az élőlények iránt. Egészen az elmúlt évszázadokig szervesen a természet részeként éltünk, és csak most, a modern élet gyors változásai nyomán tapasztaljuk a kiszakítottág érzését – egy olyan hiányt, amelyre a szervezetünk nem készült fel ilyen rövid idő alatt. Talán éppen ezért nehezen tolerálható ez, hiszen teljes fizikai és lelki felépítésünk szorosan összefonódik a természettel. A biofília fogalmát legelőször Eric Fromm filozófus, szociálpszichológus vezette be, hipotézisét E. O. Wilson biológus fogalmazta meg 1984-ben, mely szerint minden ember veleszületett módon vonzódik a természethez, és ez a kötődés genetikailag is visszakövethető. Anyagi és testi értelemben is függünk a természettől, így egészségünk és fejlődésünk érdekében elengedhetetlen, hogy mély és harmonikus kapcsolatban álljunk vele. Alapvető igényünk van az esztétikai, intellektuális, kognitív és spirituális élmények iránt, amelyek mind a természethez való kapcsolódás révén teljesebben ki. A biofília az élő rendszerek, természet, élet szeretetét jelenti.



Vissza a természethez a testi-lelki egyensúlyért!

Amikor kapcsolatba lépünk a természettel, akkor megnyugszunk, örömet élünk át, ellazulunk. Testi szinten is egészségesebbek lehetünk. Ha belegondolunk abba, hogy mennyi időt töltünk zárt, mesterséges terekben- munkahelyen, az otthonunkban, üzletekben, könyvtárban - érezzük, hogy valami hiányzik: a természet. Lehet, hogy nem is gondolnánk, de a tőle való elszakítottság valós tüneteket, akár fájdalmakat okozhat.

A lelki gyógyításban a biofília elmélete arra hívja fel a figyelmet, hogy a **természethez való visszatérés** gyógyító hatással van ránk. A zöld környezet, a friss levegő és a napfény nem csupán kellemes élmény, hanem testi-lelki szinten is re-



generál. Kutatások szerint a természetben töltött idő csökkenti a stresszhormonok szintjét, lassítja a szívverést, és mérsékli a szorongást. A természethez való kapcsolódás emellett javítja hangulatunkat és kognitív képességeinket. A napfény és a kinti környezet serkenti a szerotonin- és dopaminszintet, ezáltal enyhíti a depressziós tüneteket és növeli a boldogságérzetet. A zöld támogatja a koncentrációt, a memóriát és a kreativitást, különösen gyerekek, mentális betegek és idősek esetében, segít visszaadni figyelmünket.

A biofília gyakorlati alkalmazása a lelki gyógyításban ma már számos formát ölt. Az **ökoterápiás programok**, mint például kertterápia, erdei séták vagy természetjárás, célzottan segítik a stresszoldást és a belső egyensúly helyreállítását. Az **állatasszisztált terápiák** – kutyákkal, lovakkal vagy más állatokkal – az érzelmi támogatás, a trauma feldolgozása és a kötődésélmény erősítését szolgálják. Mindemellett a **zöld pszichoterápia**, a

mindfulness-gyakorlatok és a meditáció természetközeli környezetben mélyíti az önismeretet és a spirituális kiegyensúlyozottságot.

A biofília elmélete szerint a természet közelsége nem csupán esztétikai élmény vagy ritkán megengedett luxus, hanem létezésünk egyik alapfeltétele. Wilson hangsúlyozta, hogy testi és lelki kiteljesedésünk csak akkor lehetséges, ha harmóniában élünk a természettel. A természet gyógyító erejének felfedezése és tudatos ápolása ma már nem választás kérdése, hanem kulcs az egészséges, kiegyensúlyozott élethez.

Milyen jó, hogy ma már nem csak egy besötétített szobában részesülhetünk lélek gyógyításban!

Hoztam néhány természettel dolgozó szakmai területet, hiszen vannak már bőségesen, az irány fantasztikus!

Ökoterápia - gyógyulás a természetben

Az **ökoterápia** tágabb gyűjtőfogalom, amely minden olyan módszert magában foglal, amely a természet erejére épít. Ide tartozhat a vezetett ter-



mészetjárás, a szabadtéri csoportterápia, vagy akár a természetben végzett meditáció. Ezek a gyakorlatok nemcsak a pszichés jóllétet támogatják, hanem közösségi élményt is adnak, hiszen a természetben való együttlét összehozza az embereket.

Az ökoterápia tanít. Visszahozza az embernek azt a tudását, hogy a természet érzékelésén keresztül képes legyen saját testi-mentális egészségét megőrizni.

Erdőfürdőzés - a lélek fellélegzése

A japán eredetű **erdőfürdőzés (shinrin-yoku)** talán a legismertebb biofilián alapuló módszer.

Nem sportteljesítményről vagy túrázásról van szó, hanem arról, hogy lassan sétálva, érzékeinket megnyitva „fürdőzünk” az erdő atmoszférájában. A fák illata, a madárdal, a napfény játékaik mind-mind oldják a stresszt, csökkentik a vérnyomást, erősítik az immunrendszert és javítják a közérzetet. 2-3 óra a természetben sokkal többet ér, mint bármilyen „digitális kikapcsolódás”.



A séta közben nem csupán nézelődünk, hanem a környezetet tudatosan érzékeljük. Figyelmünket összpontosítjuk a növényekre, a talaj illatára, a levelek suhogására, mozgására, a színekre. A szakember – Japánban orvosok is tartják – által vezetett séta csökkenti a szervezet kortizol szintjét, a stresszhormont, mely számtalan elváltozást, betegséget okozhat, megerősíti az immunrendszert, javítja az alvás minőségét, hosszát, és kiváló hatással van a koncentrációra, memóriára.

Zöld terek és gyógykertek – a nyugalom szigetei

Egyre több egészségügyi intézmény és időszotthon alakít ki **gyógykerteket**, amelyekben a betegek és lakók megpihenhetnek. Ezek a kertek nem díszítőelemek, hanem tudatosan megtervezett, stresszoldó és regeneráló terek. A zöld környezet bizonyítottan gyorsítja a gyógyulást, csökkenti a szorongást, és erőt ad a mindennapokhoz. A zöld teret ma már tudatosan alkalmazzák munkahelyeken, irodaépületekben is.

Kertterápia – gyógyító érintés a földdel

A kertészkedésnek különleges terápiás hatása van. A **kertterápia** során a növények gondozása, a föld érintése, a ciklusok megfigyelése nemcsak kikapcsolódást ad, hanem fejleszti a koncentráci-

ót, a kézügyességet, és segíti a rehabilitációt, az egyén beilleszkedését. A kertészkedés a hasznosságtudat élményét hozza el. Sok időszotthonban – nálunk is a Szamossályi Demenciakert Projektben –, kórházban vagy óvodában alkalmazzák sikerrel –, hiszen a növények gondozása egyszerre tanít türelemre, felelősségre és azonnali sikerélményt ad. A kertben minden apró hajtás az élet megújulását hirdeti. A kertterápia számos problémára ad természetes segítséget: mentális és fizikai sérülésre, traumára, függőségre, abúzus utáni felépülésre, gyászra, testi és szellemi fogyatékoságokra, depresszióra.

Érdekes témát dolgoztam ki a kertészkedés és a nőiesség megélése, kibontakozása kapcsolatában, melyet ehavi lapunkban olvashatsz **„A föld érintése – a női lélek csendes ébredése”** címmel. A cikkben két nő is elmeséli, ő hogyan érzi ezeket a hatásokat.



Állatasszisztált terápia – a kapcsolódás öröme

Az állatok közelsége bizonyítottan oldja a feszültséget és erősíti az érzelmi biztonságérzetet. A **kutya- vagy lóasszisztált terápiák** különösen népszerűek, hiszen egy állattal való kapcsolat fel-tétel nélküli elfogadást nyújt. Gyerekeknek, időseknek, fogyatékkal élőknek egyaránt segíthet a kommunikáció, az önbizalom és az érzelmi stabilitás fejlesztésében.

Az ember és az állat kapcsolata évezredekre nyúlik vissza. Kezdetben az állatok a túlélést segítették – vadásztársak, őrzők és kísérők voltak. Mára azonban tudjuk, hogy ennél sokkal többet adnak: társaságuk, szeretetük és jelenlétük képes gyógyítani. Az állatok jelenléte motiváló erőként hat, segíti a fejlődést, és olyan kapukat nyit meg, amelyeket más terápiás eszközök sokszor nem

tudnak. **Az állatok egyik legnagyobb ajándéka a feltétel nélküli elfogadás.** Egy kutya vagy ló nem ítélkezik, nem bírál, egyszerűen csak jelen van, figyelmével és nyugalmaival kísérve az embert. Ez a közelség csökkenti a szorongást és a magányérzetet, miközben erősíti az önbizalmat,



hiszen az állattal való interakciók során a páciens azonnali sikerélményt tapasztalhat. A velük töltött idő természetes módon javítja a hangulatot, hiszen fokozza az örömhormonok termelődését, és finoman fejleszti az empátiát, valamint a társas készségeket is – különösen a gyermekeknél. Nem véletlen, hogy az állatasszisztált terápiát ma már széles körben alkalmazzák a depresszió, a poszttraumás stressz, autizmus és szorongásos betegségek kezelésében.

Földelés – visszatérés az alapokhoz

A modern ember ritkán érintkezik közvetlenül a természettel, pedig a **mezítláb járás** a fűben, homokban vagy földön ősidők óta természetes. A földelésnek nevezett gyakorlat segít levezetni a feszültséget, és sokan arról számolnak be, hogy javítja az alvást, csökkenti a stresszt és kiegyensúlyozottabbá tesz. Néhány éve volt lehetőségem **tűzönjáráson** részt venni egy vezetett esti programként. A rituálé fontos részeként törzsi zenét hallgatva járkáltunk mezítláb körbe-körbe a tűz körül, közben annyi volt a feladatunk, hogy figyeljünk az érzékeléseinkre, az érzelmeinkre. A cikket javaslom számodra, nagyon sok érdekességet tudhatsz meg arról, mit hoz ki az ember lelke mélyéről a parázson lépkedés!

Természetben végzett mindfulness és jóga

A tudatos jelenlét gyakorlása a természetben különösen hatékony. Amikor egy fa árnyékában meditálunk, vagy egy tó partján jógázunk, nemcsak saját belső világunkkal kapcsolódunk, hanem a természet ritmusával is. Ez mélyebb nyugalmat, harmonikusabb légzést és fokozott életerőt ad. A jóga mellett sok más tevékenység is létezik, aminek fő otthona a természet: Tai Chi, Chi Kung, Wing Chun, testsúlyos edzés, futás, tánc és szabad mozgás, éneklés, íjászkodás... biztosan tudnád folytatni a sort! Ezek a különleges sportok, hobbik is lecsendesítik az elmét és gyakran koncentrációt kívánnak. A **Wing Chun harcművészetéről** előző hónapban készítettem interjút Bagoly Tibor mesterrel, olvasd el!



Örömmel tapasztaltam, hogy egyre több **coaching helyszíne a természet**, mégpedig nyugodt, háborítatlan helyeken, akár túrázás közben is. Több olyan coachot ismerek, akik kapcsolódva a természettel végzik segítő munkájukat, ami szerintem sokkal hatékonyabb és gyorsabb gyógyulást hozhat, mint a zárt térben történő beszélgetés.

A célzott terápiás hatás mellett fontos lenne alapvetően **a környezetünket is a természethez közelíteni**, azokat a helyeket, ahol napjaink nagy részét töltjük. Ha visszatekintünk a korábbi évtizedekre, láthatjuk, mennyire színtelen, sivár belső terekben kellett sokaknak dolgozniuk. Gondoljunk az irodákra, intézményekre, kórházakra, iskolákra, ahol gyakran mesterséges fényben, fehér falak között, ablakok és zöldfelületek nélkül töltötték az emberek napjuk jelentős részét. Mindig örömmel figyelem, amikor egy-egy intézményt felújítanak. Amikor visszatértem az általa-

nos iskolába, ahová korábban jártam, azt láttam, hogy sokkal természetközelibbé tették új stílusát, figyeltek a természetszerű színekre, barátságos bútorokra. Az ajtók natúr fából vannak, az ablakokban virágok ülnek. Ezeket a hatásokat természetesen lehet fokozni és mesteri szintre emelni, ha van rá anyagi lehetőség, hiszen olyan elemek használhatóak, melyek egymással is kölcsönhatásban állnak, és egy teljes folyamatosan működő rendszert alkotnak. Egy ilyen modell kiépítése roppant költséges, és számos szakember munkáját igényli, akiknek együtt kell alkotniuk.

A természetes elemek teljes hiánya nemcsak a munkakedvet és a kreativitást csökkentette, hanem hosszú távon a testi és lelki egészségre is negatívan hatott. Nem véletlen, hogy a mai építészet és belsőépítészet egyre inkább a biofília elveire támaszkodik, és olyan tereket igyekszik létrehozni, amelyek összekapcsolják az embert a természettel – akár zöldfalakon, tetőkerteken, természetes anyagokon vagy nagy üvegfelületeken keresztül. Térjünk át most a belső terekre is!

Biofília az építészetben

A városi élet rohanó, zajos és zsúfolt. Napi szinten betonrengetegben, üvegfalak között töltjük az időnket, és gyakran elfelejtjük, milyen érzés a friss levegő, a madárcsicsergés, vagy a napfény meleg simogatása. A zöld helyett szürkét látunk. Az ember evolúciósan a természethez kötődik, és ez a kapcsolat ma is kulcsfontosságú a mentális és fizikai jóllétünk szempontjából. Ezt az ősi, de modern igényt ragadja meg a biofília szemlélete az építészetben – és nem csak az otthonunkat, de a munkahelyünket is forradalmasíthatja.

A saját otthonunkban is megvalósíthatjuk a természet közelségét, és általában élünk is a lehetőséggel. Érdekes, hogy amikor rákeresünk a biofília kifejezésre, a legtöbb cikk építészeti kontextusban magyarázza el a jelentését. Ezek szerint a legfontosabb területe jelenleg a belső terek természetet utánzó kialakítása, amihez minden eszközünk megvan. Ma előtérbe kerültek a nagy ablakok, a hatalmas üveges teraszajtók, hogy beengedjék a természetes fényt. A reggelinket saját télikertünkben fogyaszthatjuk el, ablakainkat orchideák teszik egzotikussá, és hatalmas konténerben engedjük be a növényeket a lakásunkba. Maga a belső tér színárnyalata is természetes: bézs, fehér, pasztellek, halványsár-

ga. A gond az, hogy időnk java részét a hétköznapi napokban nem otthon töltjük, hanem a munkahelyünkön. Ez városi lakosként azért is érdemel figyelmet, mert maga a környezet épített, és a munkahely is nélküli a természetet, az élő rendszereket. Holott az emberek előnyben részesítik a természetet az épített világunkkal szemben. Kell, hogy megteremthessük mindannyiunk számára a zöld környezetet minél több épületben, intézményben, munkahelyen.

Hogyan hat ránk az élettelen, szürke, mozdatlan mesterséges beltéri környezet napi 8-10 órában?

Növekedik stressz szintünk, csökken a koncentrációnk. A természetes környezet hiánya miatt a szervezetünk stresszhormonokat (kortizolt)



termel. Hosszú távon ez szorongáshoz, ingerlékenységhez és hangulatingadozásokhoz vezethet. Kreativitásunkat hiába várjuk, gyakran csak ülünk, bambulunk. Az unalmas, statikus terek kevesebb vizuális és érzékszervi ingert adnak, ami gátolja az ötletelést és a fantáziadús gondolkodást. Van, hogy egy alapötlet kipattanásához is hosszasan kell várakoznunk. Ellenben, amikor a természetben sétálunk, csak úgy jönnek a világmegváltó tervek! Odabent viszont fáradtak vagyunk, kedvetlenek, motiválatlanok. A monotonia, a szürke falak és a természet hiánya kimerítik az agyunkat. Az ember evolúciósan a változatos és természetes ingerekhez alkalmazkodott, így a folytonos mesterséges környezet – erős fények, hanghatások, környezet mozdatlansága – gyorsan fáradttá tesz minket, csökkenti a figyelmünket és a problémamegoldó képességünket.

Testileg is szenvedünk. A mesterséges fény szemfáradtságot, fejfájást és száraz szem érzést okozhat. A cirkadián ritmusunk zavart szenvedhet. Ezt persze nem fogjuk összefüggésbe hozni a munkahelyi környezettel. A mozdulatlan környezet ösztönözhet minket a hosszan tartó ülésre, ami izomfeszültséghez, hát- és nyakfájdalomhoz, valamint a testtartásunk romlásához vezet. A benti levegő gyakran száraz, a szellőztetés eszünkbe sem jut. Ez csökkentheti a légzési komfortot, kevesebb oxigénhez jutunk, elhasznált levegőben ülünk, ami fáradtságot okoz, és hosszú távon befolyásolja az immunrendszerünket.

Érzelmi lények vagyunk, ezért el kell fogadnunk, hogy a kedvezőtlen munkakörülmények pszichológiai, mentális problémákat is okozhatnak, amiket legtöbb esetben nem társítunk a mindennapi környezethez. A szürke, élettelen tónusok kevés ingert adnak – hasonlóan ahhoz, amikor hosszú időt tölt el az ember havas, hófehér tájon – hosszú távon hangulatzavarokhoz, depresszióhoz vezethetnek. A természet hiánya elszigeteltség érzetet és motivációs problémákat idézhet elő, főként az érzékenyebbek esetében. Ahogy mindenben, úgy a biofilia esetében is vannak emberek, akik



erőteljesebben és hamarabb érzik a természet hiányát, és vannak, akik kedvelik a modern, vagy futurisztikus helyeket, az élőtől eltérő formákat, erős fényjátékokat, vagy félelmetes elemeket. A folyamatosan fennálló feszültség és rossz hangulat negatívan hat a kommunikációra, csökkenti az együttműködést és az empátiát. Meglehet, hogy a reggeli rosszkedv, a hétfői depressziós hangulat kialakulásában jelentős szerepet játszik az, hogy érzékeny lélekként testük és lelkük, idegrendszerük tiltakozik a munkahelyi körülményhez

való visszatérés ellen. Ismerős, ugye? Hosszú távú következményként akár kiégés, krónikus stressz, egészségügyi problémák, alvászavarok, hormonális kilengések is megjelenhetnek.

Milyen ötletekkel varázsolhatunk egy iroda-épületet zölddé a biofilia design segítségével?

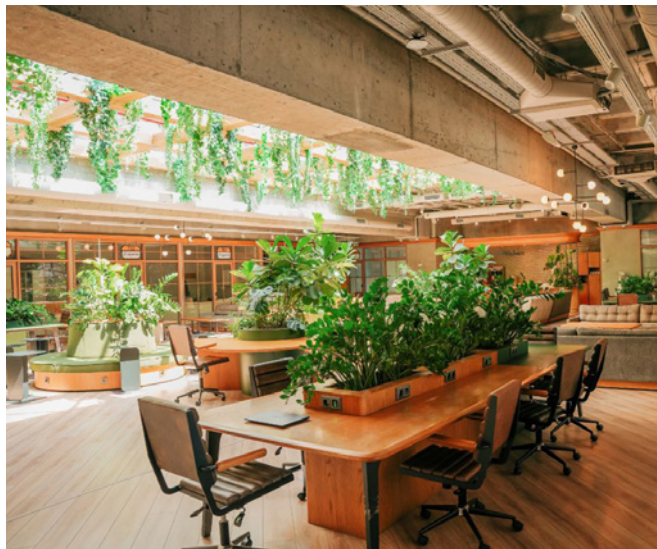
Egy biofilias iroda nem vad dzsungel egzotikus liánokkal, hanem egy olyan tér, ahol a természet elemei harmonikusan, tudatosan jelen vannak. Itt az ember és a természet nap mint nap találkozni tud, és megvalósulhat ősi szükségletünk, a hívószó: vissza a természetbe! A biofilia design több területről sorakoztat fel szakembereket, ezért roppant izgalmas dologról beszélünk. Egy biofilia design alapján berendezett irodaház létrehozása **több szakember összehangolt munkáját** igényli, mert egyszerre kell figyelembe venni építészeti, belsőépítészeti és ökológiai szempontokat, a növények igényeit, és a munkahelyi jólét fontosabb területeit. Így együtt dolgozhat építész, belsőépítész, lakberendező, kertész, botanikus, fenntarthatósági szakember, akusztikai szakember, világítástechnikai mérnök, ergonómiai szakértő, műszaki szakember.

A biofilia alkalmazása belső terekben nem csupán a növények betelepítését jelenti. Ez egy jóval komplexebb tervezés, egy alkalmazott tudomány, amely mesterséges körülmények között képes megteremteni az emberek és a természet együttélését mind a növényekkel, mind pedig az anyagok használatával, vízzel, színekkel, fényekkel, a levegő áramlásával, páratartalommal, hanghatásokkal és illatokkal. Gondoljunk bele, hogy egy szakszerű kivitelezésnél milyen sok mindenre kell figyelni! A páratartalmat például erősen befolyásolja a növényzet mennyisége, a növények leveleinek nagysága, a vízigényük, a levegő hőmérséklete, a szigetelés, sőt, még a növények talajának felülete is. Érdekes, hogy a belső és külső terek kialakításánál a hangsúlyos részek – víz jelenléte, buja növényzet, színek – országonként eltérőek lehetnek.

Milyen főbb elemek költöznek be a legkelléesebb, legszebb irodába?

A fal teljes felületét beborító zöld **növényfalak, zúzmó falak** nemcsak látványosak, de javítják a levegő minőségét és csökkentik a zajszintet. A cserepes és konténeres dísnövények viszik a

legnagyobb életet a térbe. Egy kisebb **belső udvar** vagy kert, ahol padok és fák vannak, lehetővé teszi a dolgozóknak a rövid „természetes szüneteket”. A nagy ablakok, üvegfalak, fénycsatornák beépítése segít, hogy a **természetes napfény** el-



érje a munkahely legtávolabbi pontjait is. Kiegészítő lámpatestekkel hasonló melegségű fénnel az emberek cirkadián ritmusát is pozitívan támogatják. Kis **vízesések, csobogó szökőkutak vagy akváriumok** megnyugtató hangulatot teremtenek.

A **természetes anyagok** - fa, kő, pamut, len - használata a bútorokon, padlókon és kiegészítőkön fokozzák a komfortérzetet. A szimmetriától eltérő, **organikus, folyékony formák és ívek** nyugtatóan hatnak a szemre és a lélekre. A **zöld árnyalatai, a földszínek, faerezetek és egyéb textúrák vizuális hatásukkal** csökkentik a stresszt és növelik a kreativitást. Az összehatás minden egyes érzékünket megmozgatja, pozitív lelkiállapotot létrehozva, ami természetesen befolyásolja a munkavégzést is.

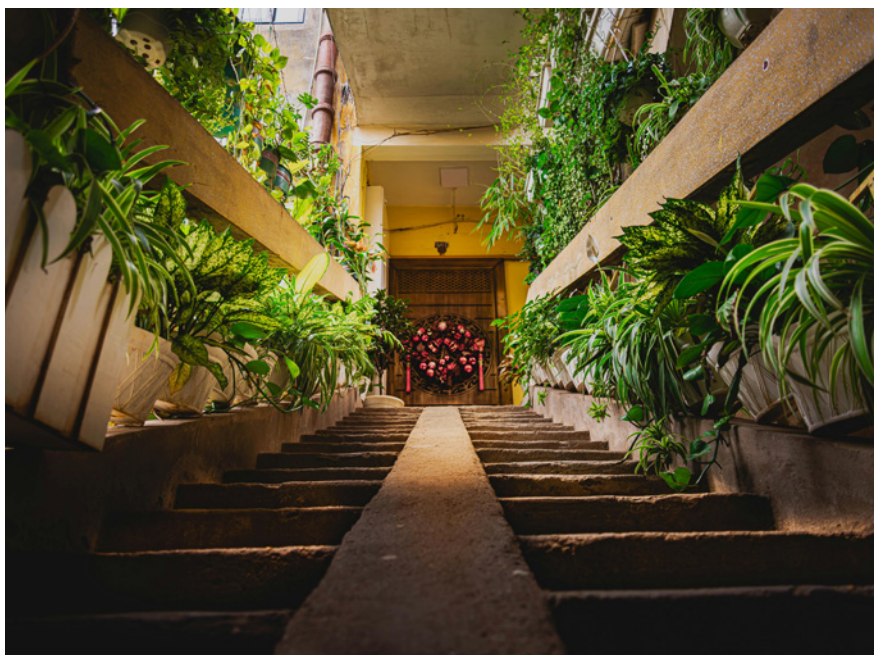
Hogyan hat tehát a biofilia a mentális és fizikai jólétünkre?

Már néhány zöld növény a közelben is csökkenteni képes a szorongást és a stresszhormonok szintjét. A természetes elemek jelenléte javítja a figyelmet és elősegíti a problémamegoldó gondolkodást. A természetes fény, a színek és a növények pozitív érzelmi reakciókat váltanak ki, növelve az általános elégedettséget.

Fizikai előnyöket is felsorolhatunk. Növényekkel és természetes szellőztetéssel frissebb, oxigénben gazdagabb levegőt biztosíthatunk. A természetes fény segíti a cirkadián ritmus szabályozását, ami javítja az alvás minőségét és a nappali energiaszintet. A fa, kő vagy víz jelenléte kellemesebb hőmérsékletet és páratartalmat biztosít, ami csökkenti a fáradtságot és a fejfájást.

Az emberi agy evolúciós szinten a természetben fejlődött. A zöld növények, a víz csobogása, a napfény szűrt fénye - mind „ismerős” ingerek, amelyek biztonságot és komfortot adnak. A biofilia **segít visszahozni az ember és természet közötti mély kapcsolatot**, ami alapvető a hosszú távú mentális egyensúlyhoz.

Az üzenet tehát egyszerű: a természethez való visszatérés nem luxus, hanem szükséglet. A biofilia pedig megadja az eszközöket, hogy ezt a szükségletet a modern munka világában is kielégítsük - így nemcsak jobban dolgozunk, de boldogabban és egészségesebben élünk. Az irányvonalat nyugodtan haza is vihetjük, hiszen otthonunkban ugyanúgy alkalmazhatjuk. Érdeemes olvasgatni a lakásban jól nevelhető növényekről, arról, hogyan vihetünk vizet a térbe, hogyan lehet tisztább



a benti levegő, milyen színekkel dolgozzunk, hogyan tompítsuk a zajokat.

A biofilia design nagyon izgalmas terület, ezért a későbbiekben közelebbről is be fogom mutatni!

Forrás:

<https://www.okoterapia.hu/mi-az-okoterapia/>



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!

Hirdetésfeladás a honlapon keresztül:

www.mommyworks.hu



Hirdesd meg részmunkaidős állásodat a **Mommy Works Hungary** oldalon és találj rá új munkatársadra a csatornáinkon keresztül, ahol több mint 60.000 kis- és nagy gyermekes anyuka várja a naponta frissülő álláslehetőségeket!

Miért hirdess nálunk?



GYORS



KÖLTSÉGHATÉKONY



EREDMÉNYES

- ▶ **Aktív, dinamikus közösség (60.000+ 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



"A jövő növényeit a jelen növényei között kell keresni"

- interjú Kosztka Ernővel, a Kalapos Kertész Ernővel

Kosztka Ernő, vagy ahogy a kertbarátok többsége ismeri - „A Kalapos Kertész Ernő” -, olyan innovatív szakember, akinek munkássága egyszerre szól elhivatottságról, gyakorlati szakértelemről és jövőbe mutató gondolkodásról. Kertészeti hozzáállásában tiszta ökológiai tudatosság és gyakorlati pragmatizmus egyaránt megjelenik.

Az elmúlt közel harminc év alatt feleségével, Kosztkáné Kiss Ildikóval, több, mint 500 kertet építettek, félmillió növényt ültettek el és 1000 tonna gyümölcsöt termeltek, emellett több, mint 400 000 négyzetméternyi zöldfelületet hoztak létre. Szenvedélyétől vezérelve Ernő ma már nem pusztán cégvezető: metszőmester, kerttervező és a Magyar Kertépítők Országos Szövetségének elnöke is.

Szerencsés vagyok, mert Ernőt immár több mint tizenöt éve személyesen is ismerem, sőt mi több, jó barátok vagyunk. Ez idő alatt nem csupán a szakembert, hanem az embert is megismerhettem a kalapon innen és túl. Mindig odaadással figyeltem a szakmaiságát, a munkája iránti elkötelezettségét, és azt, ahogyan minden egyes növényhez, kerthez és emberhez közelít. Számomra ő az a fajta ember, akinek állandó derű árad a lényéből. Mintha lenne egy láthatatlan, mosollyal teli puttonya, amelyből bőségesen kínálja a jókedvet és a lelkesedést mindazoknak, akikkel kapcsolatba kerül. Ezért külön öröm számomra, hogy a beszélgetésünk ebben a cikkben ölt testet, mert lehetőségem nyílik úgy bemutatni őt, ahogyan én látom: nem csupán, mint a kertészet egyik meghatározó alakját, hanem mint barátot is, akinek munkássága és életigenlő hozzáállása példát ad mindannyiunknak.

”

**Az elvünk az volt
és a mai napig az,
hogy adjunk meg
mindent
a növénynek,
mert akkor fognak
visszaadni.**

”



Néhány éve furdal már a kíváncsiság, mégsem kérdeztem meg tőled még soha, hogy honnan eredeztethető a kert iránti szűnni nem akaró rajongásod?

Ha Ádámtól és Évától kezdve szeretném elmesélni, akkor a történet úgy indul, hogy valójában nyomozó szerettem volna lenni. Mindig tetszettek a krimik, és úgy gondoltam, van elég sütnivalóm ahhoz, hogy megoldjak rejtélyeket. Emiatt katonaiskolába jelentkeztem, mert azt mondták a

nagyok, ezen keresztül vezet az út a vágyott karrierig. Felvettek, minden teszten át is mentem, de a katonaság mégsem tetszett annyira ahhoz, hogy végig lépkedjek a ranglétrán a nyomozó pozícióig. Másodiknak egy mezőgazdasági szak-középiskolát jelöltem meg, ahová tudtam, hogy egyenes utam van. Így is lett, felvettek. Ebben az iskolában a fő csapásirány a növényvédelem és a szántóföldi növények voltak. Akadt némi - számomra a legkedvesebb - kertészeti tananyag is. Tanulmányaim során mindig volt egy anyagrész,

amit a mai napig nem tudtam elsajátítani, anno még egyest is kaptam rá az iskolában. Ugyanis az az igazság, hogy nem tudok kapálni. Szerencsére ezzel napjainkban sem kell foglalkoznom, mert a feleségem remekül űzi ezt a sportot.

Visszatérve a kérdésedre, két fő motívum volt jelen az életemben. Egy otthoni kert képében – volt szőlőnk, krumpliföldünk stb. – ahol inkább elriasztott ez a szakmai irány. Míg a másik oldalról, a középiskolában a szántóföld riasztott el. Viszont, valamiért a kertészti téma megragadta a figyelmem olyannyira, hogy jelentkeztem a Kertészeti Egyetemre. Izgatottan vártam, hogy kiderüljön hány ponttal szárnyaltam túl a száz pontos ponthatárt, mikor kiderült, hogy kilencvenkilenc pontot értem el, így nem vettek fel az egyetemre. Ennek apropóján egy szívemnek kedves emlék, hogy harminc évvel később, nem olyan régen a Kertészeti Egyetem dísztermében előadást tarthattam. Érdekes fricska ez az élettől. Miután nem vettek fel, a száz egynéhány jelentkezőből átirányítottak három diákot Kecskemétre, a főiskolára. Én voltam az egyik. Megnyugtattak, hogy ez sokkal inkább nekem való, mert gyakorlatiasabb az oktatás, ami nekem jobban fekszik. A diplomamunkámat az őszibarack témakörében írtam, adta magát a téma, mert szerződésben álltam

egy több, mint négyszáz hektáros gyümölcsös-sel, Felsőörspusztán, amely a Zsámbéki-medencében található.

Ezt követően csoporttársammal és egyben szerelmemmel, aki azóta is a feleségem és társam mindenben, Kosztkáné Kiss Ildikóval, Felsőörspusztára költöztünk egy szolgálati szobába. Ez a szoba azért fontos a történetemben, mert évekkel később tudtam meg egy mély beszélgetés során Bálint Gyuri bácsitól, hogy ő is pontosan abból a szobából, abban a gyümölcsösben kezdte a pályafutását, ahonnan az én, illetve feleségemmel közösen, a mi utunk is elindult. Innen könnyű volt beleszeretni a szakmába, hiszen helyben éltünk, rengeteget tartózkodtunk a természetben, minden időnket a munkának szenteltük. Emellett pedig lehetőségem nyílt egy kicsi területen kipróbálni magamat és ez a szerelem a szakma iránt az elmúlt, mostanra több, mint harminc évben, nem, hogy apadt volna, csak szenvedéllyel átítatva duzzadt, ami mára a Barack-virág Kft-ben csúcsosodik ki igazán. 1999-ben Szomoron alapítottuk feleségemmel közösen a Barack-virág Kft.-t – kezdetben gyümölcstermesztéssel, majd kertépítéssel, kertfenntartással és mára már a kertészeti árudával bővítettük tevékenységünket.



Ezek alapján úgy érzem a következő kérdésem abszolút értelmet nyert, hisz a szavaidból arra következtetek, hogy a kezdetekkor a kert számodra kevesebb pozitív jelentéssel bírt, mint napjainkban. Az pedig, hogy ma mit jelent, az már egy egészen más téma. Ennek tükrében vagyok kíváncsi arra, hogy milyen érzések kerítettek hatalmukba a kert szó hallatán anno és milyen jelentést hordoz magában számodra ez a szó ma?

A kert világába gazdasági oldalról érkeztem, értem ezalatt, hogy gyümölcsstermesztő voltam és a cél a megélhetés volt. Az első tíz évünkben alkalmazottként tapasztaltuk meg a kert hozta lehetőségeket, miközben bontogattuk saját szárnyainkat feleségemmel közösen, a korábban említett, kis földrészünkön. Ez az időszak volt szá-



munkra a legboldogabb. A tanyán éltünk, kettesben gondoztuk a területünket, dolgoztunk, és azért csináltuk, mert imádtuk. Ebbe az idillbe érkeztek meg a gyermekeink. Innen indultunk és már ekkor megfogalmazódott bennem az a kérdés, hogy mit kell adnom a növénynek, hogy ő jól érezze magát, jól legyen ahhoz, hogy később learathassam a termést, melyet visszaad. Sokszor találkoztam olyan vádakkal az évek alatt, hogy szakmabeliként, kizsigereljük a talajt, a növényt. Tudnék erre cifra választ adni, de csak annyit mondok, hogy a legkiegyenlítettebb üzlet növény és ember között köttetik. A színtiszta win-win helyzet. Egy jó szakember adok-kapokban gondolkodik, tehát, etetem, itatom, kényeztetem, simogatom a növényt, amit ő terméssel fog meghálálni.

Miért fontos nézőpont ez napjainkban is? Azok a szakemberek, akik a termelésből érkeztek, mind tisztában vannak a növények biológiai igényeivel. Egy konkrét példa alapján, amikor már maszek alapon voltak munkáim és vállaltam ültetést, már akkor nem lyukat ástam a növényeknek, hanem göd-

röt. Hosszútávon látszott is a munkáinkon, hogy mi minden esetben a növény oldaláról közelítettük meg a feladatokat. Az elvünk az volt és a mai napig az, hogy adjunk meg mindent a növénynek,

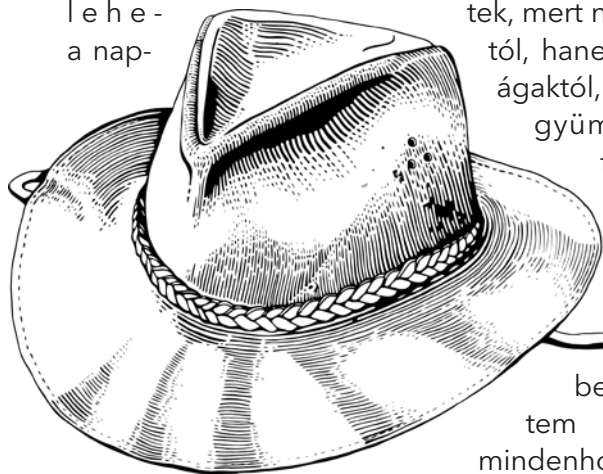
„...Mindig szerencsésnek tartottam magunkat az alap hozzáállásunk végett, miszerint a növény jólléte az első számú szempont. Ez önmagában egyfajta tudatosságot képvisel... kiemelten fontos első lépés a tervezés. Mikor megtervezzük megrendelőinknek a kertet, kivétel nélkül szem előtt tartjuk a biodiverz kert feltételeit.”

mert akkor fognak visszaadni. Összességében az elején az első gondolatom valóban az volt, hogy tudjak ételt tenni a családi asztalra, viszont a vízióm a mai napig, hogy ezt abból tudom megtenni, ha adok és a növények igényeire figyelek, hisz csak így tud működni ez a körforgás, hogy adok majd kapok. Ehhez pedig a tudatosság kérdésköre is kapcsolódik, hiszen, ha tudom, hogy kánikula van, és több vizet adok a növénynek, akkor garantált, hogy nem fog kókadni, és így tovább.

Viszont a kapok esetében nem csak az anyagi javakra gondolok. Hanem a visszatöltésre, a reakcióra egyaránt. Hiszen mikor kiülök a platánfa tövébe és elmélkedem, akkor olyan lelki visszatöltésben van részem, ami számomra mindennél többet ér. Sokszor élek azzal a hasonlattal, hogy ha nevelünk egy gyermeket, aki jelen esetben a platánfánk, akkor kezdetben óhatatlan, hogy mi gondoskodjunk róla többet, viszont később a gondoskodás iránya megfordul, hisz ő ad árnyékot, békét, nyugalmat, gyümölcsfák esetében gyümölcsöt és a lista végtelen.

Ahogy az emberek esetében, ha megbántunk valakit, majd bocsánatot kérünk, mondhatjuk, hogy kiegyenlítődött a helyzet. De mennyivel jobb, ha meg sem bántjuk. Ahogy említetted, a növények kapcsán tán ez egy fokkal könnyebb, hisz az emberi szubjektivitás hordoz a téma kapcsán némi kihívást. Kezd körvonalazódni az az értékrend, amely szerint nem csak a céget építed, hanem az egész életed éled. Ennek mentén, hogy lett Kosztka Ernőből, a Barack-virág Kft tulajdonosából, A Kalapos Kertész Ernő?

Bevallom, kalapom nemes egyszerűséggel az orrom miatt lett. Kertészként, már a tavasz első napsugarai is megpirították az orrom, ami ellen kénytelen voltam valahogy védekezni. Sokáig baseballsapkát használtam, viszont elérkezett az a pont, amikor az első üzleti tárgyalásimon részt vettem, de ezeket mégsem akartam a munka során használt sapkáimban intézni. Más opció viszont nem volt, valami fejfedőre szükségem volt. Egyszer csak szembe jött velem egy Ausztrál, Crocodile Dundee féle kalap, és azt mondtam: Ez az! Aztán rajtam maradt, mint fejemen a kalap. A tökfedő- nek az évek alatt csak hálás l e h e - tek, mert nem csak a nap- tól, hanem leeső ágaktól, hulló gyümölcsök- től is meg- v é - dett. Így eb- ben men- tem mindig, mindenhova.



Már a médiával is kacérkodtam, segítettem McMenemy Márknak is különböző szakmai tartalmak elkészítésében, mikor Márk által a közös munkák során rám ragadt A Kalapos Kertész elnevezés. Kulisszatitok, hogy az első kalapom, ami a Barack-virág Kft. logójában is helyet kapott, a mai napig megvéd a nap sugaraitól, fontos része a mindennapjainknak.

Tizenöt hektáros gyümölcsöst gondozol, rajta hatezer fával, többek között tízféle cseresznye, húszféle kajsi és még sorolhatnánk. Ahogyan emlegetni szoktad, a jövő növényeinek kísérletezel. Mit jelent ez pontosan?

Szerintem a jövő növényeit a jelen növényei között kell keresni. A klímaváltozás következménye, hogy a növények is alkalmazkodnak a változó környezethez. Mint, ahogyan Horvátország után a kabócák is megjelentek hazánkban, ahogy a hőmérséklet 25 fok felé emelkedik. A növényvilág is elkezdett jobban alkalmazkodni a változáshoz, előtérbe kerülnek a mediterrán fajok, melyek a melegebb hőmérsékletet jobban tolerálják. Az ember mindig is nyitott volt és alkalmazkodó a környezet változásaira. Nyitott szemmel figyeli a kínáló, új lehetőségeket.

Szerintem lesz cseresznye meg sárgabarack később is. Az, hogy milyen áron, azt ma még nem tudjuk megmondani. Spanyolországban napjainkban fényvédelemmel, fólia alatt termesztik a cseresznyét meg a barackot. Hazánkban a fólia elsősorban a jég és a fagy ellen véd, de azt el tudom képzelni, hogy tíz év múlva ugyanúgy termesztünk a korábban említett példánál marad-



va cseresznyét és barackot, csak egy fóliaalagút vagy védőrendszer segítségével. Egyrészt a termésbiztonság érdekében, másrészt, hogy a környezeti tényezőket tompítsuk.

A jövő növényei között azokat keresem főként, amelyek kevésbé igényelnek komoly kézimunka felügyeletet. A tapasztalat azt mutatja, hogy az emberi erőforrás híján vagyunk, hiszen már a szőlőt is kombájnokkal szüretelik. Ahogyan látom a jövő növényei között két véglet van. Az egyik, amelyik gépesíthető, ilyen például a borszőlő. Viszont a másik oldalon, a csemegeszőlő, az kézi munkával szüretelhető, tehát már csak egy fajn belül is megmutatkozik a két véglet. Például a meggy, mint a jövő gyümölcse, szintén a gépesíthető tábor erősíti, a sommal egyetemben. Tovább haladva, például a füge, szerintem öt-tíz

éven belül olyan lesz, mint a bodza, hogy szinte bárhol lehet szedni a ház lábától elkezdve az autópályán át, mindenhol. Vagy a férfiemberek számára a legkedvesebb növény, a punica (granatum), amely a gránátalma latin neve, szintén könnyen elérhető lesz a jövőben kis hazánkban.

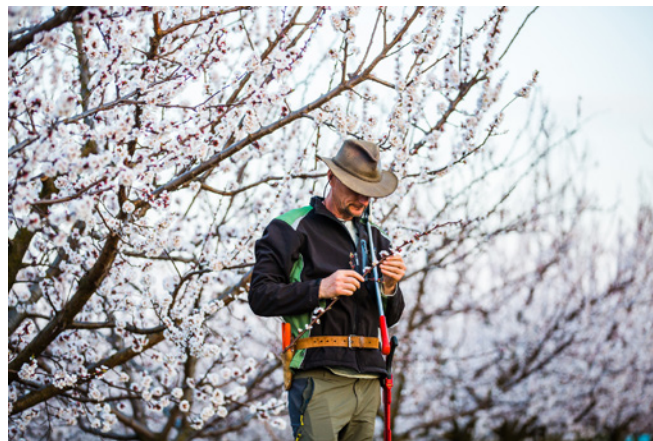
Még két különleges gyümölcsöt szeretnék kiemelni. Az egyik őshonos a magyar erdőkben, a berkenye (fa), melynek a gyümölcsértéke lehet, hogy nem olyan, mint egy kajszibaracké, viszont



a beltartalmi értéke a magas antioxidáns tartalma miatt igazán figyelemreméltó. A másik sztárvendég a galagonya, melynek fajtáiból szintén sok őshonos Magyarországon. Különlegessége a galagonyának, hogy hatóanyaga miatt a szív gyógyszerek alapját képezi, így méltán megérdemli a figyelmet. A kínai változatának pedig a gyümölcse méretben már-már vetekszik a szilvával.

A magazinban kiemelten foglalkozunk a környezetvédelem témájával. Emiatt külön öröm, hogy az előző kérdésemre adott válaszod során, már kitértél a témára. Szakértőként, hogy látod a szélsőséges időjárási viszonyok milyen befolyással vannak a jövő kertjeire?

Említettem már, de szeretném újra kiemelni, hogy a szélsőséges időjárás egy szakmai kihívás. Ez alatt nem csak a kertészeti szakmát értem, ugyanúgy hat például az egészségügyre is. Az emberek és a növények sem tudnak olyan gyorsan reagálni a változásokra, mint ahogyan azok megtörténnek. Ettől függetlenül reakció van, hi-



szen lassan már az ember is mindenhova klímát szerelt, hogy hűtse magát, hogy csak egy példát említsek. Ennek kapcsán szeretnék visszautalni az előző gondolataimra, hogy ha az ember cseresznyét, banánt, bármit szeretne enni tíz év múlva, akkor megtalálja a módját, hogy megtermeszze magának. A kérdés csupán csak annyi ismét, hogy milyen áron?

A szélsőséges időjárás kapcsán ma már inkább előtérbe kerülnek az új tudományok és a nagyon régi tudományok. Újra visszatérnek azok a talajművelési, vízgyűjtési módok, amellyel például a vizet vissza fogjuk tartani. Vagy a fűvet sem fogjuk nulla centisre nyírni, hanem meghagyjuk hat-nyolc centisre, mert akkor árnyékolja magát és kevesebbet párolog. Nem kaszálunk tízszer, hanem meghagyjuk a virágos rétet. A hőhatás esetén, óriási szerepet játszanak a fák, hiszen a fa árnyékában csak huszonöt fok van, míg az aszfalt negyvenöt fokos. Ha visszagondolunk, régen a verandán az idős házaspároknál szőlő volt ültetve, mert nyáron árnyékolta, hogy ne süssön be a verandára a nap, télen viszont ledobta a levelét és beengedte a fényt. A szél is okoz bőven kihívást, emiatt több szintű növény beültetésre van szükség. Alacsony szint (évelők, cserjék), majd középmagasság és a fák. Ezzel is lehet szűrni a szél hatását. A modernitás, például a tetőterek építésében mutatkozik meg, mert egy zöldtető visszafogja a csapadék nagy részét, lassítja a folyamatot. Nem mellesleg szép a szemnek.



Véleményem szerint a válasz a megváltozott időjárási viszonyokra a régi korok krónikaiban keresendő ötvözve egy csipetnyi modern technológiával, mely kettő kombinációja megoldást nyújt nem csak napjainkban, hanem a jövőben egyaránt.

Ha jól értem ezek alapján, ha valaki hobbiból érdeklődik a növénygondozás iránt vagy amit említettél, hogy tetőkertet gondozna, akkor környezetbaráttá vagy fenntarthatóvá válhat a kertje, ha ötvözi a hagyományokat a modern technológiával? Tehát ez a hobbi vonalon is elérhető?

Abszolút! Biztos láttál már olyan kertet, ahol körbe tuja van ültetve, középen meg gyep. Ezt hasonlítsd össze öreganyánk kertjeivel, ahol szinte megszámlálhatatlan különböző fajtájú növény kapott otthont. Volt virág, amit a vázába tett és a kertjéből vágta, volt, amit szerettei sírjára vitt, volt, amit a menyének ajándékozott, volt, ami ott maradt és a szeme világának kedves volt, majd akadt olyan is, amit leszedett és télen egy meghűlés esetén meggyógyította. Gyakorlatilag ez egy biodiverz kert, amibe vajmi kevés tudatosság szorult, bár még az is lehet, hogy pont a tudatos-

ság vezérelte, mert minden növénynek megvolt a maga funkciója.

Az első kertépítő éveimben egysíkon mozgott a fantáziám, csináltunk egy monokultúrás környezetet, melybe, ha beszökött egy károsító tényező, mint például a borókadíszbogár, az az összes tuját elvitte. A mai tudásommal és a korábbi tapasztalatokból, ma, amikor kertet építünk, egy biodiverz kert megépítésén dolgozunk minden esetben, mely akár több száz fajta növényt is tartalmazhat. Ez esetben, ha érkezik a károsító, akkor a kertem egyik lakójára van csak hatással, míg a többiek nem gátolja a növekedésben. Összeítve, az én olvasatomban majdnem előrébb való a sok százéves tapasztalat, de ma már ötvözve a modern kor kínálta lehetőségekkel.

Ezt a gondolatcsokrot folytatva, melyek a legjobb gyakorlati tippjeid a hobbi kertészek számára a nyár végén, mire érdemes figyelni az ősz közeledtével? Ez ahogy sejtem eltérő, hiszen nem tudjuk, kinek milyen növénycsalád növekszik a kertjében, de ha az általános vonalon mozgunk, amely minden növény számára jó, akkor mik a javaslataid?

Ahogy az előbb is említettem: Ne csináljunk monokultúrát! Teljesen mindegy, hogy hol helyezkedik el a kertünk, ne ültessünk csak egyféle növényből sokat. Ezen felül érdemes figyelniük a kölcsönösen segítő növényekre, amelyek egymást támogatják. Például van amelyik fent érzi jól magát, van amelyik a szűrt fényben, ők rögtön egy jó páros hosszútávon. Az őszi növényültetésre a megfontolandó javaslatom, hogy először is érdemes megvárni az indián nyár végét, hisz akkor kap a növény egy nagy sokkot, amikor kánikulában ültetünk vagy átültetjük. Viszont ekkor már a nyugalmi állapot elején tartunk majd, amikor könnyebben mozdíthatóak, kevesebb stresszel.

El kell döntenünk, hogy milyen irányba mozdítjuk a kertünket. Személy szerint sosem javaslom, hogy egy kert csak dísnövényektől pom-



pázson. A kertépítések során mindig csempészek haszonnövényt az összképbe. Például a fanyarka egy jó áthidaló megoldás, mert ő egyben haszonnövény és dísnövény is. Szépen virágzik, szép a szerkezete, viszont nyár elején meg tudjuk enni a gyümölcsét.

Másodkörben szeretném azt is javasolni, ha valakinek van valamilyen kedvence, amit mindenképp szeretne a kertjében látni, akkor semmiképp ne adja föl! Például, ha valakinek az olajfa, az olíva a mindene, akkor feltétlen kapjon helyet a kertjében egy-két fa, mert ez ad igazi boldogságot majd a léleknek.

Harmadsorban érdemes szétnézni, megfigyelni a növényeinket a környezetükben, hogy mi érzi jól magát a kertben és mi az, ami nem biztos, hogy odavaló. A környezetünk kommunikál velünk. Negyedszer a fokozatosság elve. Ha valaki saját maga szeretne termesztetni, és inkább haszonnövény párti, akkor első körben ne a nagy paradicsomfára nevezzen be, hanem kezdjen

koktél paradicsommal, mert azzal garantáltan sikere lesz. Így kezdődik, aztán vagy elkap a flow vagy rájössz, hogy ez nem te vagy és nem neked való. És ez is rendben van. Mindig lehet irányt váltani, a növényvilág sokszínűsége végtelen.

„Jónéhány szakmabéli barátommal, név szerint Borbás Marcsival, Szomoru Miklóssal és McMenemy Márkkal elhatároztuk, hogy mi lenne, ha nem csak külön-külön adnánk szakmai előadásokat, hanem közösen összefogva egy több napos rendezvényt szentelnénk a kert témakörének. Célunk volt minden témában átfogóan edukatív előadásokat biztosítani...”

Néhány gondolat erejéig más vizekre evezve, mert gyakorlatilag a metszés királyaként is emlegethetünk. A gyümölcsfák metszése körül rengeteg a tévhit, pedig, ha tudjuk, mit csináljunk, nem nehéz feladat. Melyek a leggyakoribb hibák, amire érdemes figyelni és hogyan kerülhetjük el őket a nyár végi metszés során, hogy egészséges, termőképes fák maradjanak a kertünkben?

Ma is metszettem, valóban az egyik kedvenc tevékenységem a kertben. Közelítsük meg onnan, hogy mi az alapja a metszésnek, avagy a nem metszésnek. Vannak olyan nagynevű, tiszteleltre méltó szakemberek, akik nem metszenek és nekik is igazuk van. A másik oldalon én szó szerint mindent is lemetszek. Az egész a józan paraszti észre és biológiai alapokra vetíthető vissza. A metszést azért kell elvégezni, hogy elkezdjünk kialakítani egy biológiai egyensúlyt, egy úgynevezett vegetatív és generatív egyensúlyt. Azaz elegendő zöld és lomb felület mellett, elegendő gyümölcs legyen. A következő kérdés, hogy kinek mi az elegendő. Ha valakinek elegendő kevesebb mennyiség a gyümölcsből, akkor elképzelhető, hogy nem metsz. Ha valakinek ettől sokkalta több kell, több tíz kilónyi, akkor az metszeni fog, tápoldatozni és válogatni.

A fa akkor érzi jól magát, ha a következő évben is teljes erővel tud élni. Erre jó példa, ha egyik évben a sárgabarack fán rengeteg gyümölcs van, akkor a következő évben kevesebb termése lesz,

mert elvitte az előző évben az energiáját a sok gyermeke és össze kell szednie magát. Ha valaki saját maga szeretné felügyelni azt, hogy a fái minden évben bőséges, jó minőségű termést adjanak, akkor ezt ő tudja irányítani a metszéssel. Gyümölcstermesztőként nem igazán örülnék neki, ha minden második évben lenne csak barackom. Így a feladataim része a metszés.

Éppen egy nagyon aktuális téma a zöldmetszés, mert augusztusban szeptember végéig érdemes ezt elvégezni. Ezt első körben a korábbi termő fáknál alkalmazzuk, a fiatalabb fák metszését tavaszra időzíttem minden esetben. Az



idős fáknál pont az a lényeg, hogy visszafogjuk a növekedés erejét, viszont a rügydifferenciálódás, ami most történik augusztusban. Tehát, amit levágok az már nem visz el extra energiát, cserébe, ami megmarad több mindent kap, például több fényt. Ezáltal a fának erősebb rügyei lesznek, melyek erősebb kondícióval mennek bele a télbe, ezáltal a tavaszi virágzás is erőteljesebb, így szebb gyümölcs várható. A cseresznyénél, a meggyénél, az őszibaracknál például mindenképp érdemes ezt a zöldmetszést megcsinálni, ha már letermelt és leszüretelt a fa.

Ismét elérkeztünk a legtisztább üzleti modellhez növény és ember között, a szintiszta win-win helyzet, hiszen azért vágom le a vízhajtásait, hogy ne vigye feleslegesen az energiáját. Pont ma fűrészeltem egy kedves ismerősömnek vastag ágakat a cseresznyefájáról, mert nagyon sűrű volt és mind a ketten úgy éreztük, hogy fellélegzett a fa. Aki kicsit bizonytalan, annak azt javaslom, hogy azt vágja ki, ami biztosan nem kell! Tavasszal még mindig lesz lehetőség korrekcióra, ha a fa igényli.

Az alcímünkhöz méltóan, nem mehetek el a kérdés mellett, miszerint a tudatosság, hogyan jelenik meg a kert, a kertépítés világában?

Mindig szerencsésnek tartottam magunkat az alap hozzáállásunk végett, miszerint a növény jólléte az első számú szempont. Ez önmagában egyfajta tudatosságot képvisel. Két véglettel találkoztam az évek alatt a kertépítés világában és alapvetően mind a kettővel tudok azonosulni. Az egyik tábor, aki nem nézi, hogy mennyit fordít a kertépítésre, megrendelhet bármit és hagyja, hogy mutassunk egyfajta irányt a kertjében. Ekkor biztos, hogy fogunk magasságyást, pergolát, lugast javasolni és építeni, lesz ehető növénye, lesz öntözőrendszer, sőt még kertész is lesz hozzá. A másik tábor, ahol szempont, hogy miből mennyit, viszont szeretne a családjának egy élhető és ehető környezetet biztosítani. Itt fontos, hogy mit tudnak maguk megtermeszteni, a win-win üzlet mentén. Ennél a felállásnál a kert segít az egészséges életmód fenntartásában, amely követése önmagában is tudatosság. Mind a két esetben kiemelten fontos első lépés a tervezés. Mikor megtervezzük megrendelőinknek a kertet, kivétel nélkül szem előtt tartjuk a biodiverz kert feltételeit. Ez a szakasz a munkában komoly tervezést igényel, amelyhez elengedhetetlen a tudatosság.



Egyre többen megértik, hogy a hipermarketek azonos, többnyire semmilyen ízű gyümölcsöket, zöldségeket kínálnak. Emiatt egyre többen döntenek úgy, hogy saját maguk termesztik meg az asztalra valót. A tudatosság, részünkről, kertépítők részéről leginkább az, hogy ha a megrendelő nem is akarja, akkor is csempésznünk bele valami olyan növényt a kertjébe, amely később termést ad, ezzel is mutatva egy új irányt a növénytermesztésben, amely szorosan kapcsolódik a táplálkozáshoz. Óriási élmény, mikor a saját kertünkben termett zöldség vagy gyümölcs kerül az asztalra. Örömhír, hogy számtalan olyan megrendelőnk van, aki tudatos, pontosan tudja, hogy mit szeretne, és mi vagyunk a szerencsések, akik valóra válthatjuk a kerthez kötődő álmaikat.

Ha már kert és kertek, akkor ejtsünk szót az idén első alkalommal megrendezésre kerülő Kertfesztiválról. Szerintem állíthatjuk, hogy gyengéd érzelmek kötnek hozzá, egyrészt a sikere miatt, de ami ennél is fontosabb, hogy lányod, és egyben jó barátnőm, Kosztka Vivien volt a főszervező. Hogyan értékeled a fesztivált, hogyan telt az a három nap még májusban a Kacsató partjánál?

Jónéhány szakmabéli barátommal, név szerint Borbás Marcsival, Szomoru Miklóssal és McMenemy Márkkal elhatároztuk, hogy mi lenne,



ha nem csak külön-külön adnánk szakmai előadásokat, hanem közösen összefogva egy több napos rendezvényt szentelnénk a kert témakörének. Azzal pontosan tisztában voltunk, hogy az egyéb szakmai teendőink mellett, semmilyen kapacitásunk nem lesz a rendezvény szervezésére, így segítségért kiáltottunk, melyet a lányom, Vivien meghallott, és vérprofi módon kezébe vette a stafétabotot. Mi négyen, a Kertmuskétások, Vivivel karöltve átbeszéltük, hogy mit szeretnénk, mi az alapkonceptió, kerestünk hozzá egy jó helyszínt és elkezdtük a megvalósítást. Tudtuk, hogy rengeteg ember van, aki tudatosan keresi az élhető környezetet, tudatosan keresi ennek a megvalósításnak a lehetőségét, szeretne feltölteni és tudást szerezni a témában, viszont kevés alkalommal tudjuk őket vendégül látni, így ennek megvalósítására született meg a Kertfesztivál.

Első bálozós, első rendezvénynek fantasztikus volt. Rengeteg szeretetet kaptunk olyan emberektől, akikkel eddig csak a közösségi média által volt lehetőségünk kapcsolódni, most viszont személyesen találkozhattunk. Sokan Szlovákiából érkeztek, hogy részt vegyenek a rendezvényen, a szakmai előadásokon. Célunk volt minden témában átfogóan edukatív előadásokat biztosítani, így például, aki a haszonnövényekről szeretett

volna bővebben informálódni, az első körben tölem hallhatott erre vonatkozó előadásokat. Egy olyan hiánypótló rendezvény a Kertfesztivál, ahol fontosabb az érzelmi kötődés a környezethez, mint bármi más.

Médiatámogatóként mi is jelen lehettünk az első Kertfesztiválon, ahol, ahogyan említetted az érzelmi töltete kifogástalan kombinációt alkotott a szakmai és hasznos tudás elsajátításával. Miért tartod fontosnak, hogy napjainkban ilyen kertészeti rendezvények helyet kapjanak?

Ma, ha valahol vér folyik, az hír. Ha valami tragédia történik, az hír. A mi szakmánk az, ahol olyan produktivitást tudunk előidézni, ahol többet kapunk, mint amennyit adunk. Hiszen a természet hozzáteszi az ő részét. A különböző hírportálokon ez nem feltétlen hírértékű. Mégis rengeteg ember számára ez óriási érték. Egyre több ember fordul a természet felé, ami régen természetes volt, mert ott éltünk. Ma újra rádöbbenünk, hogy az mennyire jó volt és vissza kéne tennünk az élő



környezetünket a természetbe. Ma megpróbálunk visszamászni a fára, ami képletesen is jó és a valóságban is jó. Szerencse, hogy ma már úgy tudjuk átadni a tapasztalatainkat, hogy nyitott fülekre talál az információ. Az ilyen rendezvényekkel, mint a Kertfesztivál, lehetőségünk van kapcsolódni, megvitatni a tapasztalatainkat, fejlődni és töltekezni a természetben. Egy kalap alá – ha érted – gyűlnek azok az emberek, akik nyitottak, érdeklődnek a téma iránt. Együtt erősebbek vagyunk.

Valóban, most is ahogy beszélgetünk, ahogy kipillantok a kertcskémbé, olyan boldoggá tesz, ahogyan látom, hogy a növényeim különböző színekben pompáznak, növekednek. Minden este rituálé a locsolás és a kertben töltött órák száma

egyre csak nő. A lelünk is ki van éhezve a természettel való kapcsolódásra. Többek között emiatt is bízom benne, hogy jövőre lesz folytatása a Kertfesztyválnak. Milyen terveitek vannak a jövőre nézve – a saját kertedben és szakmai szinten?

Noha nem a szakmai celebségem kidomborítása az elsőszerű, mégis a jövőben folytatom, mert nagy szeretettel csinálom a szakmai előadások tartását, szakmai fórumok megteremtését,



hogy minél több helyen tudjunk személyesen is találkozni. Mindemellett bőven ad munkát a

saját jó néhány hektárnyi gondozásra váró gyümölcsösünk, illetve a szomori Kertészeti áruda jelenlegi lakói is keresik végleges otthonukat és örökbe fogadó szüleiket. Terveim között szerepel további zöld területek építése, amely nem csak a feleségemmel számunkra biztos táptalaj, hanem a lányom és a fiam családjai számára is. A tudás átadás, ismeretterjesztés, ahogy az elején is említettem szívemnek különösen fontos pont, napjainkban és a jövőben is, így a közelgő eseményekről, információkról, kerttel kapcsolatos edukatív tartalomról bővebben a weboldalon és a social média felületeinken olvashatnak a kedves érdeklődők.

A Kertmuskétásokkal szeretnénk egy lépcsővel feljebb jutni, így a jövő évi Kertfesztyválnon garantált, hogy a kertépítés tágabb aspektusaival is fogunk foglalkozni. Tehát igen, lesz jövőre is Kertfesztyvál, a dátum is megvan már, találkozunk 2026.05.15-17., a megszokott helyszínen, Pilisvörösváron a Kacsató partjánál.

„A sors különös játéka, hogy ugyanabban a szobában kezdtem, ahol egykor a neves kertészmérnök, Bálint György, akit mindenki Bálint gazdaként



ismer.” - olvastam egy korábban veled készült interjúban és a beszélgetésünk elején is említésre került már az a bizonyos közös szoba. Milyen hatással volt és van Bálint gazda a munkásságodra?

Amíg nem ismertem személyesen, addig gyerekkoromban az Ablak című műsorban néztem tátott szájjal Gyuri bácsit, minden pénteken.



Csodáltam, hogy van ilyen ember, akinek ekkora tudása van. Nem tudtam semmit az emberi múltjáról, jelenéről, mibenlétéről, egyszerűen csak csodáltam, hogy állandóan könyvet írt, gyö-

nyörően beszélt, oktatott, amellet, hogy kertész is volt. Inspiráció volt számomra, utat mutatott, hogyan léphetnék én is erre az útra. A személyes találkozóink alkalmával hamar kiderült, hogy egy hullámhosszon vagyunk. Mentoromnak tekintetem és büszkén állíthatom, hogy jó barátok voltunk. Mikor már tizenéve ismertük egymást, akkor mesélt el történeteket az életéből. Ekkor mesélte el a negyedik nap történetét.

Bálint Gyuri bácsi a második világháború idején munkatáborba került. A táborban nagyon lefogyott, mindösszesen negyvenhárom kiló volt, kemény munkával kellett túlélni. Négyen voltak egy csapatban, és négyen kaptak egy negyed kenyeret naponta. Azt találták ki, hogy mindennap más szeleteli fel a kenyeret, igazságosan, négy egyenlő részre. Gyuri bácsi a negyedik napon volt soros. Ez a nap mindig különleges jelentőséggel bírt. Őt idézve: „Amelyik nap én vágtam fel a kenyeret, aznap enyém volt a morzsa.” – mesélte. Szóval, ha nehéz helyzetben vagyok, akkor erre gondolok és a gyermekeimet is erre a szemléletre neveltem. Ez a szemlélet – az emberség, az egyenlőség, az odafigyelés – ugyanúgy fontos a kertben, mint az élet minden más területén.



A föld érintése

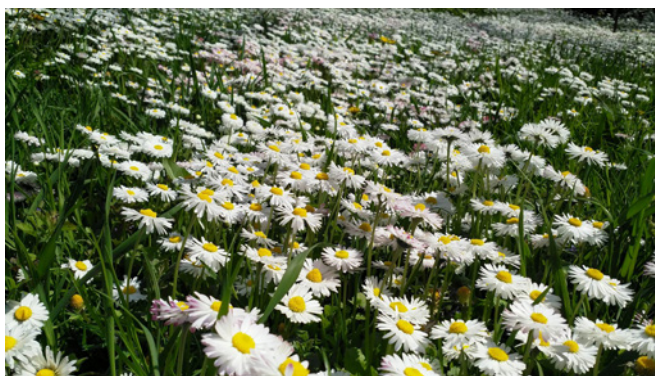
- a női lélek csendes ébredése



Nőként a kertészkedés számunkra nem csupán örömteli kikapcsolódás, kellemes időtöltés, alkotás, mozgás, a környezetünk szépítgetése. Több ennél - titkos kapu önmagunkhoz. A növények gondozása, a törődés, a földdel való munka nőiességünk megélésének egyik különleges útja: segít belső egyensúlyt találni, megélni a teremtést és a gondoskodást. Olykor észrevétlenül válik terápiává, mert gyógyítja és harmóniába rendezi a lelkünket. Rejtett értékeit legtöbbször nem ismerjük fel, sőt, maga a téma sem merül fel gondolatainkban.

A természetnek is van ritmusa, ami a növények növekedésében és változásában, a Hold fázisaiban, az évszakok vonulásában figyelhető meg épp úgy, ahogyan a női lét mindennapjaiban, ciklikus változásaiban is. A kert érzékenyebbé tesz és önismeretre csalogat minket, miközben megélhetjük a bennünk élő női minőségeket, a befogadást, táplálást, teremtést, kiteljesedést, elengedést és megújulást. A nő életében végighaladó szakaszokat növényeink társaságában egy év leforgása alatt tapasztalhatjuk meg.

Az **önismeret** ma kedvelt kifejezés, de nem kell mindig tudatos, intenzív munkára gondolnunk. Mindennapi életünkben érnek minket apró hatások, melyekre reagálunk, visszajelzéseket kapunk, önreflexiót végzünk és fejlődünk. Nyílunk, nyiladozunk. A kertészkedés nagyszerű helyet adhat ezeknek a folyamatoknak, mert lecsendesíti az elmét, megnyugtat, befogadóvá tesz. Én minden nagyobb kérdésnél – gyermeknevelés, egészséges életmód, lelki kiegyensúlyozottság – szeretek visszatérni gondolatban a természethez, és megvizsgálni a legősibb működéseket. A természet, a természetes dolgok erősen pozitív hatással



vannak ránk, a tőlük való elszakítottságot elemi szinten éreznék hiánynak, fájdalomnak, nélkülük torzulna a valóság. Az élőlényekhez és a természethez való ösztönös vonzódásunknak nevet is adtak: **biofilia**, mely kifejezést használják például az építészetben (biofil design), vagy a pszichológiában is. Gondoljunk csak bele, hány természet-összefüggő terápia létezik ma! Ismeritek az erdőfürdőzést, az erdőmerülést, a túra coachingot, természet coachingot? Biztosan hallottatok az állatasszisztált tréningekről, kutya, ló-terápiákról. Ma már nordic walking, vagy SUP közben végzett coaching is létezik! Mindezek azért, mert kötődnek a természethez, ahhoz a helyhez, ahol a lélek legjobban el tud lazulni és meg tud nyílni, ahol leginkább otthon és biztonságban érezheti magát.

A természetet – és a kertet – választhatjuk helyszínül direkt módon is, ha az egyik legkellemesebb terápiában szeretnénk önmagunkat részesíteni. Kertészkedés közben nyitott szemmel járhatunk, megfigyelhetjük saját magunkat. Hogyan reagálunk a sikerekre és a kudarcokra? Mennyire tudjuk elfogadni a növények természet adta külsejét? Mennyire akarunk beleszólni az életükbe? Képesek vagyunk hagyni, vagy kontrollálunk? Mennyire vagyunk megengedőek, vagy irányítóak? Mit jelent számunkra a természetes-

ség? Tudunk-e hálások lenni a végeredményért, vagy minden sikert a saját erőfeszítésünknek titulálunk?

Szeretek olyan dolgokról írni, amelyek feledésbe merülnek, vagy akár meg sem jelennek a gondolatainkban, talán soha. De léteznek. Szinte minden témát tudok társítani a természethez és a növényekhez. Szerintem olvasóim legnagyobb része arra gondol, hogy még soha meg sem fordult a fejében az összefüggés, amit a fenti cím sugall. Nem csoda, nekem sem...valahonnan jött az inspiráció és elkezdtem utánajárni a témának. Olyan **érzelmileg érzékeny és nyitott személyeket is kerestem a cikkemhez**, akik szívesen elmélyültek a témában, és megosztották velünk személyes tapasztalataikat nőiességük és a kert kapcsolatában. Találtam jól érzékelhető párhuzamokat és észrevétlen összefüggéseket. Meglepetésemre valóban szép és jól leírható ez a szinte láthatatlan jelenség.



Láthatatlan, de érezhető. Érezhető, de nem tudatos. Mindannyian érzékeljük azokat a megbújó hatásokat, erőket, energiákat, amelyek formálnak bennünket. Gyerekkorunk óta alakítják kapcsolódásainkat, értékrendünket, szépségérzékelésünket, ízlésünket, kedélyünket, sok mindent. **Nem csak az erős hatások és történések formálnak.** A kevésbé harsány, halk, finom és gyakori ingerek is

lehetnek meglepően hatásosak, sőt! Gondoljunk bele, mennyi minden ér minket, amelyeknek nem is vagyunk tudatában! Ha energiákban szeretnénk gondolkodni, szinte érezzük a bőrünkön, a lelkünkben, de legtöbbször nem vagyunk képesek tudatosítani. A kertészkedés és a nőiesség többféleképpen is összekapcsolódhat. Nagyon széles téma ez, és sok-sok árnyalata, megélése van.

A kertgondozás tökéletes helyszíne lehet azoknak a tevékenységeknek, amelyek összhangban állnak a nőies energiákkal, viselkedésmódokkal. Ezek sosem tudatosak, mégis hosszabb időre átállítanak minket egy másfajta működésbe, olyanba, ami eltér a hétköznapi rohanás, munka, stressz által teremtett állapotoktól. Ez kihat a lelkünkre és a testünkre egyaránt, ezért jó állapotban tart minket, gyógyító hatással vesz körbe. Ezt mások is felfedezték: egy idősök otthonában például **demencia kert** hoztak létre a lakók számára itt, Magyarországon. Tervezek interjút készíteni az ötlet megálmodóival, így hamarosan olvashattok róla bővebben is!

A természet, a buja növényekkel megáldott kert az ember teljes lelki és testi állapotát, energiarendszerét egyensúlyba hozza. Milyen helyzetekben érezhetjük a nőiesség energiáit – még ha nem is társítjuk tudatosan egymáshoz a két területet – a növények ápolása, kertünk gondozása közben?

- **Amikor adunk és kapunk.** Mert a gondoskodás elemi igényünk. Gyengédséggel, szeretetteljes törődéssel képesek vagyunk kapcsolatainkat elmélyíteni, és erősíteni saját és mások kötődéseit. De nem csak adni kell tudni, **ugyanolyan fontos a befogadás képessége** is. Nemrég arról beszélgettem a családommal, hogy az emberek gyakran nem tudnak, nem akarnak adni. Erről a témáról hosszasan lehetne tárgyalni, másokat megítélni, főként, ha nem megyünk a dolgok mélyére. Mi mélyre jutottunk, és ekkor jött a felismerés: sokan sajnos nem tudnak kapni, befogadni sem. A kettőnek szerintem lazán, erőltetés nélkül kellene jelen lennie, megfelelő egyensúlyban. Akkor érzem a működést természetesnek, ha nem várom el, hogy kapjak, azután, hogy én adtam. Azt majd megoldja az élet. Megfigyeléseim szerint leggyakrabban teljesen máshonnan kapok vissza, mint ahová én adtam. Itt szokott lenni a csapda. Ugyanis sokan ugyanattól a személytől szeretnének rövid időn belül visszakapni, akinek korábban adtak, vagy segítettek.

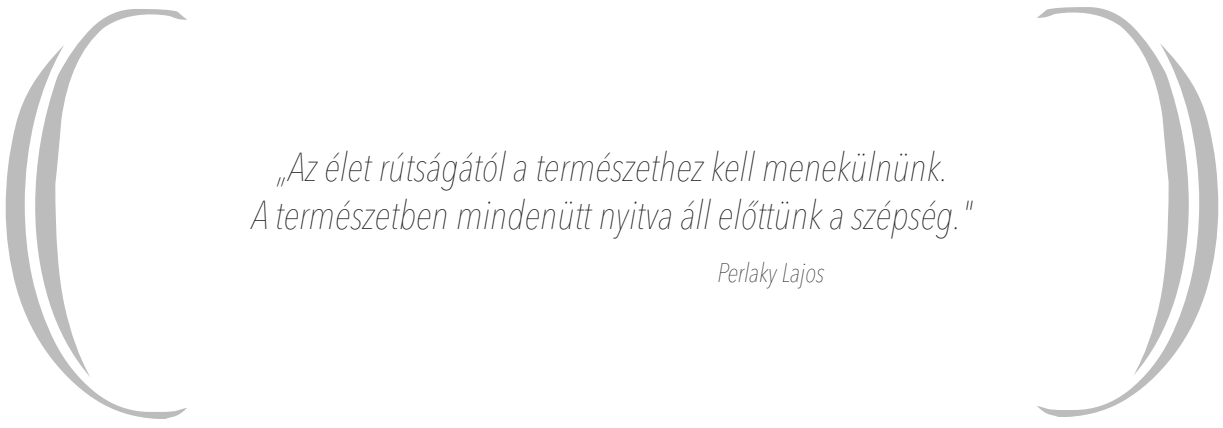
A kertnek adunk, gondozzuk, de sosem tudhatjuk, hogy a végén mi sül ki belőle, hogyan zárul az év, mit rontunk el, és miben lesz sikerünk. Mennyi terményt kapunk növénykéinktől, és ehhez mennyi a befektetett munkánk.

A kert terepet ad az öngondoskodáshoz. Magamról még nem sokszor írtam itt, a magazinunk lapjain. Pici történetem címe talán lehetne ez: „Én, és egy virágcsokor”.

Amikor reggel kimentem a kertbe, és megláttam a kinyílt rózsákat, liliomot, úgy döntöttem, hogy szedek magamnak egy csokorral. Jellemző rám, hogy **szívesen megajándékozom magamat** is dolgokkal, akár tárgyakkal, vagy értékes énidővel. Ezt a csokrot is ezért szedtem, csak úgy. Szé-



pen kiválogattam a legfrissebb, legszínesebb szájakat, mintha egy titkos üzenetet rejtenének számomra. Ahogy a kezembe fogtam a csokrot, olyan volt, mintha kívülről kaptam volna szeretetet, pedig én adtam saját magamnak. Ebben nem a másoktól érzett hiány pótlását kell látni – a „ha mástól nem kapok, majd én megadom magamnak” kiábrándultságát –, hanem a másoktól teljesen függetlenül létező figyelmességet magam felé. Bevittem hát a virágskákat a konyhába, elrendeztettem őket egy áttetsző üvegvázába, és tudtam, hogy a kompozíciót sokáig fogom még itt látni. Ez az apró gesztus finoman, de mélyen kapcsolta vissza a női lényemhez az érzést: saját magam tisztelete fontos, és érzelmeim ápolása nem csak mások „feladata”. Nem csak másoktól kaphatok virágot, figyelmet, törődést, megértést – hanem saját magamtól is. Mert amikor én vagyok az ajándékozó és az ajándékozott is, az a **női öngondoskodásom** egyik legszebb formája főképp, ha egy olyan szimbolikus eszközzel történik, mint a virágcsokor, amiben élet van, és napokig emlé-



*„Az élet rútságától a természethez kell menekülnünk.
A természetben mindenütt nyitva áll előttünk a szépség.”*

Perlaky Lajos

keztet arra, hogy jó, ha szeretettel és megbecsüléssel fordulok önmagam felé. Emlékszem, hogy korábban, amikor még nem volt saját udvarom, a piacon válogattam a nénikéktől a legszebb vágott kerti virágok közül, hogy a konyhaasztalon legyen mit csodálni. Vettem gyümölcsöket is csak azért, hogy a konyhapultot díszítsék.

A növények türelemre tanítanak, ami egy nagyon nőies tulajdonság, ezzel azt hiszem minden férfi egyet ért. A kert lelassít, időt kér, nem siet. Mikor kaphatunk plusz nőies energiákat tőle?

- **Amikor várakozunk.** Őérte. Hogy meginduljon, fejlődjön, felnőjön és kiteljesedjen. Ahogy a gyermek érését sem lehet siettetni, úgy a növénykéké életét, fejlődési dinamikáját is tisztel



teletben kell tartanunk. Segíthetjük, táplálhatjuk, erősíthetjük, de meg kell adnunk neki az időt és a szabadságot. A kert egy olyan tér, ahol a nőiségünk gyökerei mélyre kúszhatnak, miközben tanuljuk, hogyan legyünk jelen a pillanatban, és hogyan bízzunk a természet folyamatában. Ez a folyamat formálja bennünk a kitartást, az elfogadást és az élet ritmusával való együttmozgást, ami mélyen áthatja mindennapjainkat, kapcsolódásainkat és önmagunkhoz való viszonyunkat. A megváltoztathatatlan folyamatokat el kell fogadnunk. Amikor valamit elfogaduk, ellazulunk. Már nem akarunk irányítani, csak finoman jelen vagyunk és figyelünk. Ez a jelenlét mikor érezhető erőteljesen?

- **Amikor megnyugszunk.** Ez nemcsak a megengedésből fakad, hiszen a földdel való érintkezés szabályozza a stresszhormonokat, csökkenti a kortizol szintjét, így természetes módon nyugtatja az idegrendszerünket. Amikor a földet érintjük, a növényeket gondozzuk, akkor a szorongó gondolatok helyét átveszik a pozitívak, az alkotó

erejűek, de gyakran azt is észrevehetjük, hogy semmire sem gondolunk, az elménk kitisztult a zajból, a jelenlétben vagyunk. Nem érzékeljük az időt és meg sem halljuk, ha valaki szól hozzánk. Ezt a mély nyugalmat nem mindig sikerül direkt módon, relaxációval, vagy meditációval elérni, ha a hétköznapi forgatagából szeretnénk kiszakítani magunkat egy órára. A természet viszont



kikapcsol, és szépen lassan vezet át minket az ellazulás állapotába. Amikor nyugodtak vagyunk, akkor a dolgokhoz való hozzáállásunk és gondolkodásunk, reagálásunk is sokkal pozitívabbá válik. A derű, a lelkesedés és a mosoly erősítik a nőies erőket, a nőies kisugárzást. Mikor érezzük magunkat kiegyensúlyozottnak és vonzóknak?

- **Amikor optimisták vagyunk.** A dolgok jó oldalát látjuk és bízunk abban, hogy a jövőben kedvezően fog alakulni minden. Még akkor is, ha most a nehézségek viharában küzdünk. **Az optimista ember hangulata ragadós:** jelenlétében a többiek is könnyebben átalakulnak egy lelkeesebb, pozitívabb állapotba. Ez vonzóvá tesz, bizalmat és biztonságot kelt. Az optimizmus a pozitív várakozás, rugalmasság, megoldásközpontúság és a remény együttese. Ezek mind megtalálhatóak a kertészkedés folyamataiban is: a hit abban, hogy a növénykéink kellő gondozással felnőnek, az időjárás kiszámíthatatlanságához való igazo-

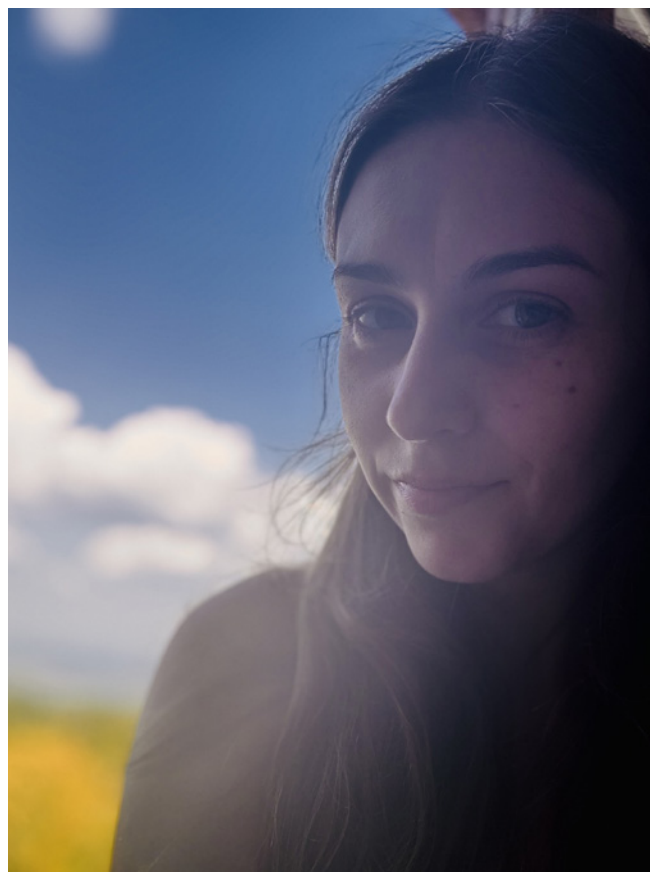
dás, a váratlan problémák gyors orvoslása és a következő év megtervezése. Közben érezzük, hogy másoknak is szeretnénk mindezt megmutatni. Például a kisebbeknek, vagy a kezdőknek. Lelkesek vagyunk, mert megörökítünk valamit. A legszebb módon akkor adunk örök életet a szellemi értékeknek és a tapasztalatoknak:

- **Amikor átadjuk a tudást.** A kert a nevelés természetes helyszíne. A tanítás egyik legszebb és legnőiesebb vonala nem pusztán ismeretek átadásáról szól, az életre nevelésről is – szeretettel, türelemmel és példamutatással. Amikor egy nő a következő generációt tanítja, valójában a szívéből ad: nemcsak azt mutatja meg, mit kell tudni, hanem azt is, hogyan lehet élni, bízni, várni, szeretni. A kertészkedés különösen szép eszköze ennek a nőies tanításnak. A kert maga a lassú, finom, de határozott nevelés terepe. Egy édesanya a gyermekeit bevezeti a kert csodálatos világába, megtanítja őket figyelni a részletekre, észrevenni a rügyfakadást, megérteni a mag és a termés közötti utat. A növényekkel való foglalatosságot közben a gyerekek észrevétlenül tanulják meg az élet egyik legnagyobb leckéjét: hogy minden fejlődéshez idő kell, és hogy **a türelem, a kitartás és az alázat meghozza a gyümölcsét.** A kertben való tanítás egyszerre szól a megfigyelésről és a gondoskodásról, a természet ritmusának tiszteletéről, az elfogadásról: nem minden rajtunk múlik. Itt a gyerekek megtanulják, hogy az élet tele van változásokkal – és ezek nem ellenségek, hanem az élet természetes részei. Megtanulják, hogy egy kertben minden élőlénynek szerepe van. Egy anya ilyenkor nemcsak kertész, hanem a nőiesség tanító archetípusa: ő az, aki szeretettel irányít, példát mutat, és hagyja, hogy a tanítvány – legyen az a gyermeke, vagy a következő nemzedék – a saját útján bontakozzon ki. Ebben a folyamatban a nő megéli saját nőiessége egyik legnemesebb oldalát: a tápláló, oltalmazó, bölcs tanítót, aki nem formálni akar, hanem segíteni a kibontakozást. Így a kert nemcsak a növényeknek ad otthont, hanem az életleckéknek is – amelyek a szeretet, a türelem és az életigenlés magjaiból sarjadnak ki, és amelyekből a következő generáció is táplálkozni fog. A gyerekek nem csak a hasznosságot, de a szépséget is megismerhetik. Az apró szépségek észrevételének képessége mindennapi életünket színesebbé, örömtelibbé és elégedettebbé teszi. Hiszen mikor ragad ott valamin a tekintetünk?

- **Amikor szépet látunk.** Mert szépérzékünk erős, színérzékelésünk finom, érzékenyek va-

gyunk a részletekre és keressük a vizuális harmóniát. Ezek mind érzelmi választ váltanak ki bennünk, és lelki táplálékot is jelentenek számunkra. **Mi teremtjük is a vonzerőt:** az ünnepi asztalt, a barátságos otthont, a csinos, harmonikus megjelenést. Mély vágyunk bennünk élni a világ szebbé tétele iránt. Képesek vagyunk olyan tereket, hangulatokat, élményeket teremteni, amelyekben a körülöttünk élők megnyugszanak, jól érzik magukat és feltöltődnek. Egy elragadó kert a folyton változó különleges növényeivel nap mint nap elbűvölő, mindig mozgásban tartja csodálatunkat, örömünket, sikerérzetünket. Amikor észre tudjuk venni a külvilág sugárzását, befelé is tudunk fordulni, önmagunk szépsége felé. El tudjuk fogadni magunkat a tökéletlenség állapotában is. Vajon mikor érhetjük el ezt az érzést?

- **Amikor önazonosak vagyunk.** A természet önazonosságra tanít. Ezt a felismerést kedves ismerősöm mutatta meg nekem. **Gyenge-Rusz Anett** író, újságíró nem véletlen kértem fel arra,



hogy megnyíljon a nőiesség és kertészkedés témájában. Már volt szerencsém olvasni novelláit, mélyen emberi gondolatait a családról, transzgenerációs örökségekről, a másság megéléséről és a feloldozás lehetőségeiről. Közülük is emlékezetes maradt számomra egy kép, amit a falusi emlékei nyomán idézett fel - nem ecsettel, hanem

szavakkal festette le -, mégis élénken látom magam előtt ma is a régi kis falusi házat virágokkal, nyugalomban, békében. Amikor Anett mesél, a képek maguktól születnek meg, és a történet teljes világát élénk tárják. Ahogyan mai gondolataiban, úgy írásaiban is a csendes igazság, a természetesség és az önazonosság adja számunkra a megnyugvást, kapcsolódást, önszeretetet, és a tükröt. Ő így fogalmazta meg:

„Valahol azt hallottam, **ha egy nő boldog és kiegyensúlyozott, az meglátszik a kertjén**. Én egy olyan kisvárosban nőttem fel, ahol pontosan ezt láttam és éreztem. A szüleim és nagyszüleim életének is fontos része volt a kert. Abban szocializálódtam, hogy minél nagyobb és komfortosabb tere van a növényeknek, annál hálásabbak. Ezt azóta a saját kiskertemmel is megtapasztaltam. Nincs számomra szebb és hasznosabb munka, mint pusztá kézzel a földet túrni, gyomlálni, kapálni, ültetni. És igen, boldogságot ad, amikor a növényeim gyönyörűen burjánzanak. Bármerre járok, melegség önti el a szívem, ha egy vadregényes parkot, udvart vagy virágos kertet látok. A természet közelségében érzem magam igazán önazonosnak és nyugodtnak. Tanulok tőle, amit igyekszem az életem minden területén kamatoztatni. Furcsa párhuzam, de talán én magam is olyan vagyok, mint a természet: közel sem tökéletes, de éppen elég jó - amilyennek a Jóisten megteremtett.”



Amikor Anett írásait olvasom, mindig megérint az az önfogadás, amit ő mutat felénk. Ha el tudjuk fogadni magunkat a hibáinkkal együtt, és szeretettel tudunk nézni a mostani énünkre, és arra a kisgyermekre is, akik régen voltunk, akkor képesek vagyunk a lelkünk megóvására is figyelni. Ha tiszteljük a saját korlátainkat, és másokat is erre kérünk, akkor érezhetjük, hogy nem feltétlenül kell egy helyen megmaradnunk. Szabadságot

élünk meg. Merünk nemet mondani, de elismerni, dicsérni is. Ez a tiszta érzés akkor is megmarad, amikor a külvilágból ütésekert kapunk, és fájdalmas göcként hurcoljuk őket magunkkal, míg nem sikerül valahol végleg letennünk őket. A felszabadulásnak az egyik fontos rituáléja a fájdalmak, gyötrő érzések rendszeres feloldása lehet. Nehéz folyamat ez, amelyhez mi magunk is kitalálhatunk jól működő módszereket, sokszor belső bölcsességünk által vezérelve. Ez lehet egy saját szokás, amikor türelmesen adunk időt és teret a pozitív érzéseknek és a derű lassú megérkezésének.

- **Amikor boldogan akarjuk zárni a napot.** Ez a gondolat volt az egyik, ami nagyon megfogott **Maros Szilvia** érzéseiből. Ahogyan gyerekként



esti mesét kaptunk, hogy lassan és biztonságosan lebegjünk át az álmvilágba, a megnyugtató kertészkedés, gondoskodás, a csodálat épp úgy visz közelebb minket a napunk nyugodt zárásához. Szilvia annyira vágyta a természet szeretetét és közelségét, hogy párjával megálmodta a **Bükki hegyvidék gyönyörű gerendaházait**, melyek privát szálláshelyként adnak teljes kikapcsolódást vendégeik számára. A Chalet for You házai hasonló érzésekért születettek: a lelki nyugalom és a teljesség megteremtéséért. Azért a néhány napért, amelyek végül boldogan és harmóniában zárulnak. Történetében még nagyon friss, nagyon fájó részeket oszt meg velünk:

„Sosem voltam nagy kertész. Ez azért is lehet, mert elszakadtam a vidéki élettől, társasházban élek már sok éve. Most viszont folyamatban van a visszaköltözésünk kicsiny szülőfalumba. A téma így igen aktuális számomra, mert azt vettem észre, hogy egyre szívesebben kertészkedek és járok ki a kertbe, nézegetem hogyan nő a cukkini, locsolgatom a virágokat, metszem le a muskátli száraz

leveleit. Ez azelőtt nem volt jellemző, és most elgondolkodtam, hogy vajon mi lehet ennek az oka. Rájöttem, hogy valószínűleg **ezzel kompenzálom a szellemi munkát**, mert nagyon sok időt töltök a monitor előtt a munkahelyemen, egy multi cégnél. Valószínűleg az tölt fel, hogy nem kell gondolkodnom, mert más érzékszerveimre hat az, amikor a földdel foglalkozom, amikor leszedek egy friss cukkinit a töről, vagy amikor azt nézegetem, hogy hány újabb bimbót, virágot fog majd hozni a muskátli. Ráadásul most, hogy elvesztettem Anyukámat, talán még erősebb a kert vonzása. Az ember valamilyen szinten biztosan kapcsolódik a nagy Univerzumhoz, a nagy Egyhez a természet által. Ezért jó a természetben lenni, és eggyé válni ezzel a nagy egységgel. Amikor az ember elveszít valakit, elveszíti a kapcsolatát vele, akkor lehet, hogy tudat alatt a természetben, a kerti munkán keresztül is szeretne kapcsolódni hozzá. Nagyon intenzív és stresszes időszak van mögöttem. A kertészkedésben lehet egyfajta gondoskodás is, amit eddig Anyukámnak adtam. Hogy visszajöjjön, ami elromlott, újra életet leheljek bele, újra gondoskodjak.

Megfigyeltem magamon, hogy alig várom a munka végét, amikor hátra mehetek a kis minikertbe, amit tulajdonképpen Ő hagyott rám, mert Ő ültette még el azokat a növénykéket, amik bené-

pesítik. Már tervezem a saját kiskertemet a jövőbeli házunkhoz, én is hasonlóan fogok növényeket ültetni a kertbe. Ugyanúgy lesznek virágok a teraszon és az udvaron is, mert egyszerűen jó rájuk nézni. Megnyugtatja az ember lelkét, és feltölti. Az én idegeimet is lenyugtatja. Miközben velük foglalkozok, akkor nem gondolok semmire, sem munkára, sem problémára. Csak az számít, hogy eléggé szép-e a kis muskátli, és hogy milyen módszerrel kell lemetszeni a rózsákat, hogy újra bőségesen virágozzanak.

Szerintem az emberben genetikailag él a kötődés a természethez. Hiszen sok tízezer évvel ezelőtt sokkal nagyobb szimbiózisban volt vele. Ez a genetikánkban jelen van, valamilyen szinten a természet része akarunk lenni. Nekem a kert tervezése és a vele való foglalatzkodás megsokszorozza az energiámat, feltölt, bármilyen hulla fáradt is vagyok. Még este fél nyolckor is kimegyek, hogy körbenézzek, rendbe tegyek, locsoljak. **Ez egy levezetése is a napnak: valami olyannal záruljon, ami jó érzéssel tölt el, pozitív energiákkal.**

Köszönöm szépen kedves barátaimnak, hogy segítettek saját oldalukról is bemutatni ezt a világot. Remélem, Te is Kedves Olvasóm találtál benne olyat, ami elgondolkodtatott, vagy amit magaddal tudsz vinni.

VÁLJÉK ÉPÜLÉSEDRE A KÖNYV, BÁR TELJES VAGY, NYISSA FEL SZEMED, BÁR LÁTSZ, MÉLYÍTSEN EL, BÁR TE VAGY A TÉR. LEGYEN UTAZÁSOD, KERESÉSED CÉLJA A MEGISMERÉS, ÖNMAGAD MEGISMERÉSE! HOZZON FELISMERÉSEKET A KÖNYV MONDANIVALÓJA! HA KÍVÁNHATOK VALAMIT, AZT KÍVÁNOM, HOGY ISMERD FEL, TUDD, KI VAGY. TAPASZTALD MEG A MEGHATÁROZHATATLANT, AZ OSZTATLANT, A HIÁNYTALANT, A LEÍRHATATLANT, AKI VAGY.

KORLÁTOZOTT SZÁMBAN MÉG MEGRENDELHETŐ!

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

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

Megrendelés: <https://kaveszunet-az-elmanek.webnode.hu/>
e-mail: azurihangt@gmail.com
<https://www.facebook.com/kaveszunetazelmanek/>



Fenntartható divat:

amikor a stílus és a felelősség találkozik

A divat világában évtizedeken át a gyorsaság és a tömegtermelés dominált. A „fast fashion” olcsó, de rövid életű darabjai uralták a piacot, miközben hatalmas mennyiségű hulladék és környezeti kár keletkezett. Az utóbbi években azonban egyre erőteljesebben jelent meg az igény egy olyan szemléletváltásra, ahol a stílus mellett a fenntarthatóság, az etika és a környezettudatosság is szerepet kap. Ez a mozgalom a fenntartható divat.



Innováció az alapanyagokban

A fenntartható divat egyik legizgalmasabb területe az alapanyagok forradalma. A kender például kevés vízzel és vegyszerrel természetű, mégis strapabíró és kellemes viselet. A bambuszból készült textíliák antibakteriálisak, puhák és gyorsan megújuló növényből származnak. Egyre több márka használ újrahasznosított PET-palackokból előállított szálakat is, amelyekből meglepően kényelmes és tartós anyagok készülnek. Az úgynevezett ECONYL nejlon pedig régi halászhálóból és óceáni hulladékból születik újjá, és ma már luxusmárkák is előszeretettel alkalmazzák.

Szintén egyre elterjedtebb a TENCEL, amely fenntartható erdőkből származó cellulózból készül, előállítása pedig zárt rendszerben zajlik, így a felhasznált víz és oldószerek szinte teljes egészében újrahasznosulnak. Ezek az anyagok nemcsak a környezetet óvják, hanem minőségben is felveszik a versenyt a hagyományos textíliákkal.



Hazai példák – kreatív megoldások

Magyarországon is egyre több tervező fordul a környezetbarát szemlélet felé. Vannak, akik organikus pamutból, bambuszból vagy újrahasznosított szálakból dolgoznak, mások a textilhulladék újraértelmezésében látják a jövőt. Léteznek olyan márkák, amelyek kizárólag természetes növényi festékeket használnak, így ruhadarabjaik nemcsak esztétikusak, hanem kímélik is a bőrt és a környezetet.

A kis szériás, egyedi darabok gyártása szintén fontos eleme a fenntarthatóságnak: ezek a ruhák hosszabb élettartamúak, és sokkal inkább tükrözik a vásárló személyiségét, mint a tömeggyártott termékek. Ez a fajta szemlélet nemcsak a hulladék mennyiségét csökkenti, hanem visszahozza a divat világába a valódi értékteremtést.

Mit tehetünk mi, vásárlók?

A fenntartható divat nemcsak a márkák és tervezők felelőssége – mi magunk is sokat tehetünk a tudatosabb ruhatárért.

Vásároljunk kevesebbet, de jobbat. A minőségi darabok hosszabb ideig hordhatók, így hosszú távon pénzt is spórolhatunk.

Törődjünk a ruháinkkal. A kímélő mosás, a levegőn szárítás és a megfelelő tárolás jelentősen növeli az élettartamukat.

Adjunk esélyt a használt ruháknak. A vintage boltokban, ruhacseréken vagy online platformokon igazi kincsekre bukkanhatunk.

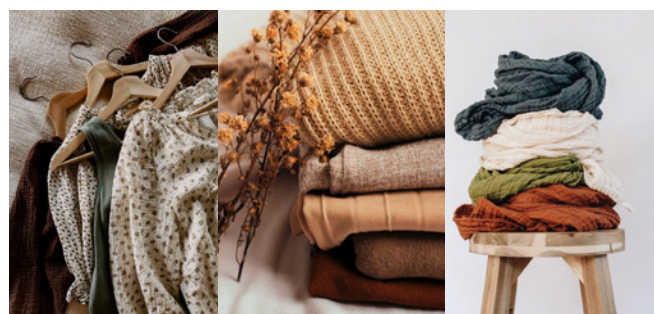
Legyünk anyagtudatosak. Olvassuk el a címkét, és válasszunk természetes, organikus alapanyagokat, ha lehet.

Támogassuk az etikus márkákat. Egyre több olyan cég van, amely tisztességes munkakörülményeket és méltányos béreket biztosít dolgozóinak – a vásárlásunkkal mi is szavazunk ezekre az értékekre.

A divat jövője: stílus és felelősség kéz a kézben

A fenntartható divat nem egy múltó trend, hanem egy olyan mozgalom, amely új alapokra helyezi a divat világát. A technológiai újításoknak, a kreatív tervezőknek és a tudatos vásárlóknak köszönhetően egyre közelebb kerülünk ahhoz, hogy a stílus és a környezettudatosság összhangban létezzen.

Ez a szemlélet nemcsak a bolygónknak tesz jót, hanem minket is gazdagít: egy egyedi, minőségi és szerethető ruhatár ugyanis sokkal többet ad, mint a szekrényben porosodó tucatdarabok. A fenntarthatóság tehát nem kompromisszum – hanem lehetőség arra, hogy divatosak legyünk, miközben jól teszünk a világgal.



Megértésen alapuló önfejlesztés

VEZETETT MEDITÁCIÓK

4 témakör
16 meditáció

- Stabilizáldj, higgy önmagadban!
- Tudd meg az életfeladatod!
- Aktiváld a belső erőt!
- Nyisd meg a szíved a szeretetre!

KATTINTS IDE ÉS KEZD EL MOST!

Minden csomagban –2100 Ft! www.gazdamonika.hu

NORDify

FENNTARTHATÓ LAKBERENDEZÉS | www.NORDify.hu

Munkahelymegtartás napjainkban

Miért érdemes a munkavállalók egészségére és csapatösszetartásra fókuszálni?

Az elmúlt években számos kutatás foglalkozott azzal, hogy mi tartja meg a munkavállalókat egy cégnél hosszú távon. Az eredmények egyértelműek: a munkavállalók elégedettsége és lojalitása nem csak a fizetésen múlik, hanem azon is, hogy milyen környezetben dolgoznak, és milyen támogatást kapnak a munkahelyükön.

A felmérések során kiderült, hogy kiemelten fontos szerepet kap az egészségügyi szolgáltatások hozzáférhetősége, amelyek nemcsak a testi, hanem a mentális jólétet is támogatják. Egy vállalat, amely figyel a dolgozók egészségére – legyen az akár rendszeres szűrővizsgálatok, stresszkezelő programok vagy szakmai egészségügyi tanácsadás –, jelentősen növeli a munkavállalók elégedettségét, csökkenti a hiányzásokat, és ezáltal a fluktuációt is mérsékli.

saját asztaluknál, közösen készíthetik el a fogásokat. Ez a különleges program nemcsak szórakoztató, hanem a közös alkotás élményével erősíti a csapatszellemet és fejleszti az együttműködési készségeket.

A testi feltöltődést nyolc medencénk, köztük gyógy- és úszómedencék, valamint a wellness részlegünk nyújtja. Széleskörű kezeléseink – masszázsek, gyógykezelések, szaunák – segítik a stresszoldást és a



Ugyanilyen jelentős hatással bírnak a csapatépítő tréningek és céges elvonulások. Ezek az alkalmak nemcsak arra szolgálnak, hogy a kollégák jobban megismerjék egymást, hanem arra is, hogy közösen fejlődjenek, problémamegoldó képességük és kommunikációjuk javuljon. Egy erős, összetartó csapat pedig nagyobb elkötelezettséggel és hatékonyabb munkavégzéssel tud hozzájárulni a cég sikeréhez.

Hotel Európa Fit^{★★★★superior} **- Komplet megoldást nyújt**

Hévízen a **Hotel Európa Fit^{★★★★superior}** a fenti igényeket komplex módon képes kiszolgálni, egyedülálló környezetet biztosítva a cégeknek. Szállodánk konferenciatermei modern technikai felszereltséggel ideális helyszín nagyobb létszámú (akár 200 fős) céges rendezvények, konferenciák és tréningek megtartására. Ez a tágas és multifunkcionális tér lehetővé teszi, hogy az események gördülékenyen és professzionálisan zajlanak.

Az élményszerű csapatépítésre a FitKitchen élménykonyha ad kiváló lehetőséget, ahol a résztvevők

regenerációt, ezzel hozzájárulva a munkavállalók testi-lelki egyensúlyának megőrzéséhez. Továbbá szállodánk Egészségközpontjában szakértői csapat biztosítja a munkavállalók komplett egészségügyi szűrését 25 szakrendeléssel, így teljes körű és személyre szabott ellátást nyújthatunk partnereinknek.

Vállalatokkal együttműködve nemcsak rendezvények teljes körű lebonyolítását vállaljuk, hanem kedvezményes pihenési lehetőséget is kínálunk munkavállalóik számára egyéni célokra. Ez az átfogó megközelítés lehetőséget ad arra, hogy a cégek egyszerre támogassák munkatársaik egészségét és erősítsék a csapatkohéziót, ami a munkahelymegtartásban hosszú távon megtérülő befektetés. **A Hotel Európa Fit^{★★★★superior} Hévízen nem csupán szálláshely és rendezvényhelyszín, hanem partner a vállalati siker útján.**

(x)

További információ:
<https://europafit.hu>

3 napos szabadság? Ugyan már...

- Hogyan tarts pihenőt úgy, hogy ne boruljon minden?



Emlékszem, amikor először próbáltam szabadságot „kivenni” a vállalkozásomból. Még le sem zártam a gépet, már jött is a bűntudat: „Mi lesz, ha nem írok vissza azonnal?” „Leáll az egész, ha én kiszállok?” „Mi van, ha pont most kér időpontot egy új ügyfél?” És persze a család sem áll meg: reggeli, pakolás, nyári programok, gyerekviták... Anyaként és vállalkozóként a szabadság nem adott - azt ki kell harcolnunk. És mégis, újra és újra megtanulom: ha nem tartok szünetet, előbb-utóbb a testem, az agyam vagy a lelkem tart ki helyettem. Azt hisszük, a pihenés luxus. De valójában: üzletileg stratégiai döntés.

Miért fontos a pihenő - nemcsak neked, hanem az üzletednek is?

Mert amikor te elfáradsz, nem csak a tested lassul.

A döntéseid pontatlanabbak, a kommunikációd keményebb, az intuíciód halkabb.

Ez pedig visszahat mindenre: a posztjaidra, az értékesítésedre.

Szabadságot tartani nem gyengeség - hanem üzleti érettség.

5 tipp, hogy úgy tarts pihenőt, hogy ne boruljon minden:

1. Ne tűnj el - kommunikálj előre!

Ha tudod, hogy 3 napra kikapcsolsz, írd ki

posztban, hírlevélben, automatizált válaszban.

A világ nem dől össze attól, ha jelzed: „most pihenek”.

Sőt. Hitelessé válsz.

2. Tervezz, mint egy projektet!

A szabadság is legyen időblokk.

Írd be a naptáradba, készülj rá előre (pl. előre megírt posztokkal), és zárd le méltón utána.

Ez nem „kihagyás”, ez újratöltés.

3. Legyen ügyeleti rendszered!

Ha van csapatod, ossz ki felelőst.

Ha egyedül dolgozol, állíts be automata e-maileket, és hagyj alternatív elérhetőséget - pl. „Erre a hétre már nem tudok időpontot adni, de XY-tól újra elérhető vagyok.”

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

4. Engedd meg magadnak – és bízz a rendszeredben!

Ha azon görcsölsz, hogy mi történik nélküled, az azt jelenti: még nincs rendszered, csak Te vagy.

Kezdj el kicsiben kiszervezni, automatizálni. Mert nem leállnia kell az üzletnek – csak pihennie.

5. Tudd, miért pihensz – ne csak, hogy mit csinálsz közben

Nem a wellness vagy az utazás számít.

Hanem az, hogy ne döntéseket hozz, ne válaszolj, ne adj – csak létezz.

Lehet ez egy nap az erdőben. Egy fürdő este. Egy óra csendre zárt ajtó mögött.

És hogy mi történt, amikor végre sikerült 3 napra elengednem mindent?

Megjöttek az ötletek.

Tisztábban láttam a céljaimat.

Több energiával tértem vissza.

És tudod mit? Senki nem haragudott meg rám azért, mert pihentem.

Sőt: a legtöbben azt mondták – „De jó, hogy mersz példát mutatni ebben is.”

Szóval, ha eddig azt hitted, hogy a pihenés luxus – gondold újra.

A vállalkozásod nem attól lesz erős, hogy mindig online vagy – hanem attól, hogy Te is jól vagy benne.

Mert te vagy az alap. És ha te megpihensz, a rendszer is újra lélegzik.



És tudod mit? A világ várhat három napot. Te viszont nem várhatsz tovább arra, hogy végre magad mellé is leülj.

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA
Társalgó

Csak
POZITÍVAN
Podcast

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA
BOOKAZIN

www.cspm.hu



A diákok munkahelyválasztásánál fontos szempont a társadalmi hasznosság

A diákok munkahelyválasztásánál a társadalmi hasznosság erős motiváció: a diákok 80 százalékát inspirálja, ha munkája pozitív hatással van a közösségre; a diákok 60 százaléka pedig szívesebben vállalna munkát, ha baráttal vagy ismerőssel dolgozhatna együtt - közölte a Work Force csoporthoz tartozó Job Force Iskolaszövetkezet friss kutatása.



A csaknem **1000** diák bevonásával készült online felmérés alapján megállapították, hogy a munkahely távolsága is meghatározó: **71** százalék legfeljebb egy órát hajlandó ingázni, és **62** százalékuk számára fontos, hogy az állás közel legyen az otthonukhoz. A home office lehetőségét **41** százalékuk vonzónak találja, bár ez sokaknál nem elsődleges szempont.

A munkavégzés intenzitását tekintve a diákok kétharmada heti **21-40** órában dolgozna, de minden ötödik válaszadó inkább **20** óránál kevesebbet vállalna.

Arra is felhívták a figyelmet, hogy a bérezésről a fiatalok rugalmasan gondolkodnak: 35 százalékuk alacsonyabb fizetést is elfogadna, ha a munka a karrierjüket építi, és 47 százalék engedne bérigényéből, ha az állás kifejezetten izgalmas vagy érdekes.

A kutatásból kiderült, hogy a válaszadók **55** százaléka szerint a diákmunkában szerzett gyakorlat komoly előnyt jelenthet a későbbi, főállású álláskeresésnél. Ezt figyelembe véve nem meglepő, hogy a diákmunka kiválasztásánál az ott szerzett tapasztalatot a válaszadók fele később kamatoztatná.

A közlemény idézte Papp Tamást, a Job Force Iskolaszövetkezet vezetőjét, aki elmondta, a kutatás megmutatja, hogy a jövő munkavállalói számára a rugalmasság és a jó csapat sokszor még a fizetésnél is fontosabb. Emellett kiemelt szerepet kap náluk a fejlődési lehetőség és az értelmes, értéket teremtő munka. Azok a munkáltatók, akik ezekre is figyelmet fordítanak, nemcsak könnyebben vonzzák be a fiatal tehetségeket, de hosszú távon is megtarthatják őket, akár főállású kollégaként is.



Mi tesz kiválóvá egy coachot vagy segítő szakembert?

A mai világban rengeteg segítő szakember dolgozik különböző területeken, sokféle módszerrel. A piac hatalmas, hiszen egyre több ember szorul támogatásra, és szerencsére számos jó, sőt kiemelkedő szakember áll rendelkezésre. De mi az, ami egy coachot vagy segítő szakembert igazán kiválóvá tesz? Milyen tényezők szükségesek ahhoz, hogy valaki a szakma csúcsára érjen? Az alábbiakban négy kulcsfontosságú szempontot vizsgálunk meg.

1. Szakmai tudás és módszertani ismeretek

Az elméleti tudás, a technikák és módszertanok alapos ismerete nélkülözhetetlen egy segítő szakember számára. Ehhez elengedhetetlen a megfelelő képzés és iskola kiválasztása. A coaching területén különösen nagy segítséget nyújtanak azok a nemzetközi szervezetek, amelyek biztosítják, hogy a coaching ne csupán egy elcsépeelt szó legyen, hanem egy szakmailag megalapozott, minőségi támogató módszertan, amely az üzleti és magánéleti kihívásokban egyaránt hatékony. Az EMCC (European Mentoring and Coaching Council) például ilyen szervezet, amely szigorú szakmai és etikai követelményeket támaszt tagjaival szemben. Amikor szakembert választunk, érdemes rákérdezni, hogy tagja-e ilyen szervezetnek, és milyen szintű minősítéssel rendelkezik. A folyamatos továbbképzések, etikai szabályok betartása és a magas szakmai elvárások mind hozzájárulnak a kiválósághoz.

2. Tapasztalat

A tapasztalat kulcsfontosságú tényező. Egy kiváló coach, segítő szakember mögött évek, számos ügyfél és több ezer óra munka áll. Az, hogy valaki hányféle helyzettel szembesült már, milyen problémákat oldott meg sikeresen, és milyen eredményeket ért el ügyfeleivel, nagyban meghatározza a szakember hatékonyságát. A gyakorlatban szerzett tudás és a valós helyzetekben való helytállás olyan készségeket fejleszt, amelyek az elméleti tudást kiegészítik és életre keltik.



3. Önismeret

A segítő szakmában az önismeret alapvető követelmény. Egy coachnak vagy segítő szakembernek folyamatosan dolgoznia kell önmagán, hogy a saját szűrői minél tisztábbak legyenek. Egy „piszkos szemüvegen” keresztül nem lehet tisztán látni sem a valóságot, sem a másik embert. Az önismeret egy élethosszig tartó folyamat, amely se-



gít a szakembernek abban, hogy elfogulatlanul, nyitottan és hitelesen támogassa ügyfeleit.

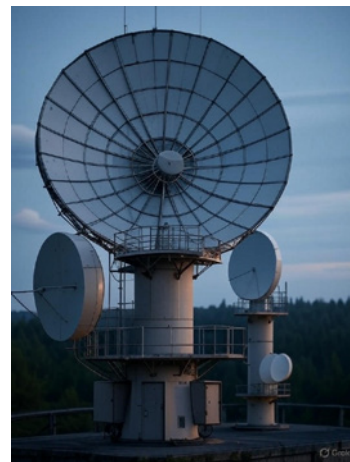
4. Az a bizonyos plusz: a kapcsolódás művészete, a "radar" megléte

Vannak olyan kvalitások, amelyek nem tanulhatók könyvekből vagy képzéseken. Ez az a bizonyos „radar”, amit tehetségnek is nevezhetünk. Ez a képesség lehetővé teszi, hogy a szakember ne csak megértse, hanem valóban érezze is a másikat. Ez a kapcsolódás az, ami igazán gyógyító erővel bír, és amit egy mesterséges intelligencia, például egy AI coach, nem képes megadni. Az igazi kapcsolódás ember és ember között jön létre, egy olyan mélységben, amelyet az Avatar című film találóan így fogalmaz meg: „Látlak téged.” Ez

a hatodik érzék lehetővé teszi, hogy a szakember olyan dolgokat is észrevegyen, amelyeket az ügyfél maga sem tud magáról. Ez a plusz emeli ki a kiváló szakembert a jók közül.

5. Rugalmasság és alkalmazkodóképesség

A kiválóság egyik fontos eleme a rugalmasság és az alkalmazkodóképesség. Egy kiváló coach képes az ügyfél egyedi igényeihez igazodni, és rugalmasan váltani a különböző módszerek és megközelítések között. Ez különösen fontos egy olyan gyorsan változó világban, ahol az emberek problémái és kihívásai is folyamatosan alakulnak. A szakembernek képesnek kell lennie arra, hogy gyorsan felismerje az ügyfél aktuális állapotát, és ahhoz igazítsa a támogató folyamatot. Ez a képesség szoros kapcsolatban áll az empátiával és a helyzetfelismeréssel, és lehetővé teszi, hogy a coach hatékonyan támogassa ügyfeleit a legkülönbözőbb élethelyzetekben.



Miért fontos a segítő szakember a mai világban?

A mai felgyorsult világban a mentális egészség megőrzése komoly kihívás. Az információáradat, a gyors döntéshozatali kényszer és a folyamatos ingerek túlterhelhetik az idegrendszert. Egy jó segítő szakember áldás lehet ezen az úton, hiszen segít eligazodni a modern élet kihívásaiban. Fontos, hogy már akkor kezdjünk el dolgozni magunkon, amikor még nem nagy a baj, hiszen a prevenciónak kulcsszerepe van a nagyobb problémák elkerülésében. Az önmagunkba fektetett idő, energia és pénz a legjobb befektetés, de mint minden befektetésnél, itt is érdemes körültekintően választani. Egy kiváló coach vagy segítő szakember megtalálása olyan döntés, amely hosszú távon megtérül.

<https://h2pro.academy/>
<https://www.linkedin.com/in/szilvia-szlavitssek-1ba54937/>



Optika Szalon

Zwik - Ker Optikai Kft.



zwikkeroptikabudapest



optikaszalonsalon



zwik-keroptika.hu

1088 Bp. József krt. 2. 3/3

06-70-389-1483

06-70-389-2826

E-mail: optika@zwikker.hu

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

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

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

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

MONITOR ELŐTTI MUNKA VÉGZÉS ESETÉN
OPTOMETRISTA JAVASLATOT IS TUDUNK BIZTOSÍTANI.

SZERETETTEL VÁRJUK EXKLUZÍV ÜZLETÜNKBEN.



Tudtad, hogy melyik a legjobban felszívódó vasforrás?

**Floradix®
Kräuterblut®
szirup** Étrend-kiegészítő
vassal és vitaminokkal

A vas az egyik legfontosabb nyomelem szervezetünk működésében: a vörösvértestek termeléséhez elengedhetetlen, hiszen a hemoglobin központi építőköve. Ez a fehérje felelős azért, hogy a belélegzett oxigén eljusson a sejtekhez, és hogy a szén-dioxid távozni tudjon a szervezetből. Alacsony szintjének következménye lehet fáradtság, légszomj, tanulási problémák, gyakran visszatérő fertőzések és hajhullás.

Ha a szervezetben kevés a vas, akkor kevesebb vörösvértest termelődik. Mivel a vörösvértesteknek fontos szerepe van az oxigénszállításában, ezért vashiány esetén a sejtek nem jutnak elegendő oxigénhez. Ennek következtében állandóan fáradtak lehetünk, kevésbé tudunk feladatainkra koncentrálni, de szenvedhetünk a fejfájástól, fülzúgástól, de akár a nyugtalan láb szindrómától is. [Bővebben a vashiány tüneteiről itt olvashattok.](https://vashiany-verszegenyseg.hu/floradix-krauterblut-szirup/)



Melyik a legjobban felszívódó vasforrás?

Az élelmiszerekben található vas kétféle formában fordul elő:

- **Hem-vas** – főleg állati eredetű táplálékokban van jelen, és sokkal jobban hasznosul.
- **Nem-hem-vas** – növényi eredetű forrásokban található, felszívódása viszont gyengébb.

A kettő közül a hem-vas a legjobban felszívódó vasforrás, ezért ennek fogyasztására érdemes nagyobb hangsúlyt fektetni. A hem-vashoz állati eredetű élelmiszerekből tudunk hozzájutni. Különösen a vöröshúsok és a belsőségek tartalmazzák nagyobb mennyiségben. Ezen felül a csirke, a pulyka és a tenger gyümölcsei tartalmazzák hem-vasat. A legtöbb növényi eredetű élelmiszer a kevésbé jól felszívódó nem-hem-vasat tartalmazza. Ezért, ha vegetáriánus vagy vegán étrendet követsz, akkor mindenképpen érdemes odafigyelned a tested jelzéseire azért, hogy megelőzd a vashiányt. Legyen gazdag az étrended az alábbi alapanyagokban:

<https://vashiany-verszegenyseg.hu/floradix-krauterblut-szirup/>

hüvelyesek, diófélék és olajos magvak, zöld leveles zöldségek, aszalt gyümölcsök, teljes kiőrlésű gabonák.

A vas rossz felszívódású, ezért oda kell figyelniünk, hogy a vaspótlás időszakában a vasat tartalmazó ételt mikor és mivel fogyasztjuk. Vannak olyan vitaminok és nyomelemek, amelyek segítik, illetve olyanok is vannak, amelyek gátolják a vas felszívódását.

Segíti a vas hasznosulását:

- C-vitamin (pl. citrusfélék, paprika, kivi, bogyós gyümölcsök),

Gátolja a vas felszívódását:

- kávé és fekete/zöld tea (csersavtartalom miatt),
- tej és tejtermékek (kalcium),
- spenót (oxálsav),
- egyes gyógyszerek (pl. antibiotikumok, savlekötők, magnéziumtartalmú készítmények).

A mindennapi rohanásban sokszor nincs idő változtatatosan főzni, vagy épp nem szívesen fogyasztunk vasban gazdag ételeket.

Bármelyik helyzet áll is fenn, a Salus termékcsaládban van két olyan természetes összetevőkből álló étrend-kiegészítő, mely segítséget nyújthat a vaspótlásban:

- **Floradix Kräuterblut,**
- **Floradix Floravital,**

- melyek gyógynövények, zöldségek és gyümölcsök főzete,
- a vasat a jól felszívódó vas (II)-glükonát formájában tartalmazzák és
- a felhasználók tapasztalatai alapján nem okoznak székrekedést

A Floradix Kräuterblut szirup és a vegán Floradix Floravital szirup a vas mellett még 4 féle B-vitamint és C-vitamint is tartalmaznak. Mindkét termék laktóz-, alkohol-, tartósítószer-, mesterséges színezék- és aromaanyagoktól mentes, vegetáriánusok számára alkalmas.

A Kräuterblut szirup bár tartalmaz búzacsíra kivonatot, gluténtartalma kevesebb mint 5 mg/kg, így gluténmentesnek mondható. Ha 100%-ban gluténmentes terméket keresel, vagy vegán étrendet követsz, akkor a Floravital szirup lehet a jó választás számodra! (x)

Vaspótlás gluténmentesen!

Gluténtartalma kevesebb, mint 5 mg/kg, így gluténmentes

100 %-ban gluténmentes

Vegán



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

Fogászati implantáció - amikor a precizitás és a csapatmunka a Forma 1 szintjén zajlik

Augusztusban rendezték a 40. Magyar Nagydíjat a Hungaroringen, ennek kapcsán, tisztelegve a Forma-1 előtt és azelőtt a teljesítmény előtt, amit 40 nagydíj megrendezése jelent, megnéztük, mit is jelent az F1 nyelvén a fogászat és az implantáció?

A Forma-1 világában minden tizedmásodperc számít. A boxkiállásoknál tökéletes összehangoltság, gyors reagálás és hibátlan kivitelezés szükséges - hiszen egy apró hiba is versenybe kerülhet. Ugyanez igaz a modern **fogászati implantációra** is: itt is precizitás, szakértelem és csapatmunka garantálja a győzelmet - azaz a páciens tökéletes mosolyát.



A „boxkiállítás” a fogászati székben - Ahogy az Ép-Dent „Istálló” dolgozik

Amikor egy páciens beül az implantációs kezelésre, a háttérben már minden készen áll:

- A **„versenyautó”** maga a páciens állapota, amelyet tökéletes állapotba kell hozni.
- A **„csapat”**: implantológus, aszisztensek, fogtechnikusok - mindannyian pontosan tudják a feladatukat, mint egy F1-es szerelőbrigád.
- A **„szerszámok”**: a legmodernebb műszerek és implantációs rendszerek, amelyek a gyors, biztonságos és fájdalommentes beavatkozást lehetővé teszik.



Precizitás milliméterről milliméterre

Ahogy az F1-ben a kerékcserét milliméter pontosan kell végrehajtani, úgy az implantáció során

is hajszálpontos pozicionálásra van szükség. Egy implantátum beültetése nem csak rutin, hanem **sebészeti és mérnöki pontosságot** igénylő művelet - hiszen a végeredménynek hosszú éveken át helyt kell állnia.

A stratégiától a célvonalig

Az **implantáció** folyamata olyan, mint egy versenystratégia:

Felkészítés - diagnosztika, tervezés, 3D képalkotás.

A beavatkozás - a „boxkiállítás”, amikor mindenki egyszerre dolgozik a tökéletes eredményért.

Utógondozás - kontrollok, higiéniai tanácsok, hogy a „versenyautó” hosszú távon is a pályán maradjon.

A pálya bajnoka: a páciens mosolya

A Forma-1 célja a győzelem, a fogászati implantációé pedig a **tökéletes funkció és esztétika**. Ráadásul a sebesség már a fogászatban is számít, ezért vagyunk büszkéek arra, hogy azonnal terhelhető implantációval akár 3 nap alatt teljes fogpótlást tudunk biztosítani, természetesen a legnagyobb precizitással a legjobb minőségben!

Legyen velünk Forma-1-es a mosolya! Várjuk konzultációra budapesti vagy a debreceni „boxutcánkban”!



A sportteljesítményre is hatással van a nagy meleg és a magas páratartalom

A magas hőmérséklet és páratartalom hatással van a szervezet hőháztartására, ami különböző mechanizmusokon keresztül befolyásolja az erő kifejtését, az állóképességet és a koncentrációt is. Nagy melegben a szervezet saját védelmét helyezi az első helyre, így óhatatlanul csökken a fizikai teljesítmény. Ezért, bár a nyár kiváló időszak a szabadtéri sportolásra, kulcsfontosságú a test hőháztartásának védelme, a megfelelő hidratálás, a túlterhelés elkerülése, valamint a napvédelem – mondja dr. Torzsa Péter, a Semmelweis Egyetem Családorvosi Tanszékének tanszékvezetője.



Az egyik legismertebb nyári veszély a hőség, vagy hőártalom, aminek a kockázata már 28 °C felett megnő, különösen intenzív mozgás és magas páratartalom mellett. Ezt a súlyos, életveszélyes állapotot azonban több, enyhébb fázis is megelőzi, ezeket összefoglalóan hőstressznek, vagy hőkimerülésnek nevezzük.

A hőkimerülés tünete lehet fejfájás, fáradtság, izzadás, szédülés, hányinger, gyengeség. Ha ezekről a jelekről nem veszünk tudomást, könnyen érhet minket hőség, amikor a test hőszabályozása összeomlik, a testhőmérséklet 40 °C fölé emelkedik, a bőr száraz, tudatzavar, ájulás léphet

fel. Ez az állapot sürgős orvosi beavatkozást igényel – hangsúlyozza a tanszékvezető.

Dr. Torzsa Péter szerint kifejezetten fontos tudatosítani a hőség veszélyét szabadtéri sportolásnál, mert az izmok mozgása is jelentős hőtermel. A szervezet ugyan izzadással és a bőrkeringés fokozásával próbálja hűteni magát, azonban meleg időben ez kevésbé hatékony, főleg magas páratartalom mellett, mivel a verejték nem tud elpárologni a bőrrel. A test maghőmérséklete így fokozatosan emelkedik, ami egy bizonyos ponton fízológias válaszokat vált ki a teljesítmény visszafogására, hogy megóvja a szervezetet a túlmelegedéstől.

A hőterhelés miatt a szívnek is többet kell dolgoznia: nemcsak az izmok, hanem a bőr vérellátása is fokozódik a hűtés érdekében, emiatt a szívfrekvencia nő, a pulzus gyorsabbá válik, és a szív munkája kevésbé hatékony. Mindez gyorsabb kifáradáshoz vezet, főként tartós, állóképességi mozgásformáknál, amilyen pl. a futás vagy a kerékpározás.



A teljesítménycsökkenésben a dehidratáció is közrejátszik. Már 1-2% testtömegvesztés (azaz kb. 0,7-1,5 liter folyadékvesztés) is csökkenti az izomerőt, a mozgáskoordinációt, sőt, a sérülésveszélyt is fokozza.

A verejtékezéssel ráadásul fontos ásványi anyagok (elektrolitok) – például nátrium, kálium, magnézium – is ürül a szervezetből, ami izomgörcsöket, szédülést, hányingert, fejfájást is okozhat – hívja fel a figyelmet a tanszékvezető. Hozzáteve: a szájszárazság, a fejfájás, a szédülés, a kimerültség, az izomgyengeség és az izomgörcsök, valamint a sötét vagy a kevés vizelet már kiszáradást jelezhetnek.

A dehidratáltság a szellemi teljesítményre is hatással van: csökkenti a koncentrációs képessé-

get, növeli az ingerlékenységet és a fáradékonyságot, ami hatással lehet a taktikai döntéshozatalra, a reflexekre. Különösen labdajátékoknál vagy koordinációt igénylő mozgásformáknál érdemes erre tekintettel lenni, mert ilyenkor könnyebben történhet sérülés, baleset. Megelőzésként érdemes legalább 3 liter folyadékot fogyasztani, és kombinálni az ásványvizet az izotóniás italokkal,



különösen egy óránál hosszabb vagy intenzív sportolás során. A koffeintartalmú italokat kerülni kell, mivel vízhajtó hatásúak, és erős szívdobogást okozhatnak.

Nyáron, szabadtéri sportolásnál a harmadik legfontosabb dolog a leégés elleni védelem – mondja dr. Torzsa Péter. A napégés nemcsak fájdalmas, de hosszú távon bőrkárosodást, korai öregedést és bőrrákot is okozhat. A megfelelő UV-bőrvédelem alapja a tudatosság és a következetesség.

A fényvédő krémeket még otthon, a szabadtéri tartózkodás előtt 15-20 perccel fel kell vinni a bőrre, különösen a közvetlen napfénynek kitett részeken, amilyen az arc, a nyak, a vállak, a karok vagy a lábszár, és a krémezést 2 óránként meg kell ismételni. A napvédő készítmény legalább 30-as fényvédő faktorú és széles spektrumú (UVA és UVB ellen is védő) legyen, sportoláshoz pedig kifejezetten olyat érdemes választani, ami víz- és izzadásiálló.

Dr. Torzsa Péter kiemeli a fej és a szem védelmét is, a sapka/kalap és a jó minőségű UV-szűrős napszemüveg hozzátartozik a teljes körű napvédelemhez, sportolás közben is.

Paradicsom, a sokoldalú alapanyag – tartósítsuk biztonságosan

A paradicsomot a gasztronómia egyik legnépszerűbb és legsokoldalúbb alapanyagaként tartják számon. A nyári hónapokban bőségesen termő, lédús paradicsom nemcsak a konyhák egyik kedvenc alapanyaga, hanem kiválóan alkalmas otthoni tartósításra is. Legyen szó befőzésről, aszalásról vagy fagyasztásról, a helyes módszerek alkalmazása elengedhetetlen az élelmiszerbiztonság és a minőség megőrzése érdekében. A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) Oktatási Programja ezúttal a paradicsom biztonságos tartósításához gyűjtötte össze a legfontosabb tudnivalókat.



A paradicsom tartósítása a kezdők számára is egyszerűen elsajátítható, ugyanakkor az otthoni befőzésben tapasztaltabbaknak is érdemes időt szánni rá – különösen, ha a friss termés a saját kertből, egyszerre nagy mennyiségben áll rendelkezésre.

A klasszikus tartósítási módszerek közül a paradicsomlé és paradicsompüré készítése a legelterjedtebb. A befőzéshez válasszunk érett, egészséges, sérülésmentes paradicsomot. Az alaposan megmosott, lecsumázott, feldarabolt paradicsomot, passzírozzuk, majd sűrű szósz vagy lé állagúra főzzük, ízlés szerint só és/vagy kevés cukor

hozzáadásával. Ezután sterilizált befőttesüvegekbe töltjük, ügyelve arra, hogy ne maradjon levegőbuborék az üvegekben. Az üvegeket légmentesen lezárjuk, majd vízfürdőben, legalább 80-90 °C-on, 30-40 percig hőkezeljük a biztonságos tartósítás érdekében. Hőkezeléskor elpusztulnak a mikroorganizmusok, így a késztermék hosszú ideig eltartható anélkül, hogy romlana a minősége vagy kockázatos lenne az elfogyasztása. Paradicsomszószhoz, passzírozáshoz és befőzéshez a húsosabb, kevés magot tartalmazó, alacsonyabb víztartalmú fajták a legjobbak. Ilyenek például a San Marzano fajták, amelyek hosszúkás, olasz fajtájú paradicsomok, de jó választás lehet a klasz-

szikus befőzőparadicsom is, ami ovális, húsos. Paradicsomlé, ivólé készítéséhez nagy bogójú húsparadicsomok vagy ökörszív paradicsomok lehetnek alkalmasak.

Aszalt paradicsom készítésénél a legegyszerűbb és legbiztonságosabb módszer a sütőben történő szárítás (80-90 °C, 10-12 óra), majd légmentes edényben tárolás, hűvös és sötét helyen. Népszerű változat az olajban eltett aszalt paradicsom, ami azonban fokozott figyelmet igényel: az oxigénmentes környezetben ugyanis elszaporodhat a Clostridium botulinum baktérium, amely botulizmust okozhat. Az olajban eltett aszalt paradicsom esetében kiemelten fontos, hogy csak teljesen kiszáritott paradicsomot használjunk, valamint a paradicsomot előzetesen savasítsuk ecetes vízben, csökkentve ezzel a késztermék pH-ját. Az elkészült terméket hűtőszekrényben tároljuk és 1-2 héten belül fogyasszuk el. Ha gyanús jeleket észlelünk (kellemetlen szag, buborékok, opálos olaj), a terméket már ne fogyasszuk el. Aszalt, szárított paradicsom készítéséhez a kisebb, tömörebb fajták a legmegfelelőbbek, amelyek ke-

vés vizet tartalmaznak, ilyen, például a Principe Borghese. Továbbá a folytonnövő típusba tartozó kisméretű hosszúkás barnára érő „szilva paradicsomok” is lészegények és könnyen aszalhatóak.

Fontos tudni, hogy az éretlen, még zöld paradicsomot nagy mennyiségben nem ajánlott nyersen elfogyasztani, mert szolanint, egy természetes, azonban nagy mennyiségben gyomorpanaszokat és fejfájást okozó toxint tartalmaz. Ugyanakkor fűszeres szószt vagy sült paradicsomot az éretlen paradicsomból is készíthetünk, mivel hőkezelés hatására csökken a glikoalkaloidok mennyisége. Bármilyen paradicsomfajtát és tartósítási módot is választunk, a helyes módszerek ismerete elengedhetetlen ahhoz, hogy egész évben, biztonságban kerüljön az asztalunkra.

További információk, valamint az élelmiszerbiztonsággal kapcsolatos oktatási anyagok – köztük a befőzéshez készült hasznos útmutató – elérhetőek a Nébih Oktatási Program honlapján: <https://nebihoktatas.hu>.

herbaház

Az egészség szakáruháza már 3 helyen
a 4-6-os vonalán:

 **Mechwart liget**

 **Mammut**

ÚJ

 **Oktogon**

Szeptember 1-7-ig
**NYITÁSI AKCIÓK
ÉS PROGRAMOK**

Több, mint 8000 féle termék



Étrend-kiegészítők



Naturkozmetikumok



Gyógynövények



Öko háztartás



Mentes, reform, vegán és bio termékek

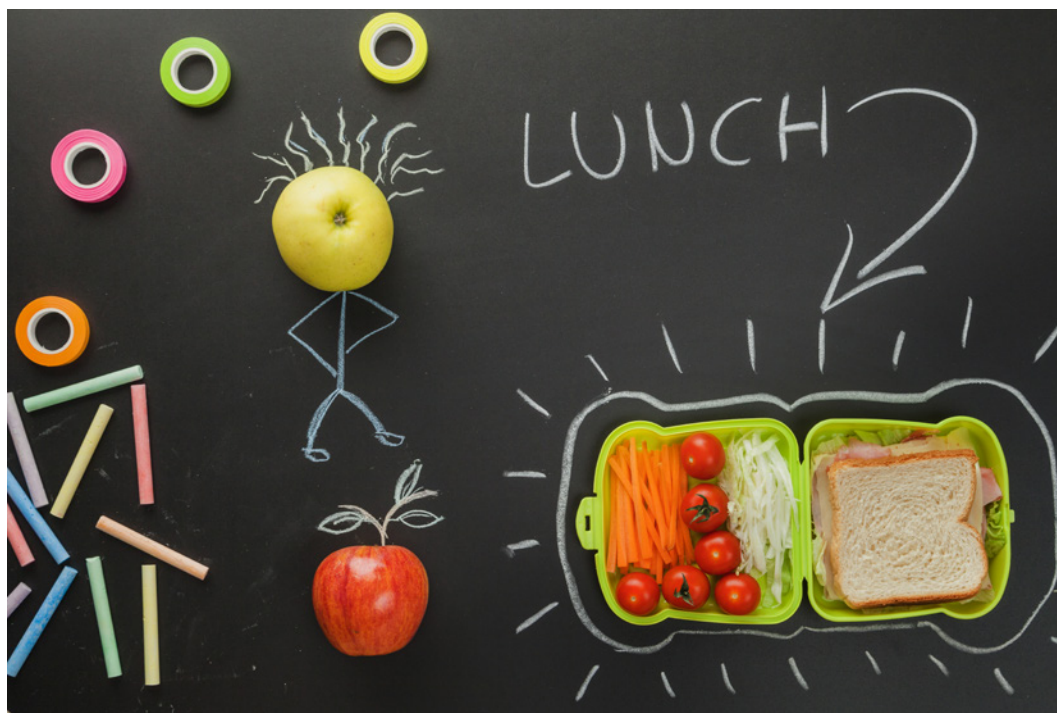


herbahaz.hu

Telís-telé egészséggel!

Egészséges uzsonna, boldog gyerekek

- így kerül több zöldség a dobozba idén szeptembertől



Ahogy szeptemberben becsöngetnek, az iskolapadok mellett az uzsonnásdobozok is megtelnek, azonban nem mindegy milyen tartalommal. A DélKerTÉSZ szakértői Enyingi Vivien dietetikus közreműködésével segítenek abban, hogy hogyan állítható össze olyan uzsonna, amely nemcsak csillapítja az éhséget, hanem támogatja a koncentrációt, az energiaszintet és a gyerekek egészséges fejlődését is.

Sokan nem is gondolnák, de a gyerekek napi tápanyagbevitelének akár 30-40 százaléka ezekből a tízórais és uzsonnás csomagokból származik, ezért egyáltalán nem mindegy, hogy mit tartalmaznak. Ezek a kísértések remek alkalom arra, hogy több rostot, vitamint és ásványi anyagot juttassunk be a gyerekek szervezetébe - hangsúlyozza Enyingi Vivien dietetikus, ami kiemelten fontos, hiszen a fejlődésben lévő szervezet számára a lehető legtöbb hasznos tápanyagot kell biztosítanunk. Emellett a zöldség az uzsonnásdobozban segíti az egészséges étkezési szokások kialakítását és kiegyensúlyozottabb energiabevitelt is nyújt.

Napi 3x3 - egyszerű szabály, amit az uzsonnára is alkalmazhatunk

Hazánkban egyre ismertebb az ajánlás, miszerint naponta háromszor érdemes háromféle zöldséget vagy gyümölcsöt fogyasztani. Ez az egyszerű elv könnyedén beépíthető a délelőtti vagy délutáni uzsonnásdobozok tartalmába is, különösen, ha az alapanyagok színesek, frissek és finomak. A cél, hogy a zöldség ne kötelező elem, hanem természetes, szerethető része legyen a mindennapoknak. A napi 3x3 nem egy szigorú szabály, amit be kell tartani, sokkal inkább egy inspiráló keret, amely segíthet abban, hogy az étkezések változatosabbak, örömtelibbek és egészségesebbek legyenek.

Zöldség, amit nem tol félre a gyerek

A gyerekek gyakran bizalmatlanok a zöld színű ételekkel szemben - különösen, ha azok zöldsé-

gek. Ugyanakkor, ha édes, roppanós falatokról van szó, amelyek könnyen fogyasztható formában érkeznek az uzsonnás dobozba, meglepően nyitottak tudnak lenni. Egy maréknyi datolyaparadicsom vagy néhány édesebb paprikacsík egy szendvics mellé máris barátságosabbá teszi a tízórait. Ugyanez igaz az uborka hasábokra is, főleg, ha egy kis joghurtos mártogatóssal kínáljuk őket. Nem kell túlgondolni a dolgot: ha az étel jól néz ki, könnyen fogyasztható és nem kell vele sokat pepecselni, sokkal nagyobb eséllyel el is fogy.

Szendvicsvarázs - segítség a szülőknek, öröm a gyerekeknek

A tudatos étkezés a megfelelő alapanyagokkal kezdődik. A DélKerTÉSZ szezonális válogatása, a [Szendvicsvarázs box](#) olyan zöldségeket tartalmaz, mint a datolyaparadicsom, az édes TV paprika vagy kaliforniai és kápia paprika, amelyek nemcsak táplálóak, de kifejezetten jól illeszkednek a gyerekek ízléséhez is. Ezek a zöldségek természetes édes ízvilágukkal és kellemes, roppanós állagukkal könnyen elfogadhatóvá teszik a zöldségeket a gyermekek számára, így ideális választásnak bizonyulnak az iskolába. A box előnye,

hogy az alapanyagokat nem kell külön kiválogatni - csak megmosni, és máris készen állnak arra, hogy a gyerekek uzsonnásdobozába kerüljenek.

Vonjuk be őket!

A gyerekek étkezési szokásainak formálása már egészen fiatal korban elkezdődhet, például azzal, hogy bevonjuk őket saját uzsonájuk kiválasztásába vagy összeállításába. Az, hogy eldönthetik piros vagy sárga paprikát szeretnének, az önállóság érzését adja, és sokkal nagyobb eséllyel fogyasztják el azt, amit ők maguk válogattak össze. Enyingi Vivien dietetikus szerint, ha a gyerekek aktívan részt vehetnek az ételek előkészítésében, hosszú távon nyitottabbá válnak az új ízekre, szívesebben fogyasztanak változatos és színes zöldségeket, ezáltal több vitamint és rostot visznek be. „A közös főzés mellett, hogy a kreativitásukat fejleszti, erősíti a családi köteléket, hozzájárul a gyerekek együttműködési készségének fejlődéséhez, és hosszú távon meghatározhatja szociális kapcsolataik minőségét” - tette hozzá. A szakember hangsúlyozza, hogy az ilyen apró, de következetes lépések alapozzák meg a gyerekek egészségtudatosságát.

20 ÉVES
A BÁLINT
TERMÉKSALÁD

KÉSZÜLJ FEL AZ ŐSZRE:
LEGYEN ELLENÁLLÓ AZ IMMUNRENDSZERED
ÉS AZ IDEGRENDSZERED IS A VÁLTOZÁSOKNAK!



WWW.GOLGOTASHOP.HU

A TERMÉKEKET GYÁRTJA ÉS FORGALMAZZA A HERBÁRIUM 2000 KFT., 4200 HAJDÚSZOBOSZLÓ, SZOVÁTI ÚT 57/C.

 **BÁLINT**
CSEPPEK

VEGÁN KALENDÁRIUM

2025 - NYÁR

80+ KIÁLLÍTÓ

MENTES KÖZÖSSÉG

ELŐADÁSOK

SZAKÉRTŐK

FŐZŐBEMUTATÓK



csak a mentes Fesztivál

2025. szeptember 20-21. | MINDEN MENTES EGY HELYEN
MOM SPORT - BP., CSÖRSZ UTCA 12-14. | 

WWW.CSAKAMENTES.HU

Szépséges nyárutót, jó időt és a szabadságra szánt napok minél tartalmasabb felhasználását kívánom a Kedves Olvasóknak. Bizony, már régen jöttem egy ehhez hasonló összefoglalóval, de most van itt az ideje. Igyekeztem érdekes és kissé tudományos jellegű részekből összeállítani ezt az írást. Sajnos az elmúlt időszakok történései nem indokolták a túl vidám és harsány témák csokorba szedését, de néha ilyen is kell. Mindig azt vallottam, hogy ha valaki nem kifejezetten vidám, az még nem jelenti azt, hogy nem is pozitív. Hiszen minden tettünk, gondolatunk, érzésünk mögött ott van az a bizonyos érzés és fogalom, amelyet úgy hívnak, optimizmus. Részemről már több éve művelője vagyok annak, hogy a vele kapcsolatos érzések mindig elérhetőek legyenek a tudatom, a lelkem, a gondolataim sűrűjében, bár volt idő, amikor útvesztőben kellett keresgelnem hozzá, de mindig megvolt, megtaláltam. Nehéz időket élünk. Csak én személy szerint, az utóbbi időszakban tanúja voltam, hogy több számomra kedves ismerős, barát közelében beütött a "krach", egymást érték a rossz és szomorú dolgok. Ilyenkor annyit tehet az ember, hogy igyekszik erőt, reményt, együttérzést sugározni és megadni azt az érzést, tudatot, hogy számíthatnak rá. Tehát Kedves Rokonok, Barátok, Ismerősök, Kollegák, ha egy-egy jó szóra, vágytok, vagy csak hallgatóságra, itt vagyok. Bár elég sűrű időszakában vagyok életem jelenlegi szakaszának, de az emberi szó, az odafigyelés az, amire mindig van idő. Ha pedig nincs kedv vagy energia a szóra, maradnak a betűk és akár a csendes olvasás. Ebben pedig mindig lehet számítani a Csak Pozitívan Magazinra és a benne lévő tudatos, értékes, elgondolkodtató írásokra. Azt kívánom, hogy minden nap legyen jobb, mint az előző.

OSCAR GÁLARÓL A KIRÁLYI UDVARBA

Különleges vendéget köszönthetett a skóciai Fetcha Chocolates csokoládémanufaktúra. Károly brit király tért be a kizárólag vegán édességeket kínáló campbeltown-i üzletbe, ahol egy egyedi csokoládé válogatással is megajándékozták. A hagyományos Holyrood Week során a brit királyi család több helyszínre is ellátogat Skóciában, hogy ünnepelje a helyi közösségeket és kultúrát. Ennek



FINOM ÉS VEGÁN FETCHA CSOKIK

keretén belül idén III. Károlynak Campbeltown-ban gasztronómiai élményekben lehetett része: betért a Fetcha Chocolates nevű csokoládé boltba. A Fetcha Chocolates nem egy átlagos édességbolt. Fiona McArthur, a vállalkozás alapítója 2019-ben kezdte el készíteni vegán csokoládéit, 2022-ben pedig boltot is nyitott Campbeltown-ban. 2024-ben nemzetközileg is ismertté vált, amikor az ő Oscar-gála-tematikájú bonbonjai is bekerültek a 170 ezer dolláros Everyone Wins ajándécsomagba, amelyet a gála legismertebb vendégei kaptak meg. Nem sokkal később Cannes-ban is bemutatkozott a Cannes Collection fantázianeveű válogatással. A csokibolt most pedig újabb sikerről számolhatott be, mégpedig arról, hogy immár a brit királyt is a rajongói sorában tudhatja. Károly király személyesen is találkozott a bolt előtt McArthur-ral, aki egy olyan válogatás dobozt nyújtott át, amely az Oscar-gála ihlette ízek mellett az idei cannes-i kollekció darbjait is tartalmazta. "Rendkívüli megtiszteltetés volt ma a boltban üdvözölni a királyt. Beszélgettünk arról, milyen fejlődésen ment keresztül a vállalkozás az elmúlt években, majd az Awards Collection-ünk néhány darabjával távozott. Soha nem gondoltam volna, hogy egyszer a király jár majd a kis boltom-

ban, itt, Nyugat-Skóciában" – írta a vállalkozás alapítója egy Instagram-posztban.

A brit vegán csokoládé-piac a szakértők szerint rövidesen az egyik legjelentősebbé válhat európai viszonylatban: az előrejelzések szerint 2028-ra elérheti a 80 millió dolláros értéket. Miközben a szupermarketek polcain egyre több növényi alapú csokoládé jelenik meg, az olyan kézműves vállalkozások száma is gyarapodik, mint a Fetcha Chocolates.

2023-ban McArthur csokoládéi több rangos versenyen is elismerést kaptak. Arany-, illetve ezüstérmeket szereztek, valamint egy döntős helyezést a skót Food and Drink Excellence Awards versenyen, ahol a Fetcha volt az egyetlen, 100 százalékból vegán induló a cukrászati kategóriában. Már többször tanúbizonyságot tett a brit uralkodó arról, hogy foglalkozik a bolygó fenntarthatóságával és az állatok jólétével. 2022-ben betiltotta a hízott libamáj felhasználását a Buckingham-palotában és minden királyi birtokon, mert erkölcsileg nem tartja vállalhatóknak. A környezeti terhelésének csökkentése érdekében pedig úgy döntött, hogy heti két nap húsmentesen étkezik. 2023-as karácsonyi beszédében kiemelt figyelmet szentelt a természetvédelemnek, hangsúlyozva, hogy a Földről való gondoskodás az emberiség közös, kiemelten fontos feladata. A 2024-es törvényalkotási program ismertetésekor továbbá megígérte, hogy jogszabályba foglalják az élő haszonállatok exportjának tilalmát. Ez az ígérete egyébként azóta már meg is valósult.

HALADÁS A PORTUGÁL KÓRHÁZI ÉTKEZÉSBEN

Lisszabon négy vezető kórháza úgy döntött, a jövőben több növényi alapú étel kerül az intézmények kínálatába. Hasonló kezdeményezés indult már az Egyesült Államokban is. Egészségesebb és környezettudatosabb étkezés valósulhat meg Lisszabon négy vezető kórházában. A kezdeményezés a növényi étkeztetés népszerűsítését célzó ProVeg Portugal és az ITAU portugál közétkeztető együttműködésének gyümölcse. A program keretében nem pusztán több növényi alapú étel kerülhet a betegek elé, hanem a konyhai dolgozók is képzést kapnak, a dietetikusok személyre szabott növényi receptúrákat dolgoznak ki, továbbá szemléletformáló tevékenységek zajlanak majd a kórházi szakemberek bevonásával.

A kórházi menük zöldítésének előzményeként a ProVeg Portugal Fenntartható Ételek néven in-

dítt el egy programot 2022-ben. Azóta több mint 58 ezer növényi alapú ételt szolgáltak fel 90 iskolában országszerte. A növényi étrend térnyerésében szerepet játszik az egészségtudatosság mellett az a tényező is, hogy egyre több kutatás bizonyítja, a veganizmus a bolygónk megóvásában kiemelt szerepet játszik. Nem egyedi tehát a portugál példa: New York 11 állami kórházában 2022 óta alapértelmezett opció a növényi étel – 95 százalékos elfogadottság és 90 százalékos elégedettség mellett. Ráadásul az intézmények



PORTUGÁLIA HALADÓ SZELLEMBEN

kibocsátását 36 százalékkal csökkentették, miközben az étkezési költségek is csökkentek. „A növényi ételek bevezetésével nemcsak az emberek egészségéért, hanem a klímáért is sokat tehetünk, az intézményi közétkeztetés pedig kulcsfontosságú eszköz ebben a folyamatban” – idézi a Vegconomist Joana Oliveirát, a ProVeg Portugal igazgatóját. A portugál kezdeményezés egyértelmű üzenetet hordoz: az étkezés forradalma már nemcsak az otthonainkban zajlik, hanem ott is, ahol a legnagyobb szükség van a gyógyító, tápláló, fenntartható megoldásokra.

Egyelőre nagy a szórás az országok kórházaiban fellelhető vegán, egészségtudatos és fenntartható menük tekintetében. Portugáliához hasonlóan az Egyesült Államokban is cél, hogy 2026 végére 400-ra emelkedjen azoknak az egészségügyi intézményeknek a száma, ahol a kórházi menü keretében választható növényi étkezés. Van, ahol már teljesen megszokott dolog az állati eredetű élelmiszerek mellőzése: 2021-ben egy libanoni kórházban elsőként álltak át teljesen növényi étrendre. A kórház azzal indokolta a döntést, hogy nem szeretnének többé olyan ételeket felszolgálni a betegeknek, amelyek az egészségügyi problémáik fő okozói. Az Egyesült Királyságban ezzel szemben egyelőre sok helyen nincs vegán ebéd- vagy vacsora opció sem. A növényi

étrend pedig nemcsak a lábadozásban segíthetne, hanem a vágyott klíma célok elérésében is. Magyarországon ugyancsak álom egyelőre, hogy növényi étrendnek megfelelő menüt igényeljünk a kórházakban. Hazánkban jelenleg hivatalosan még azt is szakorvosnak kell jóváhagynia, hogy a beteg a kórházi tartózkodás alatt fogyaszthasson növényi étrendet.

ELTŰNHET A HÚS A BUDAPESTI MENZÁKRÓL?

Előbb-utóbb kötelezővé válhat a vegán táplálkozás a fővárosi közétkeztetésben – véli egy megafonos influenszer, Filep Dávid. Ezt a következtetést Karácsony Gergely budapesti főpolgármester májusi bejelentésére alapozza, amely szerint megreformálják a közétkeztetést a fővárosban, és nagyobb teret adnak a növényi alapú ételeknek. A menza zöldítése európai szinten sem egyedülálló kezdeményezés, ráadásul összhangban áll a hivatalos dietetikai ajánlásokkal is. „Karácsony Gergely a budapesti menzákon fokozatosan elkezdni bevezetni a vegán ételeket a hús alapúak helyett. Mi szoltunk, hogy ezek ilyenek mindenhol a világon” – írta ki a napokban Facebook-oldalára Filep Dávid – A kopasz. A Megafon politikai influenszer hálózathoz tartozó Filep korábban A Kopasz Oszt néven posztolt, a többségnek ezen a néven talán jobban beazonosítha-



VÁLTOZÁS A BUDAPESTI ISKOLÁKBAN

tó. „És mire az ember feleszmél, már kötelező...” – tette hozzá. Filep félelmének alapját az képezi, hogy május elején Karácsony Gergely, Budapest főpolgármestere bejelentette, az egészséges életmód jegyében megreformálják a közétkeztetést a fővárosban. Ennek keretében érkeznek a húsmentes opciók a fővárosi önkormányzat által ellátott iskolákba és szociális intézményekbe. Az

erről szóló videóban Karácsony az egyik kedvenc ételét, a bolognai spagettit próbálta ki húsos és húsmentes változatban és nem tudta pontosan megmondani, melyik lehet a növényi alapú változat. Simonné dr. Németh Katalin, a fővárosi közétkeztetés igazgatója végül elárulta a főpolgármesternek, melyik a növényi alapú változat, amely – mint kiderült – zöldborsó fehérjéből készült. Mindössze arról van tehát szó, hogy a fővárosi közétkeztetésben nagyobb teret adnak a növényi alapú ételeknek. Ez a törekvés egyébként összhangban van a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének hivatalos ajánlásával is. A szövetség először 2016-ban tette közzé a táplálkozási iránymutatását, az Okostányért. Már az akkori verzióban is érvényesültek fenntarthatósági elvek, később azonban fontosnak érezték, hogy ezek még hangsúlyosabbá váljanak ajánlásukban. Erről Szűcs Zsuzsanna, a szövetség elnöke nyilatkozott 2023-ban a Prove-nak: „A nemzetközi ajánlásoknak megfelelően emelte a szövetség is a napi ajánlott bevitt zöldségekből, gyümölcsökből. Az viszont, hogy a napi étrend legnagyobb részét ilyen élelmiszerek tegyék ki, már a 2016-as javaslat csomagunkban is szerepelt. Újítás azonban, hogy a zöldségek kategóriáján belül kiemeltük a hüvelyeseket, a gyümölcsök kategóriáján belül pedig a dióféléket, olajos magvakat. Ezek ugyanis más tápanyag-összetétellel jellemezhetők, hozzájárulnak a szervezet fehérjeellátásához”.

Az, hogy a magyar lakosságnak szüksége van még némi noszogatásra a növényi eredetű élelmiszerek nagyobb arányú fogyasztása terén, vitathatatlan a szakértő szerint. Leszögezte, a legfrissebb felmérések alapján „az állati eredetű termékek még mindig meghatározó elemei egy nemzet táplálkozásának”.

A budapesti menza zöldítése európai szinten egyáltalán nem tekinthető egyedülálló lépésnek. Spanyolországban például egy áprilisi rendeletben rögzítették, hogy kötelező elem lesz az iskolai ebédekben a gyümölcs és a zöldség, valamint a választható vegetáriánus és vegán opció is. Az újítás minden állami és magán-általános iskolára és -középiskolára vonatkozik, és a következő tanév elejétől, 2025 szeptemberétől kell majd ehhez igazodni az intézményeknek.

OZZY HOSSZÚ ÚTJA

Ozzy Osbourne neve évtizedekig botrányos fellépéseiről és a hírhedt denevéres incidensről volt ismert. Az utóbbi években azonban egészen

más arcát mutatta: megbánta korábbi tetteit, állatvédelmi kampányok mellé állt, és örökbefogadott állatokkal osztotta meg az otthonát. A Black Sabbath énekese júliusban hunyt el.

Kevés zenész tett meg olyan hosszú utat az állatokhoz fűződő viszonyában, mint Ozzy Osbourne. A zenész ugyanis onnan indult, hogy a Black Sabbath frontembereként az 1982-es Des Moines-i koncerten leharapta egy élő denevér fejét. A többség ezt a részét ismeri csak a történetnek, de már az előzmények sora sem éppen állatbarát. Színpadi „performanszai” egy groteszk rituálévá álltak össze a turnék során: kezdetként Osbourne nyers hússal dobálta meg a közönséget. „Mindig is szerettem azokat a régi filmeket, ahol pudin-



OZZY MOST MÁR MEGPIHENHET

gos pite csaták voltak. Innen jött az ötlet, hogy pite helyett húsdarabokat és állati testrészeket dobáljak” – magyarázta The Nine Lives of Ozzy Osbourne című dokumentumfilmben. A közönség pedig válaszul többek között birka herét, élő kígyót, döglött patkányokat dobott vissza. „Valaki egyszer egy élő békát hajított fel a színpadra. A legnagyobb béka volt, amit valaha láttam, és a hátára esett.” A hírhedt Des Moines-i koncert alkalmával egy élő denevér is landolt a színpadon. „Azt hittem, gumiból van. Felkaptam, a számba vettem, ráharaptam, belém van kódolva ez a bohóckodás” – mondta Osbourne. Nem meglepő, hogy Osbourne neve az állatvédelmi körökben sokáig inkább szitokszó volt, idővel azonban változott a helyzet. Főleg azt követően, hogy a zenész több alkalommal is leszögezte, megbánta már az ominózus denevéres esetet.

Feleségével, Sharon Osbourne-nal együtt számos állatvédelmi akcióban vett részt. Kampányoltak a PETA állatvédő szervezettel összefogva többek között a szőrmeviselés és az állatok megcsonkítása ellen. Utóbbihoz sorolható például a kutyák fülének vagy farkának megkurtítása. Tavaly magukhoz vettek egy kutyát, aki borzalmas tapasztalatokkal a múltjában érkezett az Osbourne-ház-

tartásba. Bugzyt ugyanis korábban felgyújtották, és nemcsak a testét borították sebek, hanem a lelkét is gyógyítani kellett. Az Osbourne házaspár azonban rutinosan vette az akadályt, ami nem csoda: az elmúlt években sok kutyát és macskát fogadtak örökbe. „A háziállataim döbbsentettek rá arra, hogy szinte jobban szeretem az állatokat az embereknél” – fogalmazott Sharon Osbourne 2020-ban. Akkor épp kilenc kutyával és két macskával aludtak egy ágyban éjszakánként.

Miután 2011-ben megnézte a Forks Over Knives című dokumentumfilmet, Ozzy Osbourne elhatározta, hogy kipróbálja a növényi alapú étrendet. Az átállás első lépéseként elhagyta a húst és tejtermékeket, és állítása szerint jobb lett a közérzete ettől. Ugyanakkor azt is leszögezte, „nem mondom, hogy örökké csinálom”. Végül visszaállt a hagyományos étkezésre, hogy aztán 2012-ben ismét próbálkozzon az átállással, de végül akkor sem maradt meg a növényi étrend mellett. „Kipróbáltam, de nem tartott egy-két hétnél tovább. Most pedig több húst eszem, mint valaha” – mondta 2013-ban. Nem véletlen azonban, hogy még 2020-ban is a növényi alternatívákról beszélt – egyébként kritikusan – a zenész. Többen is voltak ugyanis a közvetlen környezetében, akik így étkeztek. A lánya, Kelly Osbourne 2012 óta táplálkozik így, két Black Sabbath-tag is így étkezik: az alapító dobos Bill Ward, valamint a baszusgitáros és dalszövegíró Geezer Butler.

Osbourne-t 2019-ben diagnosztizálták Parkinson-kórral, ezt követően már alig lépett színpadra. A covid miatt többször elhalasztott budapesti koncertjét is ezért kellett végleg lemondania. A 76 éves énekes július elején lépett fel utoljára, a Black Sabbath – már akkor is utolsónak kikiáltott – koncertjén. Ekkor már állni sem tudott.

A GYOMORRÁK KOCKÁZATA CSÖKKENTHETŐ

Egyre több kutatás támasztja alá, hogy a zöldségben és gyümölcsben gazdag étrend jótékonyan hat az emberi szervezetre: a szívünk, a beleink, az agyunk mind meghálálják a rostban gazdag táplálkozást. Egy friss tanulmány szerint a húsmentes és teljesen növényi alapú étkezés – amellet, hogy ellenállóbbá teszi az immunrendszert – jelentősen csökkentheti a rákos megbetegedések kockázatát. Hiánypótló, a legátfogóbb kutatás, amelyet eddig a gyomor- és limfóma rákkal kapcsolatban végeztek. Ezt állítja egy friss tanulmányról a vezető szerzője, Gary Fraser, aki a

kaliforniai Loma Linda Egyetem epidemiológusa. Ebben a bizonyos kutatásban 80 ezer hetednap adventista egészségügyi adatait vizsgálták 2002 és 2007 között. A kutatók arra jutottak, hogy a húst elhagyóknál 45 százalékkal kisebb valószínűséggel diagnosztizáltak gyomorrákot, illetve 25 százalékkal alacsonyabb volt náluk a limfóma rák



CSÖKKENTHETŐ A KOCKÁZAT

kialakulásának esélye. „A bélrendszer közvetlen kapcsolatban áll az elfogyasztott élelmiszerekkel és azok bomlástermékeivel az emésztés során, valamint a bélbaktériumok által termelt metabolitokkal” – mondták a kutatás szerzői. A kutatás arra is rámutatott, hogy az összes ráktípus kialakulásának valószínűsége 12 százalékkal kisebb volt a húsmentesen étkezők körében. „A gyomorrák megelőzésében a gyümölcsök – különösen a citrusfélék –, valamint a grillezett hal fogyasztása fokozott védelmet nyújthat” – mondta Fraser.

Ugyanakkor más daganat típusok esetében a kutatás nem ért el olyan statisztikai szintet, amely alapján egyértelműen ki lehet jelteni a kockázatok csökkenését. Könnyen elképzelhető, hogy azok, akik a hús elhagyása mellett döntenek, hajlamosabbak más életmódbeli változtatásokra is, amelyek pozitív hatással vannak az egészségükre.

Ahogy a tanulmány is rámutat, a táplálkozás befolyása a daganatos betegségek kialakulására egyre egyértelműbbé válik. Érdekes azonban körültekintőnek lenni, mert a csodát ígérő, de túlságosan szélsőséges étrendek, fogyókúrák gyakran vezetnek komoly, visszafordíthatatlan problémákhoz.

A szénhidrátban szegény étrend például növelheti a vastagbélrák kialakulásának kockázatát. Sok élelmiszer népszerűsége a „szénhidrátcsökkentett” címkének köszönhető, pedig a szénhidrátok – a közhiedelemmel ellentétben – kulcsfontosságú szerepet töltenek be a bélrendszer egészségének megőrzésében.

Az egészségünk megőrzése mellett tápanyag-bevitel szempontjából is érdekesebb a húsmenyes alternatívákat választanunk. A legtöbb esszenciális vitamin, tápanyag, valamint a rostok ugyanis a zöldségekben és gyümölcsökben rejlenek. Nem mellesleg anyagilag is sokszor jobban járhatunk vele, mint az állati eredetű ételekkel – jelent meg egy korábbi kutatásban. Egy londoni egyetem menzájának kínálatát vizsgálták, itt három szempont alapján csoportosítják az ételeket: tápérték, környezeti hatás, valamint az elkészítésük költsége. A három szempont összevetésével felállított rangsor élére minden esetben a növényi alapú ételek kerültek.

A TENYÉSZTETT HÚS KRITIKUS PONTJAI

A hús kulturális jelentésének megértése elengedhetetlen azoknak a gyártóknak, akik sikeres üzletet szeretnének felfuttatni az alternatív fehérjék és a tenyésztett húrok európai piacán.



BIZALOM A NÖVÉNYI HÚS IRÁNT

Az alternatív fehérjék és a tenyésztett hús elfogadása Európában nem csupán technológiai vagy árkérdés – állítja az EIT Food Consumer Observatory két friss tanulmánya. A kutatók szerint a siker kulcsa a hús mélyen gyökerező kulturális jelentésének feltárása és figyelembevétele. A Reimagining Protein című jelentés szerint a hagyományos húst a legtöbb fogyasztó „természetesnek, ismerősnek és problémamentesnek” látja, míg a húshelyettesítőket gyakran mesterségesnek és távolinak érzékeli. A fenntartható táplálkozás iránti nyitottság csak akkor nőhet, ha a gyártók tudatosan építik a bizalmat a tenyésztett hús biztonsága, valamint egészségügyi és környezeti előnyei iránt. „Meg kell értenünk, mi lelkesíti és mi aggasztja a fogyasztókat, hogy valóban sikeres bevezetést érzünk el” – mondta Sofia Kuhn, az EIT

Food Közönségkapcsolati igazgatója. „A tenyésztett hús kihívást jelent a hagyományos ételfogalmakkal szemben. Emellett a reakciók kultúránként és demográfiai csoportonként széles skálán mozoghatnak. Ezek megértése nélkül még a legfenntarthatóbb vagy leginnovatívabb termékek is a visszautasítás kockázatát hordozzák.”

A More than Meat tanulmány 17 országban vizsgálta a hús és az alternatív fehérjék kulturális percepcióját. Eredményeik szerint a hús sokszor a hagyományt, az identitást és a közösséget szimbolizálja. Ugyanakkor a húshelyettesítők és a tenyésztett húrok a fogyasztók egy részének túlzottan feldolgozott termékeknek tűnhetnek elsőre.

Hogyan lehet akkor mégis megnyerni a fogyasztók bizalmát? A kutatás szerint a gyártóknak: hangsúlyozniuk kell a húshelyettesítők természetességét és átláthatóságát; kerülniük kell a kioktató kommunikációt; az alternatív fehérjéket élvezetes, nem pedig kompromisszumos választásként kell bemutatni; valamint a tenyésztett hús esetében a technológia helyett a közösségi és etikai értékekre kell építeniük. „A hús európai megítélésében a kultúra szerepének megértése nem csupán hasznos – elengedhetetlen” – mondta Klaus G. Grunert, az Aarhushi Egyetem marketing professzora és a Consumer Observatory vezetője. „Az étkezési szokások mélyen beágyazódnak a hagyományokba, az identitásba és a társadalmi normákba, amelyek régióként jelentősen eltérnek. Ha azt akarjuk, hogy a fenntartható húsalternatívák valóban rezonáljanak a sokszínű európai fogyasztókkal, először meg kell értenünk, mit jelent számukra a hús. Ha az innovációt kulturális kontextusba ágyazzuk, olyan változást támogatunk, amely nemcsak fenntartható, hanem a fogyasztók elfogadják és magukénak érzik.”

Az ELTE PPK Ember-Környezet-Tranzakció Intézete néhány éve készített egy reprezentatív kutatást arról, mi mindent tennének meg a magyarok a fenntarthatóság érdekében. A kutatásból kiderül, hogy hazánkban az emberek 94,8 százaléka tisztában van vele, hogy tenni kell valamit környezetünk megóvása érdekében a következő években. A megkérdezettek több mint hatvan százaléka például szeretne kevesebb hulladékot termelni. Ötven százalék feletti azoknak az aránya is, akik inkább megjavíttatnák elromlott eszközeiket, mintsem újat vennének. Egészen nagy a hajlandóság a környezetbarát termékek vásárlására és a környezettudatosabb közeledésre is. Az állati eredetű élelmiszerek fogyasztását viszont mindössze 20 százalék fogná vissza. Magyarország egyelőre lemaradásban is van a növényi helyettesítők pi-

acát tekintve. A kimagasló élelmiszer-infláció és az ársapkák miatt elszakadt azoktól a nemzetközi trendektől, amelyek a növényi alapú élelmiszerek arányának növekedését mutatják. Pedig globálisan minden a növényi irányba mutat: az aktuális egészség trendek, a fogyasztói szemléletmód változása, a környezetvédelmi vonatkozások és a szabályozások is.

A HOSSZÚ ÉLET TITKA JAMIE OLIVER SZERINT

Avilághírű brit séf, Jamie Oliver legújabb japán utazása során különleges összefüggésre hívta fel a figyelmet: a tofu rendszeres fogyasztása lehet a hosszú élet egyik kulcsa. Beleszeretett a frissen készült tofuba Jamie Oliver. Japánban forgatott videójában a neves brit séf arról beszél, szoros összefüggés lehet Okinawa lakosainak napi szintű tofu fogyasztása és a világszinten kiemelkedő



JAMIE OLIVER IS TOFU RAJONGÓ

hosszú élettartamuk között. „Ha még nem győzött meg a tofu, akkor adj neki egy esélyt, mert hihetetlenül tápláló” – javasolja Oliver. Okinaván több tofut fogyasztanak, mint bárhol máshol a világon. Étrendjük körülbelül 90 százalékban növényi alapú, főként teljes értékű növényi ételekből áll. A hús és a hal minimális mennyiségben szerepel benne. A szója – és ennek nyomán a tofu – kapcsán rengeteg tévhit kering, Enyingi Vivien dietetikus szerint azonban ezek a félelmek javarészt megalapozatlanok vagy eltúlzottak. A tofu nem pusztán kiváló növényi fehérjeforrás, alacsony a telített zsír tartalma és magasak a többszörösen telítetlen zsírsavai is. Ezek révén támogatja a szív- és érrendszeri egészséget. Oliver szerint „ha a hosszú élet és az egészség titkáról beszélünk Okinaván, lehetetlen figyelmen kívül hagyni a tofut”. Japánban Oliver találkozott Shigaro Nigar-

do kézműves tofukészítővel is, aki hagyományos módszerekkel állítja elő a ma már Magyarországon is könnyen elérhető alapanyagot. A frissen készült selyemtofu mély ízvilága még a séfet is meglepte, aki szerint ez a tradicionálisan, kézzel előállított tofu „hihetetlenül finom és gazdag ízű”.

A sztárszakács más, helyi szuperélelmiszereket is bemutat videójában: például a beni-imo nevű lila édesburgonyát, valamint a mozuku nevű tengeri algát. Összehasonlításképp, egy maréknyi szárított algában több vas található, mint két zacskó spenótban. Így nem csoda, hogy ez is gyakran kerül a japánok tányérjára.

Az okinavaiak aktív életet élnek minden életszakaszban, és a közös rajio taisō hozzájárul közösségük egészségéhez és összetartásához. Aki járt már Japánban, biztosan látta, hogy – amint az Oliver videójában is látszik – kisebb csoportokba gyűlnek az emberek a parkokban, hogy együtt mozogjanak. A mozgásformát csaknem száz éve minden korosztály gyakorolja az országban. A japán közszolgálati tévé és rádió is sugározza a zenére instruált mozgást, kissé tehát az egykori tévé tornára emlékeztet minket, magyarokat, ám itt a közösségi élmény kulcsfontosságú. „A kék zónában élők életmódjában a kulcs a természetközelség. A természet ritmusához igazítják a szokásaikat – a fénnel kelnek, fekszenek, télen visszább húzódnak, nyáron pedig intenzívebben élnek. Szezonális, feldolgozatlan alapanyagokból étkeznek, nagyrészt növényi alapokon. Ezeknek a közösségeknek ráadásul sok esetben van valamilyen kiemelkedő stresszkezelési módszere, érzelmi jóllétet biztosító gyakorlata, ide sorolható például a szieszta, vallási közösségeknél az imádkozás, meditáció” – nyilatkozta korábban a Prove-nak Juhász-Keglovits Klára csecsemő- és gyermekgyógyász szakorvos, életmód orvos.

A fentiek tükrében nem csoda, hogy a japán sziget egyike a világ kék zónáinak. A kifejezést olyan földrajzi területekre használják, amelyeken alacsonyabb a krónikus betegségek aránya és hosszabb a várható élettartam, vagyis ahol a legnagyobb a 100. életévüket betöltők aránya. Sokáig öt ilyen zóna volt ismert: Okinawa (Japán), Szardínia (Olaszország), Ikaria (Görögország), a Nicoya-fennsík (Costa Rica), valamint Loma Linda (Egyesült Államok). Erre az impozáns listára pedig néhány éve Szingapúr is felkerült.

Évtizedeken át meglehetősen rossz reklámja volt a tofunak. A szójababból nyert szójatej megaltatásával és a visszamaradt „túró” összenyomásával készült „sojababsajt” azonban egyre népszerűbb az egészségtudatos fogyasztók körében.

Az energiaszegény, koleszterinmentes fehérjeforrás különösen a hús helyett növényi alternatívákat keresők számára könnyíti meg a mindennapi étkezések változatosabbá tételét.

Ezekre jó bizonyítottnak a tofu: csökkenti a mellrák kialakulásának kockázatát, javítja a szív-működést, csökkenti a koleszterinszintet és a kardiovaszkuláris betegségek kockázatát, csökkenti a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát, csökkenti a prosztatarák kockázatát, javítja a kognitív funkciókat, csökkenti a testzsírt.

ZENDAYA A NAPPÉNYESBEN

Világ sztár vendég járt a budapesti Napfényes Étteremben: Zendaya, a Dűne és az Eufória színésznője ott fogyasztott el egy nyers vegán ebédet. A forró nyári napon egy frissítő cukkini



ZENDAYA A NAPPÉNYESBEN

spagettire esett a választása, ami nemcsak könnyű, hanem teljes mértékben növényi alapú is. Az étterem Facebook-posztja szerint az amerikai színésznő a forró júliusi napra való tekintettel a nyers vegán cukkini spagettit választotta a kínálatból. "Óriási öröm volt látni, hogy a növényi konyha világsztár szinten is megállja a helyét - és még nagyobb boldogság, hogy ilyen kivételes vendégeink lehetnek" - büszkélkedett az étterem. A Napfényes Étterem régóta ismert a hazai vegán közösség körében. Nemcsak a hagyományos ízek növényi újra értelmezésében jeleskednek, de nyers, gluténmentes és cukormentes fogásaik is egyre népszerűbbek - úgy tűnik, már a nemzetközi hírességek körében is.

Zendaya nem most kezdett ismerkedni a növényi alapú étkezéssel. Már 11 éves kora óta vegetáriánus. A hollywoodi színésznő-énekesnő ezt a döntést akkor hozta meg, amikor édesapjával elhaladtak egy vágóhíd mellett. Ám az életmód-

váltás nem volt teljesen zökkenőmentes, ugyanis nem szereti a zöldségeket. A Golden Globe- és kétszeres Primetime Emmy-díjas művésznő dolgozni érkezett a nyárra Budapestre. A készülő film a Frank Herbert sci-fi-univerzumának harmadik nagy részét, a Dűne: Messiás adaptációját dolgozza fel. A történet az első két rész eseményei után 12 évvel játszódik, Zendaya Chani szerepében tér vissza. A produkciót Denis Villeneuve rendezi, egyes jeleneteket IMAX-kamerával forgatnak Budapesten. A film bemutatója 2026 decemberében várható.

Zendayával már sok rajongó találkozhatott a fővárosban, egyikőjük kutyájától még egy pusztit is elfogadott, ez is bizonyítja, hogy nagy állatbarát.

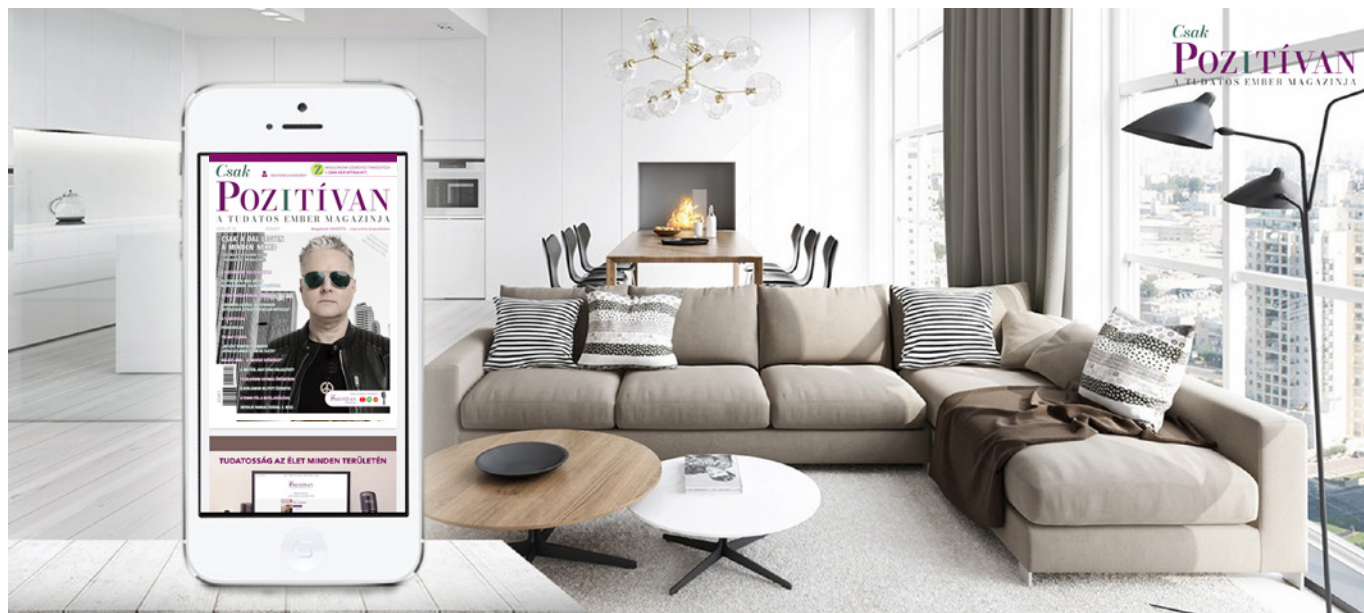
Kovács Zoltán séf, a Napfényes Étterem tulajdonosa több, mint húsz éve lett vegán és azóta saját receptjein keresztül igyekszik növelni az életmód rajongó táborát. A saját és az étterem növekvő népszerűségét, a Napfényes Youtube-csatornájának látogatottságát, valamint a főzőshow-kat és -tanfolyamokat egyaránt arra kívánja használni, hogy ez az üzenet minél szélesebb rétegekhez jusson el. Természetesen a lehető legbékésebb, no és legízletesebb módon. Nem is csoda, hogy mára az étterem az egyik legismertebb és legnépszerűbb hely lett a fővárosban.

Meg is köszönöm megtisztelő figyelmüket. Hamarosan indul az új tanév, valamint a konferenciák szezonja, nem beszélve az egymást követő kiállításokról és beltéri fesztiválokról. Izgalmas ősz lesz és a tél sem lesz eseménytelen, azt jelzik a "radarjaim". A természet lassan a zöldből barnába, majd fehérbe öltözik. A következő lapszámtól ismét jövök növényi receptekkel, valamint ősszel egy új cikksorozat is indul, amelyre már nagyon készülök. Ha tehetik, jöjjenek el a Csak a Mentés Őszi Fesztiváljára, szeptember



20-21-én, a MOM Sportba. Jó iskolakezddést és kellemes őszi időszakot kívánok.

FOTÓK: Csak a Mentés, Fetcha Chocolates, Getty Images, Jamie Oliver, Mosa Meat, Napfényes étterem, Prove



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.**

Tippek házi kenyérsütéshez és tároláshoz – Élelmiszerbiztonság és pazarlásmegelőzés

Augusztus 20-a, az új kenyér ünnepe kiváló alkalmat teremthetett az otthoni kenyérsütés kipróbálására – nemcsak a hagyományok ápolása, hanem a frissen sült, ropogós héjú kenyér élménye miatt is. A kenyér készítése igazi gasztronómiai örömforrás, ugyanakkor élelmiszerbiztonsági és fenntartathatósági szempontból is odafigyelést igényel. A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) Oktatási Programja ezúttal hasznos tanácsokat gyűjtött össze mindazok számára, akik egész évben otthon sűtik a kenyeret.



Az új kenyér ünnepe jó alkalom arra, hogy ne csak a hagyományokat ápoljuk, hanem felhívjuk a figyelmet az egyik alapvető élelmiszerünk, a kenyér értékére és biztonságos elkészítésére.

Az otthoni kenyérsütés során az első és legfontosabb lépés az alapvető higiéniai szabályok betartása: mindig mossunk kezet az alapanyagokkal történő érintkezés előtt és után is, valamint ügyelünk arra, hogy a munkafelületek és az eszközök

tiszták legyenek. Az alapanyagokat – liszt, élesztő/kovász, só – megbízható forrásból szerezzük be, és figyeljünk a helyes tárolásukra. A dagasztáshoz, formázáshoz, sütéshez használt eszközöket használat után azonnal mossuk el.

Fontos, hogy a kenyér megfelelő hőkezelést kapjon: a sütés végére a belső bélzethőmérséklet legalább 90-95°C legyen. Ehhez általában 40-50 perc, 200-250 °C-on történő sütés szükséges,



a kenyér méretétől függően. Ez a kívánt állag elérése és élelmiszerbiztonsági okokból egyaránt lényeges. A liszt ugyanis természetes módon is tartalmazhat kórokozókat, például E. coli vagy Salmonella baktériumot. Ha a kenyér nem sül át kellőképpen, nemcsak nyers marad a tészta, hanem mikrobiológiai kockázatot is jelenthet. A kelesztés során szintén érdemes odafigyelni a környezeti hőmérsékletre (23-25 °C), a túl meleg környezet ugyanis elősegítheti a nemkívánatos mikroorganizmusok elszaporodását.

A frissen sült kenyeret célszerű jól szellőző vászonzsákokban vagy kenyértartóban, szobahőmérsékleten tárolnunk, ha minél tovább szeretnénk megőrizni a minőségét. A hűtőszekrény nem ideális választás, mivel gyorsítja a kenyér kiszáradását. Bár a nejlonzacskó megakadályozhatja a szikadást, huzamosabb ideig nem javasolt benne tárolni a kenyeret, mert a zárt térben felgyülemlett nedvesség kedvez a penészedésnek.

Kiemelten fontos figyelni a romlás jeleire, amit a kenyér esetében leggyakrabban a felületén megjelenő penészfolt jelez. Semmiképp se fogyasszuk el a kenyeret, ha szokatlan szagot érzékelünk, megváltozik az állaga vagy penészt tapasztalunk rajta. Az sem megoldás, ha a látható penésztelepet levágjuk, mivel a penészgombák szabad szemmel nem látható módon is elterjedhetnek a kenyér egészében. Egyes gomba-

fajták mikotoxinokat, vagyis mérgező anyagokat termelhetnek, amelyek különösen veszélyesek lehetnek gyermekek, kismamák, idősek vagy legyengült immunrendszerűek számára. A mikotoxinok hőhatásra nem bomlanak le, így a sütés vagy melegítés sem ártalmatlanítja őket. A Nébih ezért nyomatékosan felhívja a figyelmet: a penészes kenyeret minden esetben teljes egészében ki kell dobni. Ezért is törekedjünk a penészedés megelőzésére!

Az élelmiszerpazarlás megelőzésében a tudatos kenyérsütés és -tárolás segíthet. Tervezéskor gondoljuk át, mekkora mennyiség fogy el néhány napon belül, és csak annyit süssünk, amennyire valóban szükség van. Ha a kenyér mégis megszáradna, ne dobjuk ki: készíthetünk belőle pirítóst, bundáskenyeret, zsemlemorzsát vagy krutont salátákhoz, levesekhez. Számos kreatív ötletet találhatunk a Maradék nélkül program receptgyűjteményében is, amely letölthető a következő linken: A kenyér második élete. Amennyiben nagyobb mennyiséget sütünk, érdemes a kenyeret felszeletelni és adagokban lefagyasztani – így könnyen megoldható, hogy mindig csak annyit vegyünk elő, amennyit valóban elfogyasztunk.

További információk, valamint az élelmiszerbiztonsággal kapcsolatos oktatási anyagok elérhetőek a Nébih Oktatási Program honlapján:

<https://nebihoktatas.hu>

Szuvidálás a tökéletes ízek titka most a Hotel Kőporos séfajánlatába

Képzelden el egy falat omlós tarját, mellette vajpuha oldalast vagy egy szaftos csülköt, amelynek íze és állaga egyszerre idézi a hagyományt és a modern gasztronómia csúcstechnológiáját. A Hotel Kőporos Restaurant Wine&More legújabb **séf ajánlója** éppen erre épít: a suvidálás művészetére!

Mi is az a suvidálás?



L a s s a n főj, tovább érsz! - A francia eredetű *sous-vide* technológiával a húsokat **82-85 °C-on, 12-15 órán keresztül** lassan, egyenletesen sütjük. Így az ízek teljes mélységükben bontakoznak ki, a hús pedig megőrzi minden szaftját és puhaságát. A séf most egy igazi különlegességet tálal: **tarja, oldalas és csülök** együtt, egy tányéron, hogy minden falatnál új élmény várja a vendéget.

takoznak ki, a hús pedig megőrzi minden szaftját és puhaságát. A séf most egy igazi különlegességet tálal: **tarja, oldalas és csülök** együtt, egy tányéron, hogy minden falatnál új élmény várja a vendéget.

A köretek között mindenki megtalálhatja a kedvencét:

- **Klasszikus sült krumpli vagy rizs** a hagyomány kedvelőinek,

- vagy a séfajánló részeként **héjában sült burgonya és hagymás tört burgonya**, amelyek tökéletesen kiegészítik a lassan készült húsok zamatát.

És hogy az élmény teljes legyen, ehhez a fogáshoz **BAZ Beert** kínálunk – egy Tokajban készülő, különleges sörkülönlegességet. Ez igazi ritkaság a Zemplénben, ahol általában a fehérboré a főszerep, így egy pohár BAZ Beer tökéletesen illik a helyi ízek harmóniájához.

Túl nehéz étel?

Habár kihagyhatatlan gasztronómiai élményt nyújt a hústál, tekintettel voltunk azokra is, akik a könnyebb ételekért rajonganak. Számukra halban gazdag tálban gondolkodtunk. Így készült el az az édesvízi ízvarázs, ami panírmorzsa-ba forgatott süllőt, sütőben sült és citrommal ízesített pisztrángot és harcsát rostlapon tartalmaz, csipegetnivalóként pedig egy kis haltepertő található ezen a mesés tálon.



A köretek is fantasztikusak, kókusztejben párolt rizst kínálunk, amit pirított mandulával bolondítottunk meg. És ha már suvidálás: karfiolpürénket is suvidálással készítettük el, azért, hogy az ízek és az egészség 100%-ban megőrződjenek!

És hogy ne higgye a hal, hogy a kutya ette meg, ajánljuk a helyi fehér borainkat, amelyek minden cseppje visszaadja a Zemplén csodáit!

Nyárvégi élmények és kedvezmények a Zemplén szívében

A Zemplén a nyár utolsó heteiben és szeptemberben is pezseg: fesztiválok, gasztronómiai rendezvények, kulturális események várják az ide érkezőket. A Hotel Kőporos Restaurant Wine&More pedig a rendezvények ideje alatt 10% kedvezménnyel várja vendégeit, hogy a programok mellett a gasztronómia élménye is felejthetetlen legyen.

[Add át magad az élvezetnek és gyere el a Kőporos Restaurant Wine&More-ba, ahol az ízek és az élmények összeérnek!](#)

Cserbenhagyásos lélekgázolás, *avagy ne kezdj soha párkapcsolatot a lezáratlan múltú emberekkel!*



Kata és Hugó a 90-es években ismerték meg egymást, még Hugó egyetemi éve alatt. Már az első pillanattól kezdve vonzalmat éreztek egymás iránt. Sokat beszélgettek, de több nem történt köztük akkoriban. Aztán az élet más utakra sodorta őket.

A sorsuk úgy alakult, hogy találkoztak egy véletlen folytán pár évvel ezelőtt újra. A vonzalom, ami anno meg volt köztük, nem múlt el, pedig sok-sok év telt azóta, hogy utoljára látták egymást.

Hugó ugyan nő volt, de a felesége Aranka évekkel ezelőtt elköltözött tőle. Kata elvált nő volt. Beszélgetni kezdtek, közös programjaik lettek, színházba jártak, táncolni, és sokat beszélgettek. A vonzalmuk nem teljesedett be, mert Hugót még kötötte az esküje, és bár külön élt nejétől, hivatalosan nem volt független.

Kata ezt tiszteletben tartotta, bár minden találkozásnál izzott a levegő körülöttük. Aztán újra úgy alakult az életük, hogy

búcsúzniuk kellett egymástól. Kata egészen biztos volt abban, hogy már soha többé nem látja Hugót.

Az évek teltek-múltak és Hugó újra jelentkezett Katánál. A nő meglepődött, de nyitottan fogadta őt. Találkoztak. Mindketten mesélni kezdték mi történt velük az eltelt években. Kata megtudta, hogy Hugó elvált és hivatalosan is független férfi lett. (legalábbis akkoriban ez még így látszott, de később kiderült, hogy mindez csak látszat) Hugó kezdeményezte a vá-

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





lást, hiszen Aranka nem akart békülni és Hugó szeretett volna továbblépni. Katát elhívta egy randevúra, és úgy döntöttek, hogy megpróbálják működni-e köztük a párkapcsolat.

Egyre felhívta Kata figyelmét a férfi, hogy neki mennyire fontos a családja, az exé, és a felnőtt gyerekei, és velük minden körülmények között tartani szeretné a kapcsolatot. Kata akkor még nem is sejtette, hogy ez a kapcsolattartás Arankával hogyan fogja mérgezni a kapcsolatukat. Méreg volt az első pillanattól kezdve, ami lassan ugyan, de ölt. Aranka szerette volna megtartani azt a pozícióját férjénél, amit Kata előtt magáénak tudhatott, ezért a háttérben folyamatosan drámakirálynőt játszott, hogy fenntartsa Hugó figyelmét. Pontosán tudta férje gyenge pontja a család, ezért könnyedén tartotta függőségben Hugót. Soha egyetlen percig nem tudta, és nem is akarta elfogadni férje életében Katát.

Hugó elhitette Katával, hogy Aranka csak, mint a gyerekei anyja van jelen az életében. Azt azonban, hogy valójában mi zajlott Hugó és Aranka között, csak ők ketten tudták. A kapcsolattartásuk bőven túlmutatott az egészséges elvált, lezárt múltú emberek kapcsolattartásán. Hugó viselkedéséből egyértelműen látszott, hogy nem tud, és nem akar elköteleződni Kata mellett. Érezte, látta ezt Kata, de el akarta magával is hitetni, hogy amit Hugó mond, az igaz, és fontos számára kettejük kapcsolata. Kimondta Hugó ezerszer, hogy szereti Katát, de a szó mögött csak az üresség csengett és hullott szét a térben, mint selyemfátyol a szélviharban. Hugó szerette Kata bujaságát, életvidámságát, szerette benne a nőt, aki életet hozott a szürke hétköznapiakba. Amikor találkoztak, órákon át szerelmeskedtek, mert ezt a szenvedélyes intimitást sosem kapta meg Arankától.

Aranka jelenléte Hugó új kapcsolatában olyan mételevél volt, ami nem csak a felszínen, de a legmélyebb bugyrokban marta

szét a sejteket. Hugó még talán magának sem merte bevallani sosem, hogy neki Aranka kellett. Katával fenntartott egy látszat kapcsolatot, mert sok olyat kapott tőle, amit a feleségétől sosem kapott meg, sem lelkileg, sem szellemileg, sem testileg.

Hugó fiatalkori álma szertefoszlott a válással, és így csorba esett azon a képen, amit valaha elképzelt. A boldogsága így sosem lehetett tökéletes, mert még mindig a múltban kereste azt, ami ott volt a jelenében nap, mint nap. A szétszakadt képet szerette volna összeragasztani, és nem volt képes arra, hogy újat fessen. Bár sokat beszélt arról, hogy milyen könnyű változni, de neki ez nem ment.

Egy decemberi napon Kata és Aranka Hugó invitálására találkoztak. Akkor még nem tudták, hogy ez egy végzetes találkozás lesz életükben. Aranka szembesült Kata vidámságával, kedvességével. Belé mart a felismerés, hogy Hugó mással is boldog lehet.

A találkozóról önkívületi állapotban távozott, totálisan kiborult. Gyalog indult vidékre, zokogott, és még a telefont sem akarta felvenni, amikor Hugó hívta. Az est hátralévő részét Hugó ismét Arankával töltötte, mert a drámakirálynőt vigasztalni kellett. Sosem dolgozott az ex azon, hogy elfogadja férje új kapcsolatát és Katát, azon mesterkedett, hogy érzelmileg fenntartsa a függést férjével. Hugó nyitott volt Aranka minden rezdülésére, csak Katának hazudott, és talán önmagának is. Minden egyes alkalommal amikor Kata rákérdezett, hogy Aranka nem akar-e majd kibékülni, azzal nyugtatta a nőt, hogy biztosan nem, de ha mégis akarna, ő már nem békülne ki vele. (persze erre már később nem emlékezett)

Kata, Aranka jelenlétét egyre nehezebben viselte, hiszen nagyon sok ponton nyomot hagyott az új pár életébe. Luxushisztiket rendezett, hogy ő nem akarja, hogy megváltozzon



az exével a kapcsolata, mindig tett azért, hogy a másik kapcsolat ne tudjon mélyülni. Hugó ebben Aranka partnere volt, kijátszották Kata végtelen bizalmát. Hugó végül Katát csak használta, mint egy szeretőt. Visszaélt a nő végtelen szeretetével és bizalmával.

Kata kérte menjenek el nyaralni, amire a férfi elsőre nemet mondott, de aztán hosszas unszolásra mégis beadta a derekát.

Megvették a repülőjegyet, lefoglalták és kifizették a szállást. Boldogan váltak el egymástól, amikor a férfi 10 napra elutazott a családhoz, és a drága „Arankájához”.

Naponta beszélgettek telefonon, ilyenkor mindig elmesélte, hogy a gyerekek miatt, akik ugye már felnőttek, mennyi megbeszélőnivalójuk van Arankával. Hazajött Hugó, akit Kata nagyon várt, hiszen 3 nap múlva indultak volna nyaralni. Hugó megérkezett, elment Katához, és boldogan mesélte el neki, hogy Aranka az a drága asszony folytatni akarja vele az életét, mert az ex 8 év után rájött, hogy már mindent is megbocsátott neki, és azon dolgozott hónapok óta, hogy újra együtt lehessenek.

Kata sokkot kapott. Rájött, hogy Hugó megcsalta, hiszen előbb mondott igent Arának, mielőtt bármit is megbeszélne vele. Aranka pedig aljas, mocskos módon felhasználta azt, hogy Kata bizalmát szavazott neki, ahogyan Kata anno tisztelőben tartotta azt, hogy Hugó nem független, talán Aranka is van annyira tisztességes, hogy ugyanezt megteszi. Nem volt az. Hugó és Aranka természetesnek vette azt, hogy a válásuk előtt eltöltött közös idő feljogosítja őket erre.

Hugó úgy dobta Katát félre, mint egy összegyűrt papírzsebkendőt. Lelketlenül, méltatlanul.

Hugó diplomás ember, aki fenntartotta a makulátlan férfi, és ember képét a külvilág felé. Ebben a történetben bizonyította, hogy semmivel sem különb, mint azok a férfiak, akik kihasználják a nők érzelmeit. Nem a férfi minősége bukott meg, hanem az emberi minőségén esett komoly csorba. Felmentést keresett, hogy csak a fiatalkori álmát szeretné megvalósítani, de ez nem mentette fel az alól, amit és ahogyan tett. 60 évesen ez már komoly jellembeli hibára vall.

Katával forgott a világ, sírt, rosszul érezte magát, kérte Hugót, hogy ne hagyja magát egyedül éjszakára. A férfi ránézett a nőre, és azt válaszolta, nem így készült. Kisétált az ajtón és cserbenhagyta a nőt. A nő fájdalmában ordított volna, de csak forró könnycseppek borították arcát egész éjjel. Becsapva, megalázva érezte magát!

Aranka és Hugó történetét az élet írja tovább, de történetük mindenki számára hasznos lehet, aki párkapcsolatot keres.

Kata hagyta, hogy a vágyai, és érzései elfedjék azokat a jelzéseket, amik arra utaltak, hogy a másik két ember múltja egyáltalán nem zárult le. Hiába váltak el formailag, energetikailag ezer szállal kapcsolódtak.

Jelek, amik arra utalnak, hogy olyan emberrel állsz szemben, aki nem zárta le a múltját:

- ha nem akar elköteleződni az ex miatt az új kapcsolatban
- ha a felnőtt gyerekekre hivatkozva, mindig megbeszélőnivalójuk van
- ha állandóan arról beszél, hogy milyen fontos az ex
- ha az ex tárgyai még a közös házban vannak, mondván nincs hova vinni
- ha az exet zavarja az új kapcsolat és ezt szóvá is teszi



- ha bizonyos döntési helyzetekben az exet az új kapcsolat elé helyezi
- ha az ex mindig drámakirálynőt játszik, hogy fenntartsa a figyelmet

Hugó mindig féltette Arankát, mindig ott állt mellette, így Arának ez annyira kényelmes volt, hogy 8 év alatt nem is keresett mást magának.

Soha ne maradj méltatlan helyzetben, szeresd, tiszteld magad annyira, ha kell, engedd el az olyan kapcsolatokat, ahol semmibe vesznek téged, az érzéseidet! Tanulj Kata történetéből!

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 lezáratlan múlt tovább kísérti az embert. (...) A félig nyitva hagyott ajtót
vagy ki kell nyitni és belépni rajta, vagy végképp becsukni.”*

Mörk Leonóra

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 TE-REMTŐ 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



MÉRLEG

A Jelen-lét egyensúlya.

**Az Univerzumban, nincs kicsi és nagy,
nincs jó meg rossz,
csak a VAN van.**

A MÉRLEGBEN

**egyenlőek az éjszakák és nappalok,
tehát a Csillagjegyek időbeli ciklusa
pont a középpontját éli.**

**Létezésünk a Földi létünk érzései által
valósul meg.**

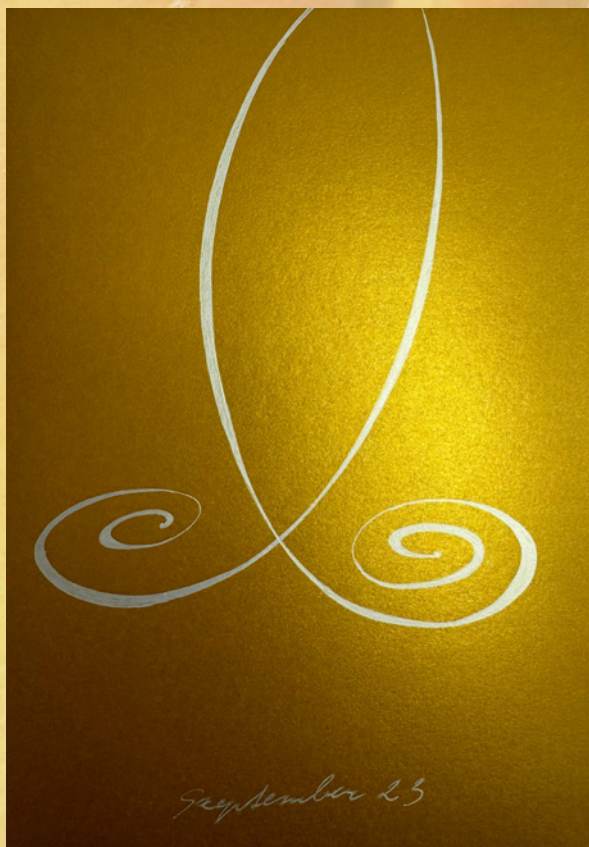
**A múlt emlékei és a jövő reményeinek
távlatá**

**kiszorítja az ITT és Most tiszta
érzékelését...a boldogság
lehetőségét.**

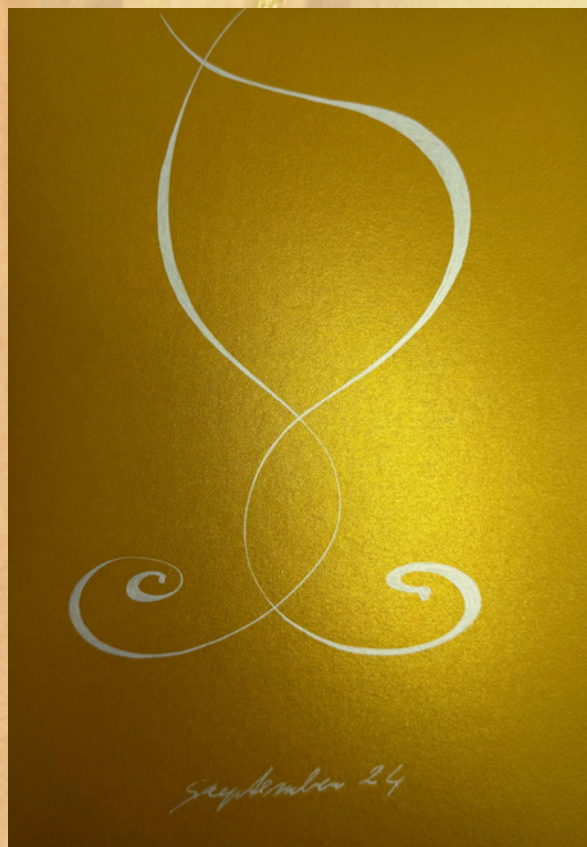
**És mégis, a megélt idő,
a már létező létét MÉRLEGELNI-
értékelni lehet,
hogy a jövőben tiszta döntések
születhessenek.**

**Az ITT és MOST-ban én, a MÉRLEG,
a Múlt megtapasztalásának és a Jövő
eljövendő céljainak
tökéletes egyensúlyát segítem.**

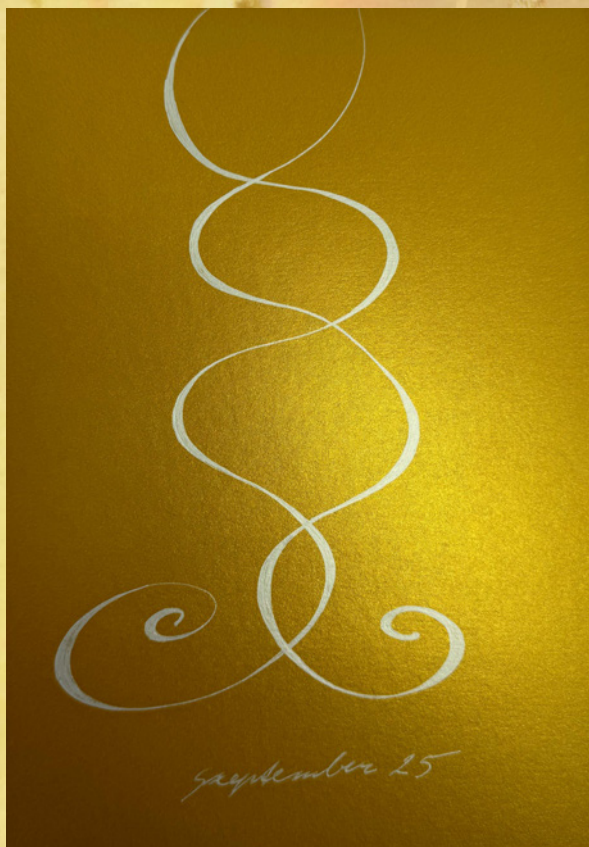
**A JELEN-LÉT EGYENSÚLYÁNAK
MEGNYILVÁNULÁSA VAGYOK.**



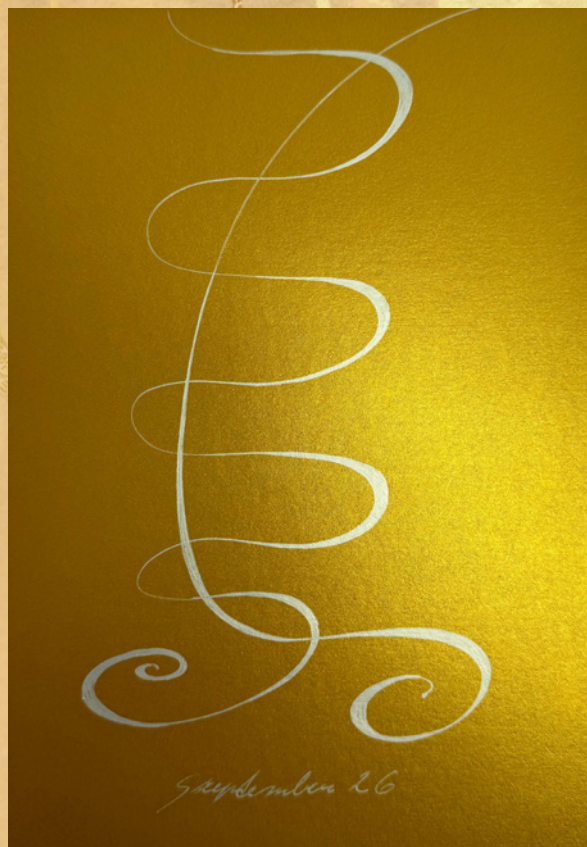
A Mérleg a JELEN-LÉT egyensúlyának megnyilvánulásáról szól.



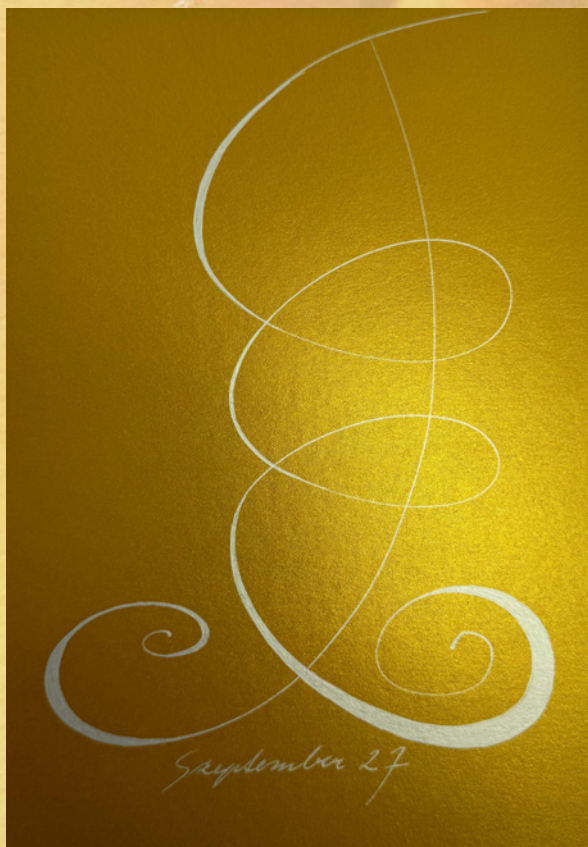
Az Univerzumban nincs kicsi és nagy, jó vagy rossz, csak a VAN létezik.



A Mérleg csillagjegyen egyenlők az éjszakák és nappalok, tehát a csillagjegyek időbeli ciklusa a középpontját éli.



A Mérleg a teljes folyamatnak azon része, amikor az ember a valóra válás után a visszavonulásra készül.



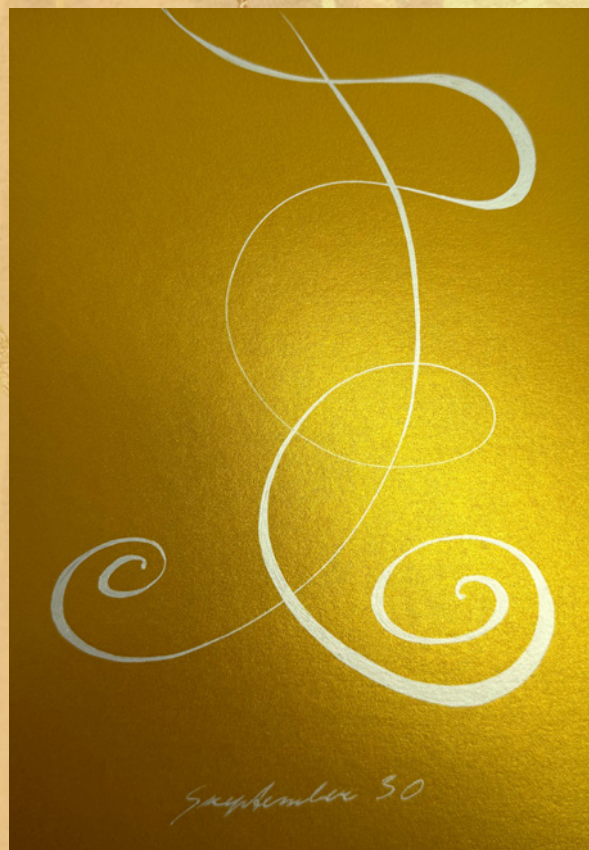
Készítsd elő magadnak a saját külső-belső védelmedet, hogy a sötét időkben nyugodtan tudj elcsendesedni, pihenni.



A Mérleg csillagjegyen felerősödnek a külsőségek: színek, formák, a látható szépséggel kapcsolatos megélésekhez kötődő megszépítő tapasztalások.



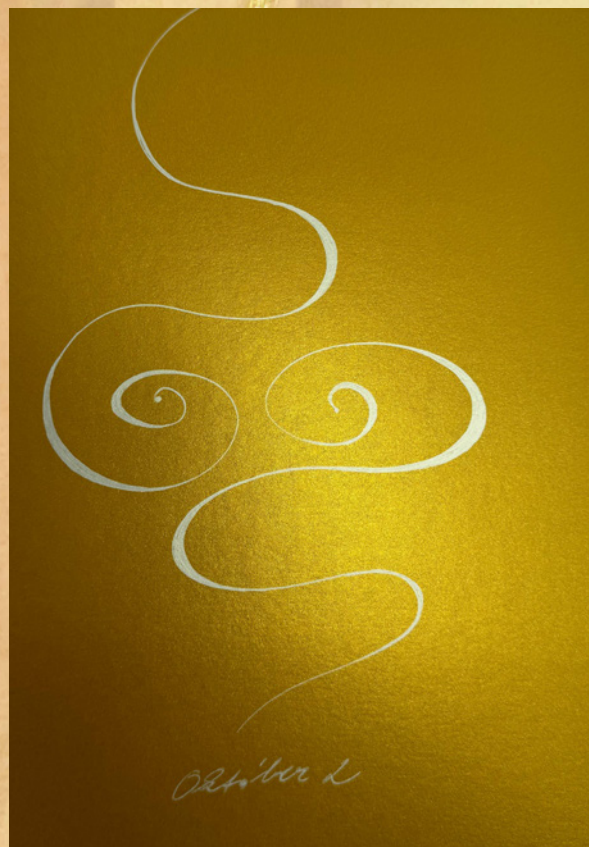
Itt az idő megélni a valódi szépséget, szavakkal, romantikával, finom női energiákkal.



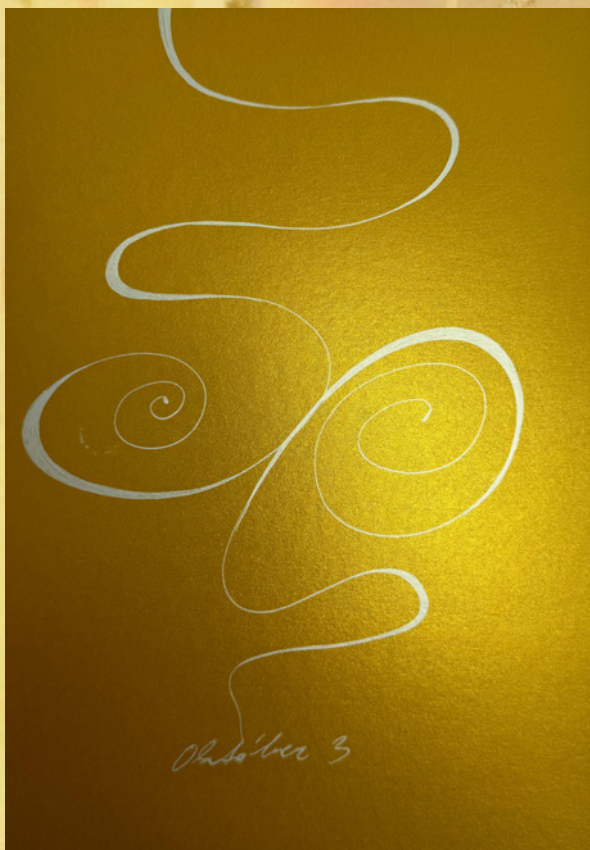
Figyeld a harmónia megélésére emberi kapcsolataidban és a párkapcsolatodban.



Ez alkalmas időszak a termékeny gondolkodásra, művészeti alkotások létrehozására, de önmagunk mélyebb megértésére a kapcsolataink tükrében.



Kapcsolataid mindig kívül tükröződnek. Nézz bele bátran ebbe a tükörbe.



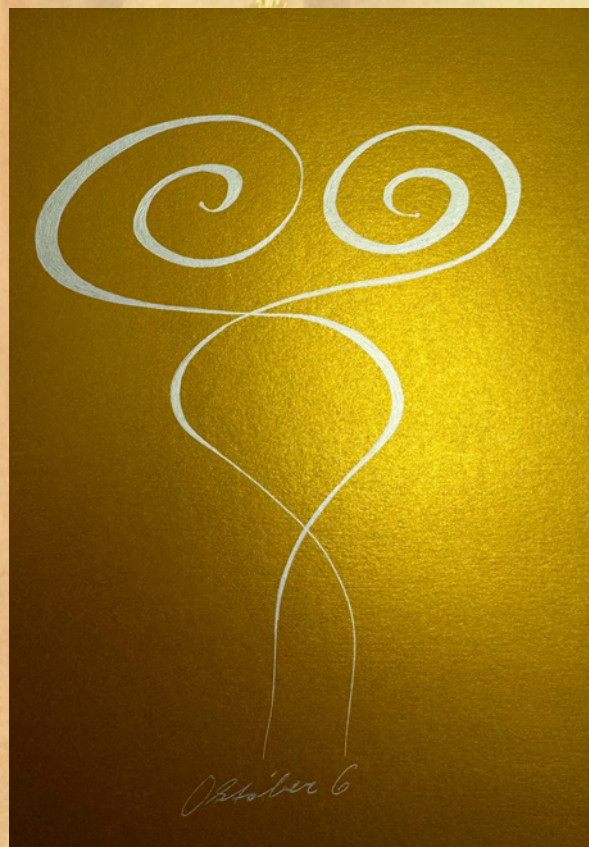
Ha belenézel a tükörbe, lásd meg saját magad alkotta valóságod álarcát.



Kiderülnek és érthetővé válnak a múlt igazságai a szeretet nevében.



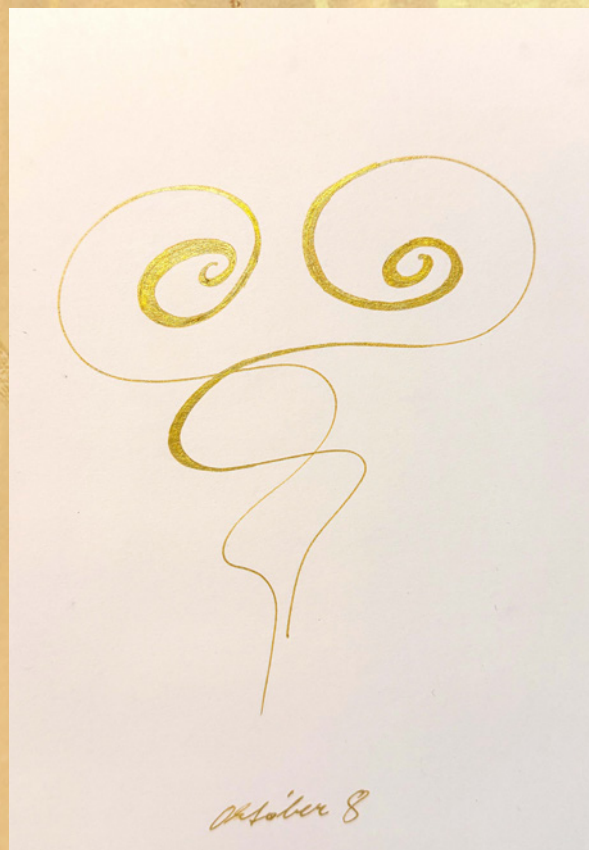
Ne bújj álarcok mögé. Keresd és teremtsd meg az egyensúlyt önmagaddal és az emberi kapcsolódásaiddal.



Lásd meg az idejétmúlt beidegződéseket és engedd el őket. Csak így tudsz elindulni befelé, önmagadba.



A Mérleg időszakában fel fognak villanni a régmúlt visszatérő, nemkívánatos érzései.



A nemkívánatos érzésekhez viszont kapsz intuitív gondolatokat is, amik segítenek megoldásokat találni.



Figyelj az intuitív sugallatokra, mert így teremthetsz lelki egységet önmagaddal.



Lényünk lelkülete igényli, hogy méltó legyen egy tiszta, magasabb rezgésű létezéshez, egy jobb élethez.



Beindul a belső mérlegelés.



Mérlegre kerül a fény, a világosság szeretete és főleg a szív hangja.



Oktober 13

Helyezd át a figyelmedet a hétköznapi robotolásról a szíved bölcs suttogására.



Oktober 14

Engedd meg magadnak az érzelmeid, a tudásod és a lelki életed erőteljes kiáramlását.



Oktober 15

Lehetőséged van kilépni az ego tévhiteiből, csábításaiból, rossz szokásaid rabságából. Találj ehhez hozzáértő segítséget, mert egyedül nem megy.



Oktober 16

Mindig teljes mértékben vagy benne a saját létedben, így magadról mindig van egy kialakult képed.



A saját magadról alkotott kép nem garancia arra, hogy mindent jól érzékelsz önmagaddal kapcsolatban.



Fogadj el külső, hozzáértő segítséget, mert kívülről mindig minden jobban látszik.



Ismerd fel és mondd ki /akár csak magadnak/ a saját tévhiteidet, rossz sémáidat.



Tedd le a terheidet, és szabadítsd fel magad a félelmeid alól. Gyakorold a bizalmat önmagaddal szemben.



A Jelenben teremts egyensúlyt a Múlt megtapasztalásai és a Jövő eljövendő céljai között.



Kezdődik a felkészülés egy magasabb rezgésszint földi megélésére.



A mai nap lehet az új kezdet első lépése.

EGYMÁS TERHÉT HORDOZZÁTOK

„...Egymásba fonódó kezek tartják össze az eget, s az egész világot...”



”

*A felismerés és megélés
a kezdet, de önmagában csak
felszíni levitáció.*

”

Kezek és történetek kapcsolódnak egymásba, ösztönszerűen fűződik egyik a másikba, a másikéba. Könnyed áramlás most a lét, béke és hála ölel át. Nincs bennem semmiféle közlési vágy sem kényszer, bensőséges érzelmek tengerén lebegve csupán egy kérdés foglalkoztat, s a válasz is inkább magamnak íródik, szelíd mementóként a jövő egére. Létezik-e varázslatos üvegbúra, olyan, ami a Szépség és Szörnyeteg örök rózsáját őrzi, s ekképpen őrizné életünk legboldogabb pillanatait? Jótékony csapdába ejtve befoghatnánk-e az örömet szívünk örökkévalóságába? Hogyan lehetne mindez a miénk ma és mindörökké?

Elcsípni a pillanatot, szinte önkéntelenül, rácsodálkozva - így kezdődik. Majd ráneveli magát az ember, teszi ezt már tudattal és értelemmel, ahogy EMILY NAGOSKI is megírta előző cikkem utóiratában:

„...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 megélik, értékeljék és felnagyítsák a pozitív érzéseket az életükben. Bizonyos stratégiák alkalmazásával mentális pillanatképeket tudunk készíteni a pozitív pillanatokról, hogy minél inkább tudatosítsuk magunkban azokat és elmélyítsük az emlékezetünket.”

A felismerés és megélés a kezdet, de önmagában csak felszíni levitáció. Tudom-e befogadni, tudom-e magam teljes egészében beleengedni? Venni egy nagy levegőt, és hinni, hogy valóban birtoklom a kincset? Gyakran kúszik be mellette a gondolat, hogy meddig lesz enyém? Örülhetek-e neki akkor is, ha ez az állapot illékony és ideiglenes? Szabad-e jókedvűen elmerülni benne? Túl



szép, hogy igaz legyen, legyintesz ilyenkor, és folytatod semleges életedet? Megteheted. Azt összehozni és fenntartani pont ugyanannyi energia, mint élvezni.

„Az élet megtanított arra, hogy azt becsüljem meg, amit ád az isten, addig, ameddig adja. Ha egyszer visszaveszi, hálás köszönet, hogy addig az enyém volt.” – Gárdonyi szavai csengenek fülemben ilyenkor.

Így nyer értelmet a megbecsülés és a hála. Nap mint nap köszönetet mondani a kedvesért, szülőért és gyermekért, tiszta szívű és segítőkész emberekért, az élet e csodás formájában nyújtott gazdagságáért. Kapcsolataink minőségében

tükröződik vissza leginkább az élethez való viszonyunk. Tartom magam – mondogatjuk gyakran. Mihez, vagy éppen minek tartod? Minek tartod magad érdemesre? – mert kapni azt fogod.

Minap kezembe akadt egy sűrűn teleírt keményfedeles füzet, amit tartalmát tekintve leginkább egy napló és egy romantikus sci-fi szerelemgyerekeként tudnék jellemezni. Soroznak

„Nem akarom, hogy megegyen a mindennapi rutin, nem visz sehová az unalmasra taposott út.”

benne a kesze-kusza gondolatmorzsák és érzéslenyomatok, fikciók és megélt események rövid kivonatai, egy folytatásos regény kezdetleges koncepciója ez. A füzetben külön oldalt szenteltem az ütős és rendhagyó címkezdeményeknek, mert vallom, hogy a cím a könyv lelke is egyben, a születendő történet névadója.

„Egymás terhét hordozzátok” – olvasom a felsorolásban, ami, ha jól emlékszem egy bibliai idézet. Én ezt valamikor egy bonyolult és nehézségekkel megpakolt érzélgős dráma kellően súlyos és hangzatos címének szántam. De miééért? Mert nem ismertem mást. Mert nem hittem, hogy lehet más. És sejtettem valahol legbelül, hogy sokan magukénak fogják érezni, mert nekik is ismerős lesz az érzés. A nehézségek, mint megkövesedett kagylórétegek életünk beton hullámtörőin, és mi büszkén álljuk a hullámok folyamatos ostromát. Fárasztó és értelmetlen tevékenység, gyanítjuk is ezt legbelül, de azért megszokásból csak kitartunk. És mi lenne, ha inkább egymás örömét hordoznánk és nem a nehézségeit?!

Nem tudjuk viselni ezt a fajta felhőtlenséget. Testidegen. Mint egy oda nem illő hatodik ujj, egy aszimmetriát okozó rendellenesség, ami bántja a kívülről szemét, s ami miatt kétségek között, álmatlanul forgolódunk hosszú éjszakákon át. Azok a huncut gyerekkori megélések egy az egyben átcsorognak a felnőttkori érzélemvilágba. A szív külön életet él, vágyakozik egy tabumentesített, blokkolt állapot kialakítása felé, a belefeledkezésbe, amikor mindent kiszorít az öröm.

Nem akarom, hogy megegyen a mindennapi rutin, nem visz sehová az unalmasra taposott út.

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

Ha többre vágysz!

A galéria születésnapja alkalmából csak SZEPTEMBER 8-ÁN
10% kedvezmény BÁRMELY ALKOTÁSRA!!!

+36 30/3935493 www.bakoviart.com









Sorra jönnek, és érzem, hogy egyértelműen azért vágnak be eléem a nehéz, és megoldásért kiáltó helyzetek, mert az a céljuk, hogy már ne a szenvedést válasszam.

Akard jobban! Ez munkálkodik bennem, és isten a megmondója, annyira szeretnék fertőzni. Hogy egyre többen kerüljenek ebbe a halmazállapotba, amiben lehetséges mást választani. Kijönni az állandósult és rossz közérzetből, rálelni a menekülési útvonalra és nem elszalasztani az életet. Sokan elástuk magunkat, és hittük, hogy most van vége, pedig csak elültetve érlelődtünk egy jobb világra. Mikor a veszteségeinket feláldozzuk az új életünk oltárán, akkor részesülünk az igazi kegyelemben. A szív életre kel, megerősödünk a sikerélményekre, és zsigeri bizalommal adjuk meg magunkat a tapasztalásnak. A jó úgy burkol majd be, mint három réteg pehelypaplan, mely alatt soha többé nem vacoghat a szív.

Szuperérzékenynek és empatának vallom magam, az érzelmi skálám nagy kilengéseket mutat. Mélyebben és nagyobb intenzitással élem meg az érzelmeket, mint a nagy átlag, ám épp ezért jobban érzem a másik ember energiahullámszórását és minden egyes rezdülését. Rászoktatni az érzelmi receptoraimat arra, hogy az örömmön osztozzak velük ilyen esetben egy újfajta születéslélményt hozott az életembe. A „mindentavállamravezős” életet hátrahagyni hatalmas megkönnyebbülés volt. A felszabadult energiát az öröm megosztására és megsokszorozására fordítani életem értelme lett.

Sokszor kérdezem magamtól:

Ezért jöttünk?

EZÉRT.

A KÍGYÓ éve, az ÉN ÉVEM

Én a Kígyó évében születtem. A belső fénylényem is egy csodás kígyó a fizikai megnyilvánulását pedig ASHA-nak hívják. Ez az ÉN ÉVEM, ezért nagyon erős volt az intuícióm súgása, hogy írjam meg azt, ami általam a legautentikusabban tud megnyilvánulni.

A Kígyó teste olyan, mint egy út. Lehet nyílegyenes, de a haladáshoz kellene a hullámzó mozdulatok. A feje pedig mutatja az irányt.

Ha azt gondolod, hogy az életben nyílegyenesen kell követni a céljaidat, akkor óriási tévedésben vagy. Így csak nagy erőfeszítések árán és élvezet nélkül érsz célba... ha egyáltalán célba érsz... és ha útközben el nem vész.

Az Univerzum legfőbb tulajdonsága az áramlás. A kígyó is így mozog, így halad előre, a fejében történő reakciók alapján. Nagyon találó ez az összehasonlítás, bárhol is ered és bármilyen régi is. Egy biztos, hogy akár a Kígyó évében vagyunk, vagy mindegy minek nevezzük ezt az időszakot, amit MOST élünk, a lényeg mindig ugyanaz. Az erőltetett célok görcsös akarása me revvé, fárasztóvá és fájdalmassá tesz az oda vezető utat, így a célbaérés sem fog örömet, boldogságot hozni. A Kígyó évének rezgései, áramlásai különösen alkalmasak arra, hogy felismerd az életed azon területeit, ahol az erőlködés, nem hozza az általad vágyott eredményt. Ez az év segíti az elengedéseket és támogatja a változásokat. Vedd észre, hogy ellenállsz a saját áramlásodnak, korlátozod magad, erőlködsz, mindenből elegend van, mert nem haladsz, akár milyen gyorsan is pörögsz. Nos, akkor csendesedj el.

A kígyó a levegő legapróbb rezdülésére is reagál. Állandóan FIGYEL, éber. Mindig tudja mi történik körülötte, mindig készen áll a CSELEKVÉSRE. Minden mozdulatával jelzi mi történik

benne. Figyeli önmagát és a környezete reakcióját. A figyelem a legfontosabb eszköze az életbenmaradáshoz.

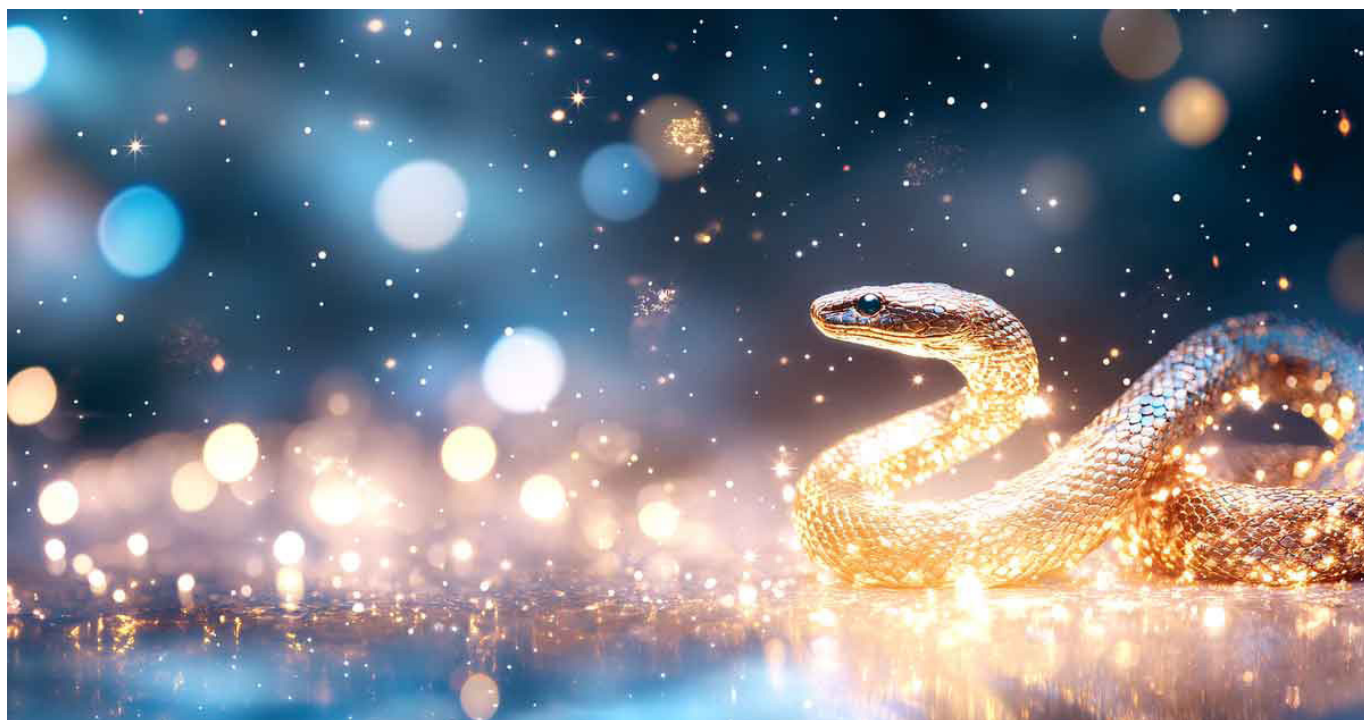
Igen, a FIGYELEM A mindenek kulcsa az embernél is. A Figyelem az ember legdrágább kincse, és a leghatalmasabb ereje. EZ A SZERETET ereje. Ezzel az erővel teremtünk mindent, mert ahová a figyelmedet teszed az fog gyarapodni. Sajnos az ember által vélt rossz és a jó is.

Csendesedj tehát el, lassíts, kezdj el figyelni. Fordítsd a figyelmedet elsősorban ÖNMAGADRA, így a saját magad által generált rezgést önmagadba invesztálsz, magadat gyarapítod, GYÓGYÍTOD. Ismerd fel mi az, ami jó neked és mi az, ami nem. Ha felültél a saját áramlatodra és szereted azt, aki vagy, könnyedén viteted magad a sodrással és élvezed azt, ahogyan a saját utadon jársz, akkor már észre veszed az életlehetőségeidet, nem kell semmit kitalálnod, erőlködnöd, csak el kell fogadni, ami kínálkozik az életedben. Megnyílnak előtted a Végtelen kapui.

Szeresd magad, légy éber, cselekedj,
amikor itt az idő.

Ha megnyílnak előtted a Végtelen kapui,
BÁTRAN LÉPJ BE.

Így tudsz boldogan létezni a saját csillagaid
útján. Erről szól a Kígyó éve.





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

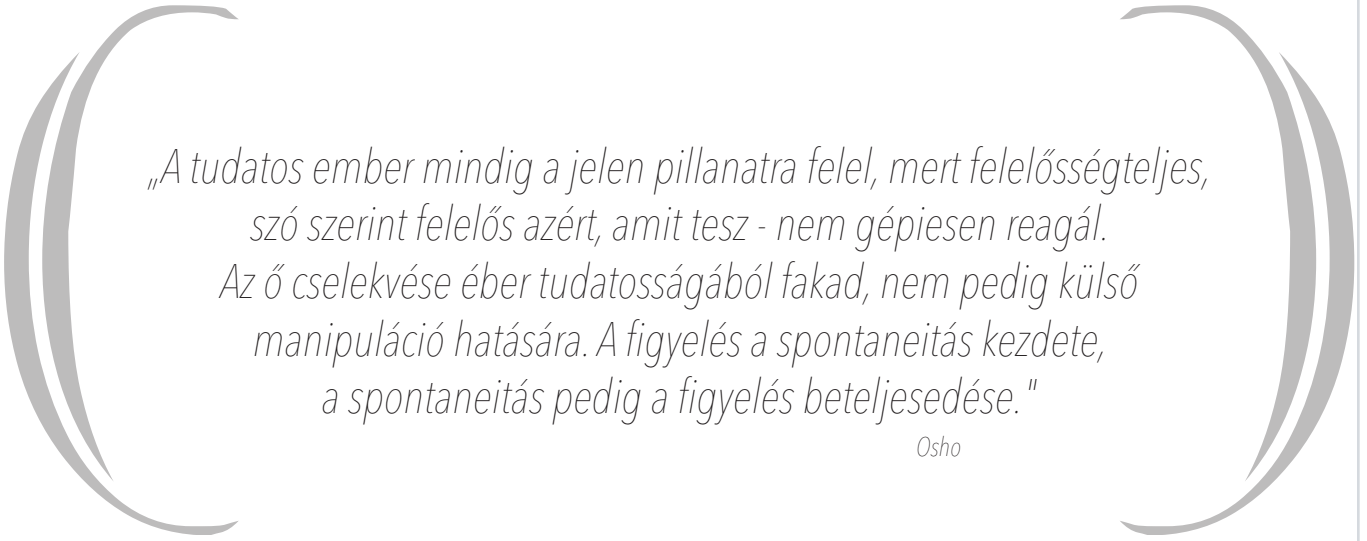
Kapcsolat:

csillagcsilla69@gmail.com

+36 30 6395966

Facebook csoport: Aquafitt Pető Csillával





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

Osho



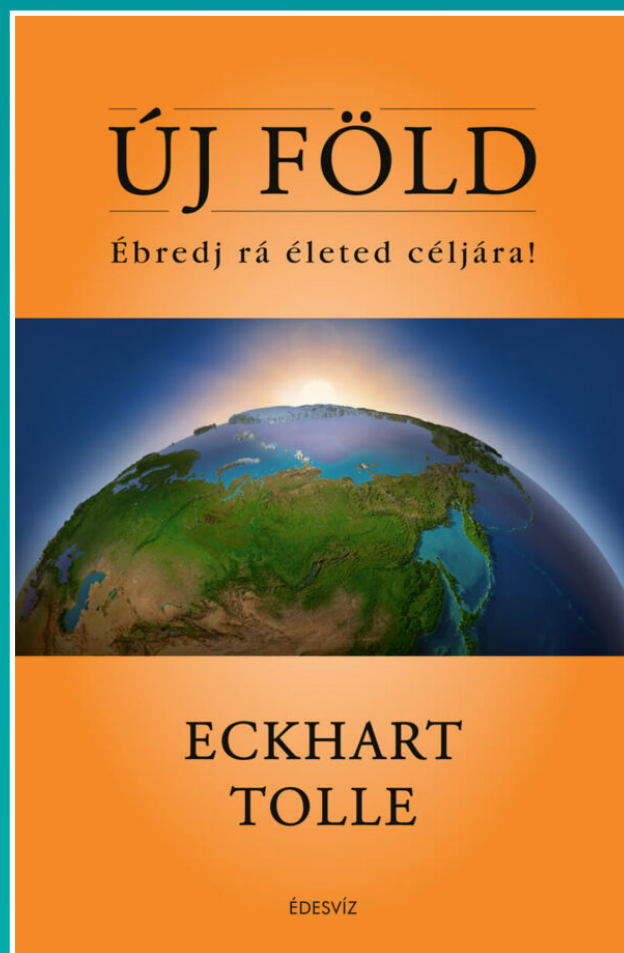
Új Föld - Ébredj rá életed céljára!

Eckhart Tolle (született Ulrich Leonard Tölle, 1948, Németország) korunk egyik legismertebb spirituális tanítója és írója, akit világszerte a jelenlét és a tudatos jelen pillanat fontosságának hirdetőjeként ismernek. Fiatalkorában depresszióval és szorongással küzdött, majd egy mély belső krízis után – saját elmondása szerint – egy spontán spirituális megvilágosodás élményét élte át, amely gyökeresen megváltoztatta életét. Fő műve, A Most hatalma (The Power of Now) nemzetközi bestseller lett, amelyben a jelen pillanatra való összpontosítást tanítja, mint a szenvedésből való kiút kulcsát. Következő jelentős műve, Az Új Föld (A New Earth) a kollektív tudatosság átalakulását hangsúlyozza. Tolle tanításaiban ötvöződik a keresztény misztika, a buddhizmus és más spirituális hagyományok bölcsessége, mindez közérthető, gyakorlati formában. Munkássága emberek millióinak segített abban, hogy megtalálják a belső békét és a tudatos élet örömeit.

„Ez a könyv egy felébredésre buzdító hívószó egész világunk számára... segít, hogy felhagyjunk a szenvedéssel, a múlton és a jövőn való gyötrődéssel, arra tanít, hogy éljük meg a jelent a maga teljességében.” – Oprah Winfrey

Eckhart Tolle világszerte milliókat inspirált A Most hatalma és A Most hatalma a gyakorlatban című kiemelkedő sikerkönyveivel. Több millió emberrel ismertette meg a MOST hatalmának erejét és egész generációkat ébresztett rá arra, milyen megtapasztalni a szabadság örömeit. Az Új Földdel korábbi jelentőségteljes gondolatait egy lépéssel még tovább szövi, **rámutatva a kollektív felébredés erejére**. Ha képesek vagyunk túllépni az ego által vezérelt tudaton, az nem csupán személyes boldogságunkat képes meghatározni, de a világunkat behálózó szenvedés és az ellentétek megszüntetésének egyetlen kulcsa is egyben. Tolle rávilágít arra, hogy az egóhoz való ragaszkodásunkkal olyan mélységes zavart kelthetünk, ami

haragot, féltékenységet és boldogtalanságot szül. A kezünkbe adja a felébredés kulcsát, amivel a tudatosság egy teljesen új szintjére léphetünk, és megmutatja az utat, amely minden képzeletünket felülmúló létezéshez vezet. Meghatározó, felemelő, inspiráló. Az Új Föld egy átütő jelentőségű spirituális felhívás egy örömtelibb és teljesebb élet és egy jobb világ felépítéséhez.



„Amikor felismered magadban a tudattalant, akkor ami lehetővé teszi a felismerést: az a megjelenő tudat, az a fölébredés. Nem harcolhatsz az egóval, és nem győzheted le, ahogy a sötétséggel sem harcolhatsz. Mindössze a tudat fényére van szükség. Te vagy az a fény.”



*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

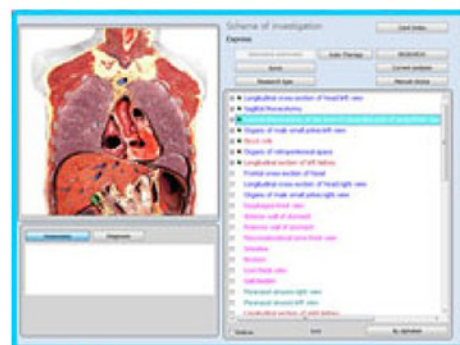
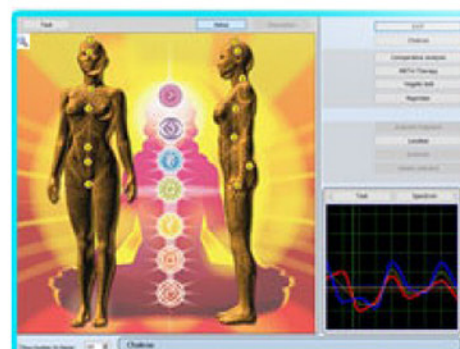
Facebook: <https://www.facebook.com/groups/189496541070862>

Búza Judit

QMR BioScan

felmérés, helyreállítás

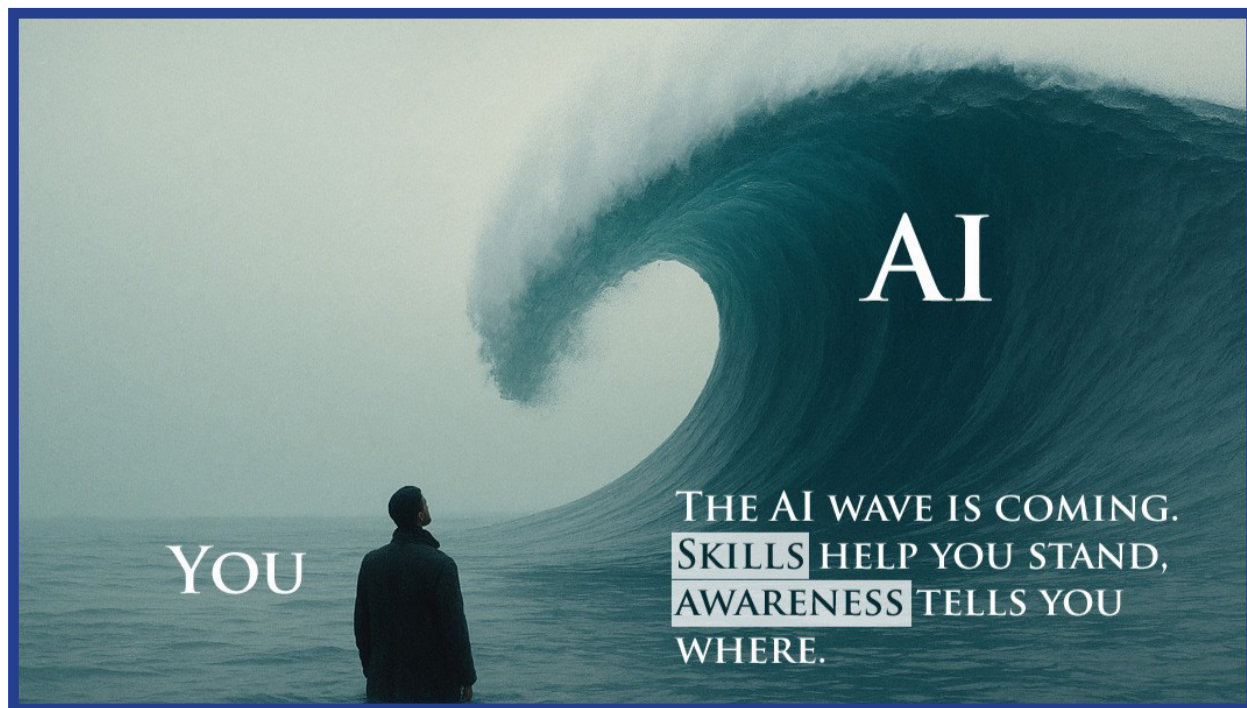
A mai NLS elemző
rendszerek
lehetővé teszik
a test, az egyes
szervek,
a szerveket alkotó
sejtek külön-külön
való mérését és
kiértékelését.





A Következő Forradalmam: Tudatosság

Az MI-hullám közeleg. A készségek segítenek megállni, a tudatosság mutatja meg, hol.



Az emberi forradalmak útja

Ma reggel egy különös gondolattal ébredtem: hogyan jutottunk idáig? Nem csak ide, ebbe a szobába, ebbe a városba, hanem ide, mint emberiség, egy újabb fordulópont küszöbére.

Ha visszanézek a történetünkre, úgy érzem, mintha láthatatlan küszöbök sorát léptük volna át, amelyek mindegyike nemcsak azt változtatta meg, hogyan élünk, hanem azt is, hogy kik vagyunk.

Az első a **Tűz Forradalma** volt. Jóval azelőtt, hogy városokat építettünk volna, mielőtt szavakat írtunk, valaki két követ összecsapott, és kezében tartotta a tüzet. A tűz több volt a melegségnél: főtt ételt adott, hosszabb nappalokat, védelmet a sötétől. Sok tekintetben ez volt az első gépünk – egy külső energiaforrás, amely átformálta tesztünket és jövőnket.

Aztán jött a **Kognitív Forradalom**. Megtanul-

tunk nemcsak beszélni, hanem együtt képzelődni. Hirtelen képesek lettünk történeteket megosztani, isteneket kitalálni, és elménkben térképeket rajzolni még nem létező világokról. A képzelet tette lehetővé, hogy nagy csoportokban működ-jünk együtt, közös mítoszokban higgyünk, mint a pénz vagy a nemzetek. A történelem abban a pillanatban kezdődött, amikor mesélni tudtunk.

A **Mezőgazdasági Forradalom** a földhöz kötött minket. Abbahagytuk a vándorlást, elkezd-tünk vetni. Az ételt most már el lehetett raktározni, és vele jöttek a falvak, városok, a tulajdon és a hierarchia. A stabilitás építőivé váltunk, de egyben a rutin rabjaivá is. A vadász-gyűjtögető szabadságát felváltotta a végtelen vetés-aratás ciklusa.

A **Tudományos Forradalom** jóval később érkezett, de még mélyebb dolgot változtatott meg: a viszonyunkat az igazsághoz. Évezredekken át hagyományban, vének bölcsességében, istenek

szavaiban bíztunk. Aztán eljött a pillanat, amikor feltettük a kérdést: „Mi van, ha leteszteljük?” Megtanultunk kérdéseket feltenni, kísérletezni, bizonyítékokra hagyatkozni, nem tekintélyre. Mintha az emberiség belenézett volna a tükörbe, és azt mondta volna: „Nézzük meg magunk.”

Az **Ipari Forradalom** újabb ugrás volt. Gőz, szén, motorok – hirtelen már nem az izmaink szabtak határt. Egyetlen gép több száz ember munkáját végezhetné el. Nagyobb hatalmak karmestereivé váltunk, mint amilyenek mi magunk vagyunk. Először éltünk a gyárak és órák ritmusa, nem pedig a nap felkelése és lenyugvása szerint.

Aztán az **Információs Forradalom**: számítógépek, műholdak, internet. Ezúttal nem testünket, hanem elménket hosszabbítottuk meg. Eméleket, számítás, sőt képzelet is tükröződhetett a szilíciumban. Megépítettük a bolygó globális idegrendszerét, egy hálót, amely összekötötte a világot minden sarkát. A tudás többé nem könyvtárhoz kötődött; a zsebünkben hordhattuk.

És most itt állunk az **MI Forradalom** küszöbén. Ez másnak tűnik. Nem csupán tűzről, gépekről vagy információról szól. Ez magáról a gondolkodásról szól. Először hozunk létre olyan eszközöket, amelyek tükrözik érvelésünket, írnak, alkotnak, döntenek és előre jeleznek mellettünk.

Minden forradalom felszabadított minket valami alól: az éhség, a gyengeség, a tudatlanság alól. De mindegyik feltett egy nehezebb kérdést is: mit kezdünk a megszerzett szabadsággal?

Az MI-forradalom és a következő küszöb

Minden korábbi forradalom kifelé terjesztette ki valaminket: a tűzünket, a történeteinket, az erőnket, a tudásunkat. De most, a mesterséges intelligenciával, valami intimebbet érintünk: a gondolkodásunk módját.

Néha elgondolkodom: amikor átadok egy döntést egy gépnek, amikor hagyom, hogy írjon, előre jelezzon vagy megoldjon valamit helyettem – pontosan mit is adok ki a kezemből? Csak a gondolat munkáját, vagy egy darabot önmagamból?

Az MI nem csupán megsokszorozza az emberi erőfeszítést, mint a gőzgép, és nem csupán eltávolítja az emberi emlékezetet, mint a számítógép. Elkezdte tükrözni saját érvelési mintáinkat. Költsétséget ír, betegséget diagnosztizál, szerződéseket tárgyal, és még történetet is mesél – mint amit most olvasol. Különös tükröt tart elénk: nemcsak intelligenciánkat, hanem vakfoltjainkat, torzításainkat, félelmeinket is visszaadja.

Ez pedig felveti a kérdést: ha az eszközeink gondolkodhatnak velünk, sőt helyettünk is – mi marad, ami egyedül emberi?

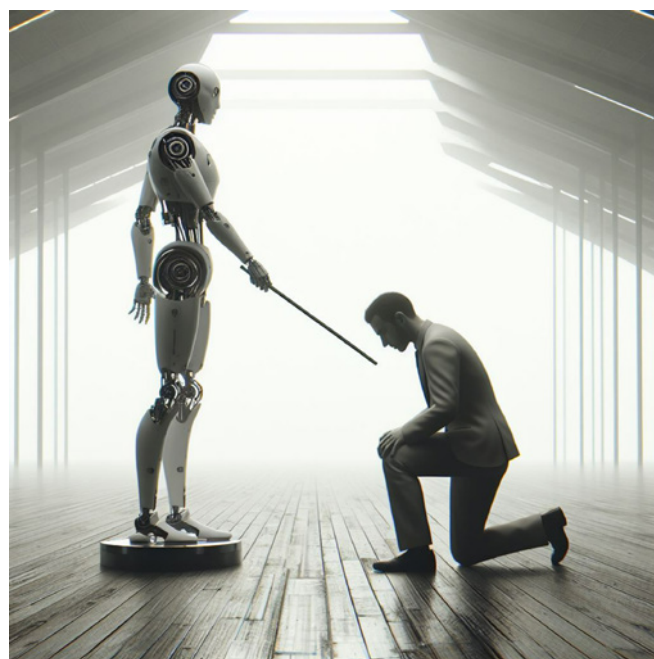
Talán itt kezdődik a következő forradalom, amit a **Tudatosság Forradalmának** hívok. Mert miután kiszerveztük munkánkat, energiánkat, tudásunkat és most az érvelésünket is, az egyetlen megmaradt határ talán a belső világ.

A tudatosság más. Nem lehet kiszervezni. Egy gép szimulálhat intelligenciát, de valóban „lenni” nem tud. Nem tud csendben ülni egy napfelkelésnél, megérezve a létezés súlyát, vagy egy gyermekre nézve felfogni a szeretet és a törekvés mélységét. Az a miénk.

Talán ez a korunk paradoxona: miközben olyan eszközöket alkotunk, amelyek képesek átvenni gondolkodásunk részeit, arra emlékeztetnek, ami őszibb a tűznél is: az egyszerű, csendes tudatosságra, hogy élünk.

A Tudatosság Forradalma: az emberiség elfeledett eszköze

Minden forradalom több erőt adott nekünk. A tűz energiát, a mezőgazdaság stabilitást, az ipar gépeket, a tudomány igazságát, az információ tu-



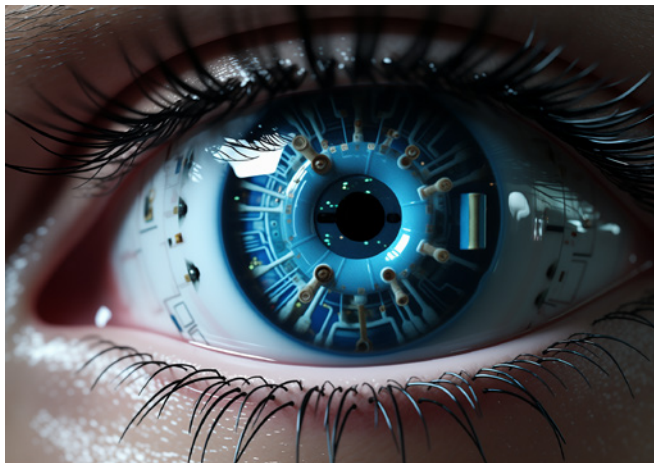
dást, az MI pedig intelligenciát kínál igény szerint.

De az erő bölcsesség nélkül veszélyes ajánlék. Városokat világíthatunk ki vagy erdőket égethetünk fel. Gyógyíthatunk vagy kizsákmányolhatunk. Összeköthetjük a világot vagy zajba fulladhatunk.

Ezért hiszem, hogy a következő forradalom nem technológiai. Egzisztenciális. A tudatosság-

ról szól: a képességről, hogy észrevegyünk, válasszunk, jelen legyünk a zaj közepette.

A tudatosság nem a haladás elutasításáról szól. Az egyensúlyról szól. Tudatosság nélkül saját teremtményeink rabszolgái leszünk, fogyasztás, figyelemelterelés és félelem ciklusaiba zárva. Tudatossággal azonban eszközeinket szándékosan kezdjük használni. Megállunk, mielőtt reagálnánk, túllátunk saját egónkon, és nemcsak hatékonyabban, hanem értelmesebben élünk.



Egzisztenciális coachként ezt nap mint nap látom az emberek életében. A kihívás már nem csupán „hogyan érjünk el sikert”, hanem hogyan maradjunk ébren egy világban, amely folyton álmjárásra kényszerít. Görgetni végtelenül. Olyan célokat hajszolni, amelyek nem a mieink. Összetéveszteni a túlélést az élettel.

Küszöbnél állunk. Az MI tovább fog növekedni, formálva gazdaságot, politikát, kapcsolatokat. De az igazi kérdés nem az, mit tehet az MI. Az igazi kérdés az, mit kezdünk magunkkal, amíg ő teszi a dolgát?

Talán a válasz egyszerű: felébredünk. Emlékezünk, hogy miközben a gépek feldolgoznak, számolnak, előre jeleznek, csak mi tudunk rácsodálkozni, érezni, választani. Csak mi tudunk saját létünkre nézni, és feltenni a kérdést: Miért vagyok itt?

Ez a kérdés mindig is a csendes motorja volt minden forradalomnak. És talán most, minden ediginél jobban, ez a kérdés menthet meg minket.

Ébredés a mindennapokban

A tudatosság talán elvontnak hangzik, de a legapróbb pillanatokban kezdődik. Ott kezdődik, amikor megállsz, mielőtt reagálnál. Amikor észreveszed a lélegzeted, mielőtt megszólalsz. Amikor megkérded magadtól: Ez a választás valóban az enyém, vagy csak örökölt szokás?

Egy állandóan gyorsuló világban a lelassulás radikális tétté válik.

Amikor sétálsz, vedd észre a talajt a lábad alatt.

Amikor eszel, kóstold meg az ételt ahelyett, hogy képernyőt görgetnél.

Amikor beszélsz, válassz szavakat, amelyek igazságot hordoznak, ne csak zajt.

És amikor túlterheltnek érzed magad, emlékezz: nem a gondolataid vagy – te vagy az, aki figyelni őket.

Ez nem a technológia vagy az MI elutasításáról szól. Arról szól, hogy emlékezzünk: semmilyen eszköz, bármilyen erős legyen is, nem helyettesítheti a létezés esszenciáját. A gépek kiterjeszthetik a gondolkodásunkat, de csak mi élhetünk tudatossággal.

Talán ez az igazi forradalom, ami ránk vár: felébredni a haladás közepén, és a világot nem valami uralni valóként, hanem valami tudatosan megéltként látni.

A múlt forradalmi hoztak idáig minket. Tűz, mezőgazdaság, tudomány, ipar, információ és MI – mind egy hosszú út állomásai voltak. De a következő lépés nem kifelé épül. Befelé vezet.

És talán, amikor az emberiség megtanulja egyensúlyba hozni hatalmát tudatossággal, végre nemcsak a túlélést fedezi fel, hanem azt is, hogyan kell élni.

A hívás

És most itt vagy, e sorok végén. Vegyél egy lélegzetet. Vedd észre a csendet, ami a szavak mögött megmarad, azt a teret, ahol a tudatosságod pihen.

A történelem minden forradalma feltett egy kérdést az emberiségnek. Ez most neked teszi fel.

Állj meg, és hallgasd: ebben a pillanatban, saját tudatod csendjében... mi a tudatos döntésed, hogy mit teszel?

MEGJEGYZÉS: Ez a reflexió a munkám magja is. A Fractal – The Trilogy (www.fractalhetrilogy.com) könyvei ennek a változásnak a nagyobb óceánjában egy kis hullámként születtek: hogy meghívjanak a reflexióra, a kérdezésre, és arra, hogy felébresszék a tudatosság mélyebb érzését a mi korunkban.



Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Helyes

példakövetés!

A TUDATOSSÁG

2. rész

AZ ÉRZÉKSZERVEK HATÁSA A TUDATOSSÁGRA



Az első részben arról írtam a tudatossággal kapcsolatban, hogy a gondolkodásunkban ún. paradigmaváltásokra van szükségünk, ami azt jelenti, hogy meg kell tanulnunk másképpen gondolkodni a körülöttünk lévő világról és a benne lezajló eseményekről és folyamatokról. Valamint arról is szót ejtettem, hogy világunk több kell legyen, mint az öt fizikai érzékszervünk által érzékelt anyagi világ.

Ez utóbbi témával kapcsolatban fogok most tovább menni a tudatosság kérdésében, ugyanis érzékszerveink csak korlátozott mér-

tékben képesek megismertetni bennünket a minket körülvevő világgal. Ahhoz azonban, hogy valóban tudatosan legyünk képesek létezni ebben a világban, teljesebben kell megismernünk világunkat. Ezért jó, ha tisztában vagyunk a jelenségvilágot érzékelő öt érzékszervünk korlátaival és torzításaival.

Ahhoz azonban, hogy megnézzük az öt érzékszerv korlátait és torzításait, javaslok előbb tárjuk fel, hogyan is működik a külvilágból érkező információk feldolgozása.

A külvilággal való kapcsolódásunk során folyamatosan veszünk fel információkat, majd dolgozzuk fel azokat. Az információfelvétel (érzékelés) az érzékszerveken keresztül történik, míg az információfeldolgozás (észlelés) legnagyobb része az agyban zajlik.

Az érzékelés az érzékszervekre ható külső ingerek realizálása. Ezek az ingerek lehetnek hullámtermészetűek (fény és hang), mechanikai ingerek (tapintás, érintés), valamint kémiai ingerek (ízlelés, szaglás).

Az észlelés egy folyamat, amikor biológiailag, kognitívan (tanulás által) és szimbolikusan (jelképesen) integráljuk (beillesztjük) magunkban az öt érzékszerven bejövő információkat. De ez nemcsak az ingerek feldolgozását jelenti, hanem egyrészt a korábbi tapasztalatok felhasználását, másrészt az új észlelések beépítését a régi tapasztalások közé. Tehát egy vizuális észlelés az a jelenleg látottakból és az emlékképekből tevődik össze. Ennél fogva az észlelés a tanuláshoz kötött folyamat és egyben egy olyan képesség is, ami az egyén fejlődése során fokozatosan fejlődik ki. Azonban fontos tudni, hogy az ember észlelése nagyobb részt a látásra és a hallásra épül, de ez egyénenként eltérő lehet.

Az információfeldolgozáshoz még szorosan hozzátartozik a **figyelem** is, hiszen a legtöbb esetben többféle inger tartozik egy-egy látványhoz vagy eseményhez. Azonban az egyén szempontjából az egyes érzékszervi jelek nem egyformán fontosak, ezért agyunk szelektál és a kevésbé fontos információkat azonnal a tudatalattiban tárolja. Ugyanakkor az érzékelésünk, mint emlék rögzül a látvány vagy esemény kapcsán, csak nem vagyunk rájuk minden esetben tudatosak. Ráadásul a figyelem energia is, ezért az egyes ember figyelméért óriási harc folyik mai világunkban, ami megnehezíti a figyelem és ezen keresztül a tudatosság fenntartását az egyén számára.

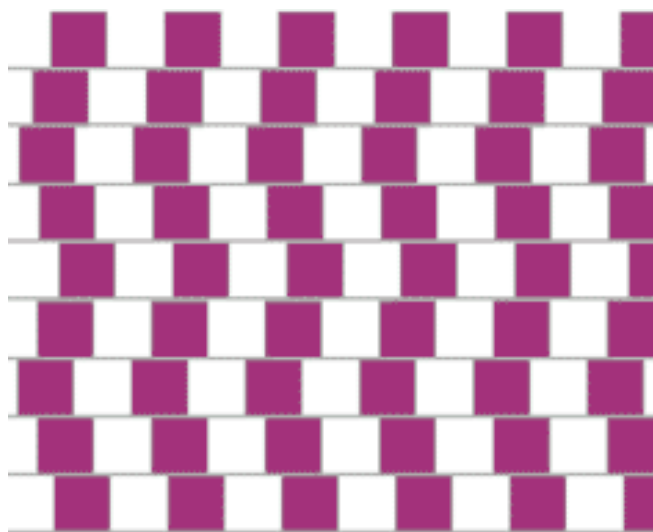
És most nézzük, hogy az egyes érzékszervek fizikai korlátai mennyire korlátoznak bennünket a megismerésben és emellett a bejövő információkat mennyire torzítja el agyunk.

A látás, vagyis a szemünk által érzékelt fény – ami elektromágneses sugárzás – hullámhossza 380 és 750 nanométer közé esik. Vagyis a teljes elektromágneses sugárzásnak csak a töredékét vagyunk képesek észlelni a szemünkkel, ahogy a mellékelt ábra is mutatja. És mi ebből alkotjuk meg a világról alkotott képünket. Mindezt úgy,

hogy a külvilágból beérkező információknak a 85%-át a szemünkön keresztül kapjuk. Ezek így együtt számomra azt mutatják, hogy igencsak korlátozott az a kép, amit a világról KÉP-esek vagyunk kialakítani.



Ráadásul ezt a korlátozott információt agyunk még bizonyos helyzetekben torzítja is az ún. vizuális (látási) illúziókon keresztül. A vizuális illúzió olyankor jön létre, amikor a fizikai valóság és egy adott tárgy vagy cselekmény egyéni érzékelése közötti kapcsolat elválik egymástól. (A mellékelt képen a látottak ellenére a négyzetek azonosak és a sorok vízszintesek.) Ha ilyen élményt élünk át,

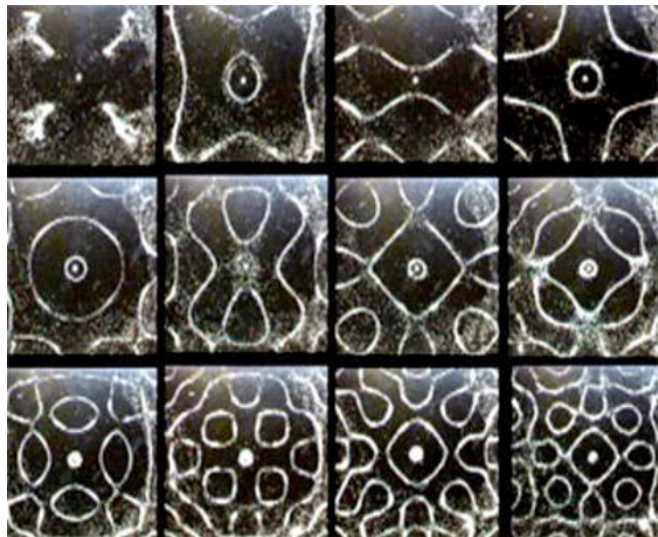


olyankor vagy valami olyasmit látunk, ami nincs is ott, vagy észre sem vesszük azt, ami ott van. De olyan is megtörténhet, hogy valami egészen mást látunk, mint ami ténylegesen ott van. Ekkor gyakorlatilag az érzékelésünknek köze sincs a valósághoz, mert agyunk letiltja a valós képet, vagy egy korábban átélt és a tudatalattiba elásott trauma miatt, vagy azért, mert jelenlegi hitrendszerünkbe nem férnek bele a látottak.

Ugyanakkor szemünk, mint a „lélek tükre” több információt is képes adni rólunk, mint pusztán a fizikai kép. Ugyanis a másik ember tekintetének

iránya fontos, hogy fel tudjuk mérni annak szándékait, valamint elengedhetetlenül szükséges a kapcsolatok és azon keresztüli kötődések kialakulásában is.

A fülünkkel érzékelt hangnál pedig szintén hasonló a helyzet, mert az emberi fül csak 20 Hz és 20.000 Hz közötti hangokat képes érzékelni. Így fülünk szintén csak egy adott tartományban képes észlelni a külvilág mechanikai rezgéseit.



Azonban a látás mellett a másik legfontosabb érzékszervi érzékelés a hallás, ami egyrészt sokat segít a pontos térbeli tájékozódásban (tudjuk érzékelni, hogy valami közeledik felénk vagy távolodik tőlünk, akkor is, ha nem látjuk csak halljuk), másrészt óriási szerepe van a másik emberrel való verbális kapcsolattartásban. Valamint adott élethelyzetben az időben történő megfelelő hangfelismerés életet is menthet. Sőt a saját hangunk kapu a gondolataink és a külvilág között.

Hallásunk fontosságát az is jelzi, hogy az öt érzékelés közül ez az első, ami kifejlődik a magzatban, annak ellenére, hogy a hallás egy rendkívül összetett folyamat.

Sajnos azonban életvitelünkéből és az ártalmas környezeti hanghatások (munkahelyi, nagyvárosi vagy szórakoztatóipari zajártalmak) miatt, a ma emberének egyre jobban tompul ez az érzékelése, pedig a hallás biztosítja a legközvetlenebb kapcsolatot a külvilággal. Ám, ha ez nem kielégítő, akkor környezetünkkel csak korlátozottan vagyunk képesek kapcsolódni és kommunikálni. Ez pedig a világtól való elzárkózáshoz, befelé forduláshoz, majd ingerlékenységhez és depresszióhoz vezethet.

Vizsont, ahogy már az 1. részben is írtam, a hang fogalmát teljesebben értelmezve a hang nemcsak egy mechanikai rezgés, hanem általá-

ban rezgés is. Így nemcsak hallható, hanem tulajdonképpen látható is.

Ezt a láthatóságot a kimatika, a látható hang tudománya igazolja. Ennek a tudománynak a segítségével tudósok igazolták, hogy a hang - mint rezgés - építi fel a természet formáit. Ernst Chladni fedezte fel, hogy a különböző hangfrekvenciák más és más geometriai alakzatokká formálják az anyagot. Ezek a Chladni minták.

Sőt a kimatika kutatásai során az is bebizonyosodott, hogy az ősi nyelvek, mint pl. a szanszkrit magánhangzóinak kántálásakor a homok az írott betűk formáját öltötte. De Szőke Lajos „Az emberiség égi eredetű ABC jelrendszere” című könyvében is ezt tárgyalja, csak a rovás jelekkel kapcsolatban.

Ezután a kis tudományos kitérő után térjünk vissza a témánkhoz. A fent leírtak tehát az emberi hallószerv esetében is igazolják, hogy a hangot, mint rezgést is csak korlátozott mértékben vagyunk képesek érzékelni. Így ebben az esetben sem kapunk teljes megismerést a külvilággal kapcsolatban.

Az ízelelés, mint az egyik ősi érzékünk legfőbb feladata, hogy megtaláljuk a tápanyagokban dús élelmeket és egyben megvéd bennünket a mérgezésről is. Ezért ízerzékelésünk már az újszülötteknél is működik. Alapvetően négy alapízt különböztetünk meg: a sós, az édes, a savanyú és a keserű.



- Az édes: magas tápértékű, jó élelem, jutalom
- A savanyú: esetleges vitaminforrás, savas anyagok
- A sós: fehérje- és energiadús táplálékok
- A keserű: a szervezetünknek káros, mérgező anyagok

Ezek az ízek segítik az embert, hogy képes legyen eldönteni, mit egyen meg és mit ne. Azonban ízérzékelésünket mára nagymértékben eltorzítják az olyan mesterséges „élelmiszeradalékanyagok”, mint a színezékek, tartósítószer, ízfokozók, édesítőszer, hogy csak néhányat emeljek ki. Ezeknek „köszönhetően” sok esetben már a természetes ízeket nemcsak, hogy nem ismerjük fel, de íztelennek tartjuk az ezek az anyagok nélkül elkészített ételeket. Sőt emellett az ipari méretekben gyártott élelmiszerekben lévő mérgező anyagokat sem vagyunk képesek felismerni, így folyamatosan mérgezzük magunkat.

A szaglás a vegyi érzékelés legösszetettebb módja és ugyan már az újszülöttnél megvan ez az érzékelés, de annak élvezeti értéke csak kb. 5-7 év alatt alakul ki az embernél. Ezzel az érzékelésünkkel a levegőben oldott anyagokat érzékeljük. Viszont érdemes tudni, hogy a szag emlékek nem önállóan léteznek, hanem egyrészt a látot-takhoz kapcsolódnak, másrészt meg is kell fogalmaznunk és névvel kell azonosítanunk. Amit azért is fontos tudni, mert minden átélt traumához kapcsolódik egy szag élmény is, aminek az ismételt érzékelése emlékeztet bennünket a traumára, még akkor is, ha mi nem tudatosítottuk az adott szagot a trauma megélésekor.



A szaglás kapcsán még fontos megemlíteni az ún. nevezett vomeronazális szervet, ami az érzékszűrő alatti (néhány molekulányi) szaganyagok, mint pl. a feromonok érzékelésénél van szerepe. Ugyanis ez a szerv közvetlen kapcsolatban áll az aggyal. Így a szagok, hasonlóan az ízekhez képesek megkerülni a gondolkodást és közvetlenül vannak hatással reakcióinkra, viselkedésünkre és mentális működésünkre. A közszájon forgó információk alapján, a valóságtól elrugaszkodott cselekvések ilyen módon történő befolyásolásának lehetőségeit a Kedves Olvasóra bízom.

A tapintást a bőrünkön, mint a legnagyobb érzékszervünkön keresztül érzékeljük, ami mechanikai ingerek – mint súly, nyomás anyagfajta, textúra –, hőmérséklet és fájdalom érzékelésén keresztül működik. Ugyanakkor **az érintés** egy testérzetet generál, amit az idegrendszerünkön keresztül dolgozunk fel és ami fontos az agyi fejlődésünkhöz, a kötődések kialakulásához, a mozgáskordinációhoz, valamint az érzelmi biztonság-nál is. De ez az érzékelés fontos szerepet játszik a tanulási folyamatokban is, mert az érintésnek köszönhetően vagyunk képesek megismerni belső érzelmi folyamatainknak egy jelentős részét. Mert nem mindegy, hogy ki, mikor, hol és hogyan érint meg bennünket. És ezeken a szituációkon keresztül nagyon sok mindent megtudhatunk önmagunkról.

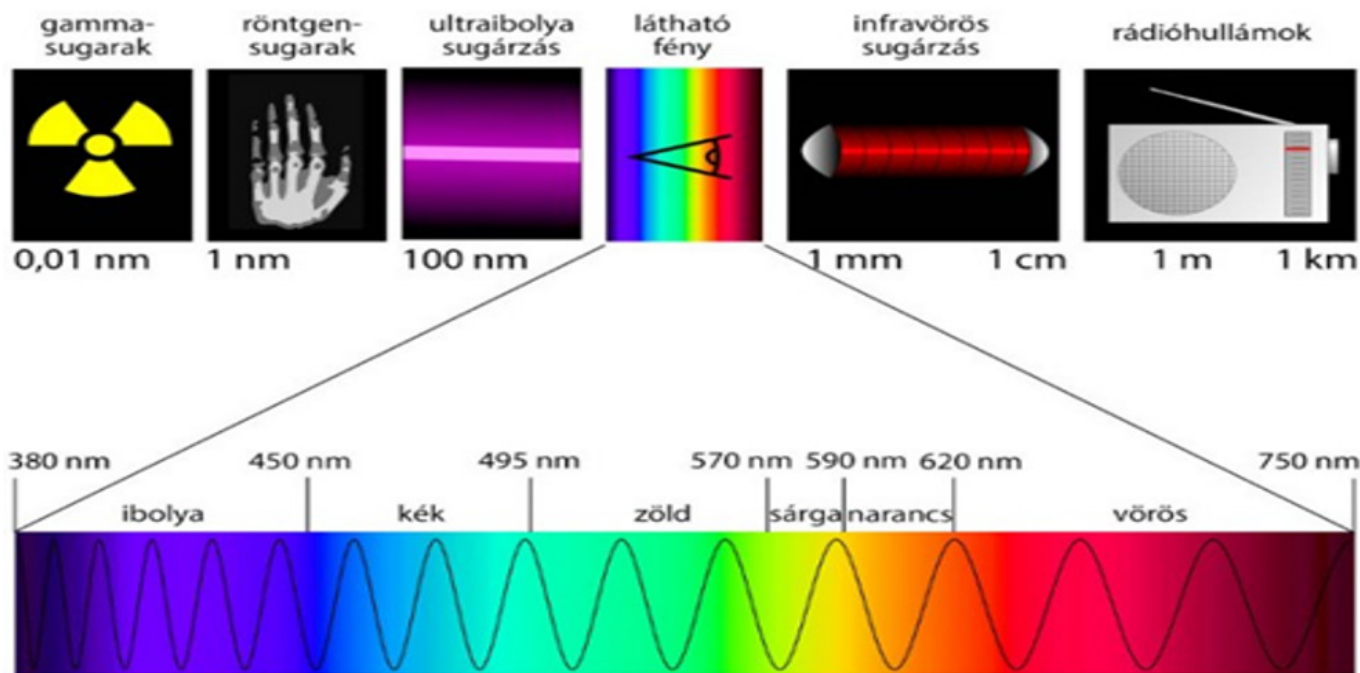


Mára azonban olyan mértékben elidegenedtek és elhidegültek egymástól az emberek, hogy ez az érzékelésünk komolyan kezd elkorcsosulni, hiszen többet érintjük az okos készülékeinket, mint egymást. Így sem magunkat, sem a külvilágot nem akarjuk, nem tudjuk elfogadni és ennek köszönhetően a tapintáson (érintésen) keresztül is csak egy elfojtott, korlátozott belső és külső világot vagyunk képesek megismerni.

És ha ez a sokféle érzékszervi torzítás nem lenne elég, akkor jó, ha tudjuk, hogy ezt az igencsak korlátozott megismerést elménk még tovább szűkíti hitrendszerünk, tanult sémáink, traumáink és félelmeink korlátaival.

De ha már a „nem elég”-nél tartunk, mindenképpen szükségesnek tartom, hogy a tudatosság kapcsán beszéljünk az ELÉG fogalmáról is, mert terapeutaként és mentorként azt látom, hogy a ma embere egyre kevésbé tudja, hogy mikor és mennyi az ELÉG.

Az ELÉG-gel kapcsolatosan alább megfogalmazott gondolatok Csong An Szunim zen mester ilyen irányú tanításait is tartalmazzák.



Ha tudjuk, hogy mit akarunk, akkor látjuk, hogy elértük vagy sem. Vagyis fel kell tudnunk tenni a kérdést, hogy a különböző, akár tudattalan cselekvéseinkkel mit akarunk elérni. Mi a valódi mozgató rugója bennünk, annak az adott cselekvésnek, amitől esetleg meg is szeretnénk szabadulni.

Például az evéshez a legtöbbször valami mást is társítunk. Valamilyen biztonságot ad, stresszkezelésként használjuk, túlélési ösztön kielégítése, vagy ránk figyelmet a gyermekkorban, ha jól ettünk. Esetleg a szeretetet ehhez kötjük. Azonban ezek egyike sem tartozik szorosan az étkezéshez, csak mi társítjuk hozzá. De mivel nem tartozik hozzá és mi mégis általa akarjuk megkapni azt a másikat, ezért „NEM ELÉG” és sokszor túlesszük magunkat, mert önmagában az evés soha nem fogja megadni azt a másikat, amit hozzákötöttünk. Vagyis ettől várjuk a boldogságot.

De, amikor tudattalanul az evésen vagy más tevékenységen (drog, alkohol, internet, szerencsejáték, szex) keresztül kergetjük a vágy tárgyát, de igazán nem tudatosul bennünk, hogy mit is kergetünk, akkor **„SOSEM LESZ ELÉG”**. Mert mindig valamilyen érzékszervi élmény által szeretnénk megkapni azt az érzelmi vagy mentális boldogságérzetet, amit az adott tevékenységhez kötünk. Tévesen!!!

Vagyis ott keressük a boldogságot, ahol nincs és nem vesszük észre ott, ahol valóban megjelenik az életünkben. És mivel az anyagi világba rögzülten csak az érzékszerveinkre támaszkodva és azokat túlhasználva próbáljuk így elérni a boldog-

ságot, azt csak pillanatokra vagyunk képesek magunkhoz ragadni. Így képtelenek vagyunk belátni, hogy az érzékszervi síkon ezt nem lehet elérni. Nem tudunk annyit enni, nem tudunk annyit inni, nem tudunk annyit szexelni, nem tudunk annyit drogozni, mi több nem tudunk annyit dolgozni sem, hogy attól tartósan boldogok legyünk. És mivel ezt nem vesszük észre, ezért alakulnak ki a függőségek. Ugyanis így valójában nem jutunk hozzá a szeretethez, a boldogsághoz, a beteljesüléshez. Ennek az eredménye az állandó pörgetés, az önmérsztés, a pazarlás és az önpusztítás, melybe belehajszoljuk magunkat, mert az elme csak az anyagban képes gondolkodni, ugyanakkor a belső, lélektől jövő készletet (ami a boldogság elérése) szeretné megélni.

Ha azonban ott keressük a boldogságot, ahol van és képesek vagyunk elcsendesedni, magunkba nézni és külső szemlélőként nézünk a világunkra, akkor abban a pillanatban megmutatkozik, hogy hol és mikor „ELÉG”. Mert látni fogjuk, hogy mi az, ami elég és mi az, ami nem. Ezzel együtt gondolkodásunk megáll, az energiáinkat nem szórjuk szét, sőt visszaszerezzük őket és a pillanatot is képesek leszünk újra és újra megélni. Mindezek mellett ebben az éber jelenlétben olyan belső beidegződések lesznek képesek kioldódni, amikről el sem tudtuk képzelni, hogy bennünk voltak.

Az elég érzését sokkal nagyobb eséllyel fogjuk tudni megérezni, ha a fent leírtak mellett tudjuk, hogy mi számunkra a legfontosabb, amit csinálunk, azt a legjobban csináljuk és amit elkezdünk fejezzük is be.

Ekkor ugyanis van egy jól körülhatárolt célunk, amit a legjobb tudásunk szerint igyekszünk elérni és amikor elértük és befejeztük, akkor tudjuk, hogy elég.

A fentiekben leírtak mellett az, hogy nem fejezünk be dolgokat, nem zárunk le kapcsolatokat és nem valósítjuk meg elképzeléseinket, az rengeteg figyelmünket és ezzel együtt energiánkat rabolja el. Ugyanis elménk állandóan a be nem fejezett és meg nem valósított dolgokon, valamint a le nem zárt kapcsolatokon és témákon fog kattogni, ami mindig el fogja terelni a figyelmünket a jelen pillanattól és el fogja szívni energiánkat. Emiatt pedig szétszórtak leszünk, majd elkezdünk kapkodni, ami miatt stresszesek leszünk és szinte állandó energiahiányban fogunk élni.

Ezért érdemes minden régóta le nem zárt ügyünket, kapcsolatunkat és párkapcsolatunkat lezárni és úgymond elvarrni a szálakat. Mert ha nem tesszük, az élet az elvarratlan szálakba mindig bele fog akadni, ami aztán a megrántott szál mentén feltépi a régi sebeket. Az pedig nemcsak fájdalmas lesz, hanem időt és energiát is rabolni fog tőlünk.

A fent leírtak alapján azt hiszem kijelenthetjük, hogy a tudatossághoz és annak napi megéléséhez sok mindenre oda kell figyelni, de tapasztalatból mondhatom, hogy érdemes ezt az utat járni – még ha időnként nehéznek, fáradtságosnak, sőt akár értelmetlennek is tűnik –, mert megéri. Egy tudatosan megélt élet sokkal kiegyensúlyozottabb, szabadabb és szeretettel telibb.

3 napos elvonulás

2025.09.26-28.

Major Hotel Szécsény, Salgótarjáni út 4. 3170



A tudatos élet alapjai – spirituális előadás és gyakorlatok

Csatlakozz egy különleges gyakorlatokkal fűszerezett előadáshoz, ahol szó lesz a:

- kundalini energiáról,
- az elme és a szinapszisok működéséről,
- a légzés és a változás energiájáról,
- a bolygóideg titkairól,
- valamint a teremtésről a kvantumfizika tükrében.



Spirituális Önvédelem

Érzed, hogy láthatatlan erők akadályozzák az életedet? Tanuld meg felismerni, oldani és kivédeni a rontásokat, átkokat és energetikai kötéseket!

- Spirituális önvédelmi technikák
- Energetikai diagnózis és tisztító rituálék
- Kötésoldás ősi és modern módszerekkel
- Vezetett meditációk a belső erő aktiválására

Érdeklődés és jelentkezés: arnold.landgraf@gmail.com vagy mester.marianna777@gmail.com e-mail címen.

MEX RÁDIÓ

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

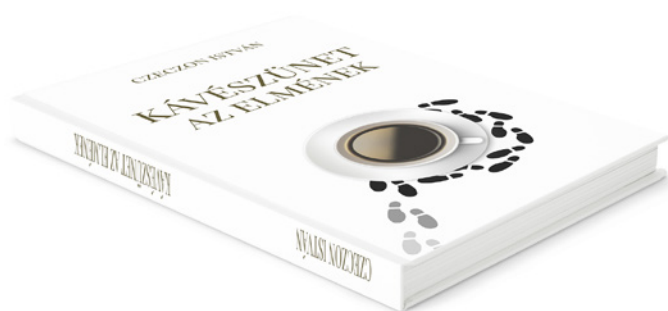
Program a várandósságért

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

JELENTKEZZ

+36 20 2556269 szeghykrisztina.hu

"Játsz 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

Frekvenciák 2.

- *legyünk tisztában hatásukkal*



Folytatva előző cikkemet, most a hangtálakról fogok írni, eredetről, anyagbéli különbségekről, azok frekvenciáiról, hatásairól és remélhetőleg néhány érdekességről, mely újonnan hat kedves Olvasómra.

A hangtálak eredete egészen az ősi civilizációkig nyúlik vissza, első létrehozója i.e. 2600 körül Imhotep volt, akit a Nagy Kék Buddha-ként is ismerhetnek. Gyógyító, alkimista orvos, építész, a színek feltalálója, a szent geometria és a világ-egyetem működésének felfedezése is az ő nevéhez köthető. Általa épült fel a Szakkarai templom, ami tulajdonképpen egy kvantumgépezet, mely a gyakorlók számára lehetővé tette a magasabb tudati síkok megtapasztalását.

„Amint fent, úgy lent.” Idézet Imhoteptől, ő volt az első, aki az emberi testre univerzumként tekintett. Ismerte a rezgés-gyógyítást és a fémek-csillagok-hangok kapcsolatát.

A tibet-indiai hangtál tudás Imhotep vonalából érkezett, majd keveredett a Himálája sámánikus kultuszával. A sámánikus gyógyítók, bön papok használták először, nem a buddhisták. Ők később integrálták be ezt a tudást. A hangtálak

eredeti funkciója rituális beavatások, lélekidézés, test-lélek összerendezése volt.

Egyes források szerint a hangtálak Atlantisz és Lemúria tudását őrzik, melyeket átvittek az új világba civilizációjuk összeomlásakor.

A hangtálakban rejlő ötvözet általában 7-12 fém, mely szimbolikusan a bolygók energiáját hordozza. A tál az univerzum modellje; feneke a föld, oldala a víz, perem a levegő, hang a tűz, csend az éter.

Előző írásomban összefoglaltam, hogy minden frekvencia. Gondolatok, érzelmek, zene, képek, színek és erővel kimondott szavak is, melyek a valóságunkat formálják.

Bizonyára mindenki tudja, hogy testünk nagyobb részben vízből áll, amit hasonlíthatunk most egy tóhoz, melybe követ dobunk. Abban a pillanatban koncentrikus körök kezdenek megjelenni és szétterjedni. Ugyanez történik testünkben egy hangtál kezelés alatt, vagyis fraktál mintázatok

jönnek létre a test vizében, akár testre helyezve a tálakat vagy mellé. Otthon bárki megtapasztalhatja, ha egy fém tálba vizet önt, kisebb ütésre ott is elindul ugyanaz a folyamat, mint a tónál. Vibrál, rezeg. Ez különösen igaz a hangtálakra. Masaru Emoto japán tudós felfedezéséről sokan hallottak, miként változtatja át a szó, gondolat a víz kristályszerkezetét. A hangtálba öntött víz azonnal átveszi a tál frekvenciáját, így maga a kezelő személy lelki állapotát és szándékát is, mely befolyásolhatja a tálak rezgés – információját. A testünkben lévő és azt körülvevő energiákat a csakrák irányítják, a hangtálak felharmonikus hálót szöve ezeket a központokat képesek harmonizálni, blokkokat oldani, hogy egyensúlyt teremtsenek. Maga a hangrezgés megnyugtatja a lelket és az elmét, az agy alfa és théta hullámait stimulálja, mely relaxált, meditatív állapotot idéz elő.



Minden hangtál rendelkezik egy sajátos frekvenciával, mely függ az anyagától méretétől, megszólaltatás módjától, ugyanakkor attól is, hogy kézzel gyártották vagy gépi soron. Lássuk a különbségeket, melyek hatékonyság szempontjából sem elhanyagolhatóak.

A kézzel vert bronz ötvözet tálaknak szélesebb a frekvenciartomány, több alaphangot és felhangot meg tudunk szólaltatni, ezáltal erősebben stimulálják a sejtvíz rezonanciáját, mélyebb hatással vannak a vegetatív idegrendszerre. Mikrorezgései nem teljesen szimmetrikusak, kristályszerkezetük rendezetlenebb, ezért természetesebb, „földibb” hangzásúak. Egyedi hangképpel rendelkeznek, így személyre szabottabb a gyógyító rezgés. Amikor megszólal a tál, a hang nem csak szól, hanem interferenciát kelt. Ezekben a „lyukakban”, (amikor két rezgés kioltja egymást)

keletkezik egyfajta üres mező, ami szívóhatást gyakorol a tudatra, ezért érzik sokan transznak vagy lebegésnek.

A kézzel vert hangtál mindig szélesebb spektrumot szólaltat meg, így egyszerre több szervet és csakrát is hangolhat. Én leginkább az ötvözet tálakat és a kristály hangtálakat részesítem előnyben, mivel a gépi, szalagon préselt tálak egyetlen domináns frekvenciát tartanak, kisebb a felhangmező, nincs annyi interferencia-üres mező, így kevésbé járják át a testet és kevésbé nyitják a tudatot. Relaxációhoz jó, de terápiás mélységekhez nem elég hatékonyak, hosszú távon fárasztó is lehet az idegrendszernek.

A kristály (kvarc) hangtálak tisztább, éteri, magasabb rezgéstartományban rezegnek (500-4000 Hz-ig is). Erősen kapcsolódnak a felsőbb csakrákhoz, mely a torok, harmadik szem és korona. Gyorsan tisztítanak, viszont erős is lehet az érzékeny embereknek.

Összefoglalva: a kézzel vert tál nem csak hangot ad, hanem a kovács szívverésének rezgését is hordozza, ezért is képes olyan sok felhangon át az egész szervrendszert átmosni, míg a gépi tál steril marad. A kristálytál viszont a fénytettet szólítja meg, mintha a csillagok zengését idézné meg.

Ahhoz, hogy jobban megértsük a hangtálak frekvenciáit a csakrák, szervek, agyhullámok tekintetében, röviden leírom az agyhullámokat és azok frekvenciartományát.

Delta: 0.5-4 Hz mély alvás, sejt szintű regeneráció. Ugyanakkor, ha túl sokáig van benne valaki, akkor az a kómás állapot.

Théta: 4-7Hz mély relaxáció, álmodás, transz. A kreatív álmok és belső képek itt jelennek meg.

Alfa: 8-12 Hz meditáció, éber nyugalom, optimális gyógyító frekvencia. A mélyebb bronz tálak felhangjai gyakran 7-12 Hz-es binaurális rezgéseket hoznak létre, vagyis alfa és théta agyhullámokat stimulálnak, így kerül a test és tudat gyógyító állapotba. Azonban, ha valaki túl sokat tartózkodik théta-delta állapotban, az kómához, akár életvesztéshez is vezethet. Plusz érdekesség, hogy a Föld Schumann-rezonanciája 7.83 Hz, mely az alfa kezdete, ezért a hangtálak mély morajlása gyakran rezonál a bolygó „szívverésével”.

Béta: 13-30 Hz aktív gondolkodás, nappali éber tudatunk állapota. A magas béta szint stresszt, szorongást jelez.

Gamma: 30-100 Hz (de leginkább 40 Hz) kiterjesztett tudat, összekapcsolódás. Szinkronba hozza az agyterületeket.

Most pedig álljon itt egy kis összegzés a hangtál frekvenciáiról és annak csakrákra tett hatásairól

Gyökércsakra:

Frekvenciája 256 Hz, C hang és mély felhangjai. Hozzá tartozó agyhullám a delta. Szervrendszer: láb, gerinc alsó része, mellékvese. Hatása a földelés, biztonság, túlélési ösztön erősítése.

Szakrális csakra:

Frekvenciája: 288 Hz, D hang. Hozzá tartozó agyhullám a Théta. Szervrendszer: húgyhólyag, ivarszervek, vesék. Hatása: kreativitás, érzelmi felszabadulás, vízáramlás a testben. Ezért javasolt hangtál terápia előtt és után több víz fogyasztása.

Napfonat:

Frekvenciája: 320 Hz, E hang. Hozzá tartozó agyhullám az alsó alfa. Szervrendszer: máj, hasnyálmirigy, gyomor. Hatása az erő, önbizalom, emésztés harmonizálása.



Szívcsakra:

Frekvenciája: 341 Hz, F hang. Agyhulláma az alfa. Szervrendszer: szív, tüdő, keringés. Hatása az együttérzés, szeretet, szívritmus szabályozása.

Torokcsakra:

Frekvenciája: 384 Hz, G hang. Hozzá tartozó agyhullám az alfa-béta határa (12-16 Hz). Szervrendszer: torok, pajzsmirigy, légcső. Hatása az

önkifejezés, hatékony kommunikáció, kreatív beszéd.

Harmadik szem:

Frekvenciája: 426 Hz, A hang. Agyhulláma a gamma kezdeti szakasza (30-40 Hz felhangok). Szervrendszer: agyalapi mirigy, szemek, homlok. Hatása az intuíció, belső látás aktiválása, tisztánlátás.

Koronacsakra:

Frekvenciája: 480 Hz, B hang és felhangjai. Agyhulláma a magas gamma (40-100 Hz). Szervrendszer: tobozmirigy, agy teljes hálózata. Hatása az egységérzés, transzcendencia, kapcsolat a forrással.



A nagyon alacsony (64-174 Hz) frekvenciák a fizikai testet gyógyítják, a középtartomány (256-432 Hz) az érzelmeket és szerveket harmonizálja, a magasak (528-963 Hz) pedig a tudatot és a spirituális rétegeket nyitják.

„Tanulmányok szerint a hangtálak és más hangterápiák segíthetnek csökkenteni a kortizol nevű stresszhormon szintjét a szervezetben. Ez hozzájárul az ellazuláshoz és mentális jólléthez.”

Bizonyos betegségek esetén azonban érdemes odafigyelni, ilyen a daganatos betegségek, trombózis, epilepszia vagy más neurológiai probléma, szívproblémák, pacemaker, friss műtétek és sérülések. Ezekben az esetekben kerülni kell a hangtál testre való helyezését, szívproblémáknál érdemes legalább 1 m távolságban elhelyezni. Epilepszia, neurológiai – vagy mentális problémák esetén erős érzelmi reakciók, akár rohamok is jelentkezhetnek, ezért halk hangtálak javasoltak. Mindenképpen jelezni kell a kezelő felé az egészségügyi állapotunkat, hogy az esetleges kellemetlenségek elkerülhetőek legyenek.



BOWTECH[®]
The Original Bowen Technique

A tested képes meggyógyítani önmagát!

WWW.CSILLAGBOWEN.COM

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

(PETŐ CSILLA)



IDŐPONTEGYEZTETÉS:
+36 30/ 639- 59- 66

PETŐ CSILLA
DIPLOMÁS BOWEN ALKALMAZÓ

Kezdj el élni!

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

Oldjuk meg azokat a nehézségeket!

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



Heinemann Ildikó
irodalomterapeuta, coach,
lelkész



Kapcsolatfelvétel: heinemannildiko.hu vagy +36 20 770 0442

"Jobb, ha távol maradok" - amikor közel lenni fájdalmas



Az egyik leggyakoribb és felnőttkorban sok nehézséget okozó szülői üzenet a „Ne légy közel” parancs. Ennek hatására a kapcsolódás, az intimitás és a közelség egyszerre vágyott és féltelmetes élménnyé válik.

Hol meleg, hol elutasító...

Ez a tiltás többféle gyermekkori tapasztalatból származhat:

Érzelmi távolságtartás: amikor a szülő nem reagál a gyermek szeretet keresésére („Menj a szobádba!”, „Ne nyúlj hozzám most!”).

Következetlen közelség: hol meleg, hol elutasító, így a gyermekben állandó bizonytalanság alakul ki.

Fájdalmas közelség: bántalmazás, kiszámíthatatlan érzelmi vagy fizikai közelség, amely félelmet ébreszt.

Az üzenet pedig végül így rögzül: „ha közel megyek, megsérülök. Jobb, ha távol maradok.”

Esetleírás - Anna története

Anna (42) párkapcsolati nehézségei miatt keresett fel. Már az első beszélgetésnél megfogalmazta:

„Nem értem magam. Amikor a párom közeledik, mintha lefagynék. Vágyom rá, de közben egy fal nő közénk.”

Egy SzomatoDráma játék során lehetősége nyílt arra, hogy ezt a belső falat megszemélyesítse. Egy résztvevőt választott a „fal” szerepére, aki csöndben megállt közte és a „párja” közé. Anna feszülten figyelte a helyzetet.

„Pont így érzem. Ott van köztünk valami, amit nem tudok átugrani.”

Amikor megkértem, hogy nézzen rá közelebből erre a falra, először türelmetlenül legyintett:

„Ez értelmetlen... egyszerűen csak nem megy. Nem tudok közel menni.”

Néhány percnyi csend után azonban váratlanul megszólalt:

„Mintha nem is fal lenne, hanem egy kislány... aki ott áll, és visszatart.”

Ez volt az első pillanat, amikor felismerte belső gyermekét. A szereplőt, aki a falat játszotta, megkértem, hogy most a „kislány” szerepébe lépjen át. A lány hangja vékony és bizonytalan lett:

„Ha odamegyek anyához, eltol magától. Akkor jobb, ha inkább messze maradok.”

Anna megdöbbenve hallgatta:

„Ez az én érzésem... gyerekkoromból. Annyiszor próbáltam odabújni, és mindig az volt, hogy 'most ne', 'hagyd anyát békén'. Most érzem először, hogy ez bennem él tovább.”

A felismerés azonban nem jött könnyen. Először tiltakozott:

„De hát én felnőtt vagyok, tudhatnám, hogy a párom nem fog eltolni. Miért csinálom mégis?”

Ezután lassan elcsendesedett, és könnyei között mondta ki:

„Mert a bennem élő kislány még mindig fél. Ő azt hiszi, ugyanaz történik majd.”

Ez volt a fordulópont. Nem csupán megértette a helyzetet, hanem megérezte azt a régi fájdalmat, ami a távolságtartás mögött élt. A játék végén már képes volt odalépni a „kislányhoz”, és átölelni:

„Most már itt vagyok veled. Nem kell mindig falat építened.”

Az első lépés a változás felé

Az első lépés a változás felé a tudatosítás. Amikor valaki rájön arra, hogy gyermekkori élményei még mindig befolyásolják a jelen kapcsolatait, képes különválasztani a múltat a jelentől: „Akkor valóban így volt.” „Most már másként lehet.” Ez a különbségtétel adja meg a szabadság lehetőségét.

Hogyan lehet oldani a „Ne légy közel” parancsot?

1. Terápiás és önismereti munka – például SzomatoDráma, belső gyermek gyakorlatok, önismereti munka, terápia.

2. Újratapasztalás biztonságban – kis lépésekben átélni, hogy a közelség lehet megbízható, elfogadó és támogató is.

3. Önegyüttérzés – megengedni és lehetővé tenni, hogy a régi fájdalmak gyógyuljanak, türelemmel, önfogadással.

4. Kommunikáció a kapcsolatban – őszintén elmondani a partnernek: „Néha nehéz közel engednem téged magamhoz, de dolgozom rajta.”

Mi történik, ha felnőttként sérülünk meg a közelségben?

A „Ne légy közel” parancs eredete általában gyermekkorban keresendő, de felnőttként is megtapasztalhatjuk, hogy a közelség csalódással



vagy fájdalommal jár. Például amikor valakihez közel engedjük magunkat, bizalmat adunk, és aztán megbánt, elhagy, vagy visszaél a bizalmunkkal.

Ez két szinten hat:

1. Felnőtt én-állapotban – realitásként éljük meg a csalódást: „Ő megbántott. Ez fáj.”

2. Gyermeki én-állapotban – a régi sebek aktiválódnak: „Ugye megmondtam, hogy nem szabad közel menni? A közelség mindig veszélyes.”

Így a felnőttkori sérülések gyakran felerősítik a gyermekkori parancsot. A belső gyermek ilyenkor megerősítést kap arra, hogy tényleg jobb a távolságot tartani. Ez magyarázza, miért olyan nehéz csalódás után újra bízni, újra közel engedni valakit.

Ki lehet gyógyulni a csalódásból?

Igen, de idő és tudatosság szükséges hozzá. A gyógyulás kulcsai:

A két szint szétválasztása: „Ez most felnőttkori sérülés volt – és nem bizonyíték arra, hogy minden közelség veszélyes.”

A belső gyermek megnyugtatósa: elmondani neki, hogy most már felnőttként van erőnk megvédeni magunkat.

Fokozatos újratapasztalás: új kapcsolatban apró lépésekben átélni, hogy van biztonságos közelség is.

Reális határhúzás: nem minden közelség jó, de megtanulhatjuk felismerni, mi az egészséges és mi a mérgező.

Gyázmunka - az elveszett vágyak elengedése

A felnőttkori csalódások feldolgozásához nélkülözhetetlen a gyázmunka.

Nemcsak a kapcsolat elvesztését gyászoljuk ilyenkor, hanem a hozzá kapcsolódó vágyakat és illúziókat is. Elgyászolni például a reményt, hogy „most végre biztonságban leszek”, a hitet, hogy „ő majd betölti minden hiányomat”, a képet, amit közösen álmotunk meg.

Ha ezek az illúziók feldolgozatlanul maradnak, a szív zárva marad. Ha viszont megengedjük magunknak a gyászt, akkor **helyet teremtünk új tapasztalatoknak és kapcsolatoknak**. A gyázmunka nem gyengeség, hanem a továbblépés feltétele.

Érezhetünk-e kockázatot, amikor újra közel engedünk valakit?

Igen. A kockázat természetes része a közelségnek, mert a valódi intimitás mindig tartalmaz sebezhetőséget. A kérdés nem az, hogy *eltüntet-*

hetjük-e teljesen a kockázatot, hanem hogy megtanulunk-e **biztonságos kereteket teremteni**, ahol a kockázat kezelhető.

Ezért a közelséghez bátorság kell - de nem vakmerőség, hanem tudatos önvédelem és fokozatos bizalomépítés.

Lehetőség az átírára

A „Ne légy közel” parancs sokáig észrevétlenül működik a háttérben, megakadályozva a valódi intimitást. Amikor azonban tudatossá válik, lehetőség nyílik az átírására. A közelség nem veszély, hanem erőforrás is lehet - ha megtanuljuk saját tempónkban, biztonságos közegben újra átélni.

Ne feledjük: *A közelség tanulható. A régi falak lebonthatók - és mögöttük ott vár a valódi kapcsolódás.*

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

Huszká 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 média változik,
és mi kezdtük el!**

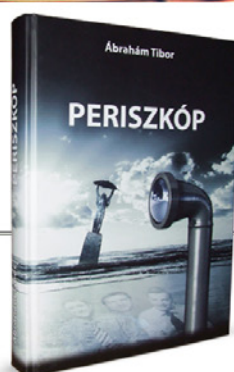
FONTOS SZÁMUNKRA
A TERMÉSZETES ÉLŐHELYEK
MEGŐRZÉSE ÉS VÉDELME,
A FLÓRA ÉS FAUNA
TUDATOS MEGTARTÁSA.

IGYEKSZÜNK
A LEGKISEBB
ÖKOLÓGIAI LÁBNYOMOT HAGYNI.

TARTS VELÜNK!

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA





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



Médiapartnerünk a

MEX RÁDIÓ

**Politikamentesen,
csak pozitív hírekkel!™**

MOONHERD



PROG FEST



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.

Szenvedély, alázat, elhivatottság

– Cseh Dávid Péter színész, énekes,
dalszövegíró, műfordító

Cseh Dávid Péter 1996-ban született Pécsen, és Nagynyáradon, egy baranyai faluban nőtt fel. Fiatal kora ellenére nagyon gazdag életpálya áll mögötte.

Már 2008-ban szerepelt a Pécsi Nemzeti Színház *Légy jó mindhalálig* című darabjában. 2014-ben érettségizett a pécsi *Babits Mihály Gimnáziumban*, 2014-2017 között a *Pesti Broadway Stúdió* tanulója volt. 2016 és 2019 között a *Magyar Hajnal Énekstúdió* növendéke. 2025-ben végzett a *Színház- és Filmművészeti Egyetemen*, dráma-instruktor szakon.

2014-től rendszeresen szerepel a Budapesti Operettszínház előadásában. 2017-ben kapta első főszerepét, Quasimodot, az *"A Notre Dame-i toronyőr"* című musicalben. Ugyanezen évben övé lett az Évad legígéretesebb fiatal tehetségének járó Marsallbot-díj.

Gazdag a repertoár, ami azokat az előadásokat illeti, amiben már szerepet kapott, és az, amiben jelenleg is játszik. Elképesztően változatos és sokszínű életpálya 29 évesen.

Nos, lássuk: Rómeó és Júlia turné-Mercutio, Macskák-Munkustrapp, RENT-Roger Davis, A nyomorultak-Enjolras, István, a király-Vecellin, Virágot Algernonnak-Nemur, Az Orfeum mágusa-Leopold Mária Lippert Weilersheim, Misi mókus-Misi, A padlás-Rádiós, István, a király koncert-Torda, Legendás Mátyás-Mátyás, Monte Cristo grófja-Dumas, Szép nyári nap-Varga Péter, Jézus Krisztus Szupersztár-Jézus, A boldog herceg-A boldog herceg, A tizenötödik-Von Lasberg, Veszedelmes viszonyok-Danceny lovag, Hegedűs a háztetőn-Szása, Valami bűzlik-Dalnok/Bíró, Abigél-Kalmár tanár úr, A Szépség és a Szörnyeteg-Szörnyeteg, Puskás, a musical-Kocsis Sándor, Tajtékos dalok - Boris Vian revü-Boris és..., Sztárcsinálók-Néró, Macskafogó-Nick Grabowski, Titanic-Jim Farell, Izgass fel! - Az évszázad bűnténye- Richard, Elfújta a szél-Ashley Wilkes, Ének az esőben-Énekes, Titanic-Charles Lightoller, Abigél-Kőnig tanár úr, A kék madár-Fiatal Tytlyl, Apácashow-TJ, bandatag, Amerikai komédia-Benjamin Pershing, Rebecca - A Manderley-ház asszonya-Ben, A Notre Dame-i Toronyőr-Quasimodo, Erdei Kalamajka-Huszár, Rómeó és Júlia-Paris, Lady Budapest-Péter; Elfogott forradalmár, Mária főhadnagy-Kocsmáros, Légy jó mindhalálig-Gimesi.

Dávid a felsorolt szerepein felül dalszövegeket ír és darabokat is fordít. Abban a pillanatban, amikor a színpadra lép, ragyogni kezd. Olyan hittel, alázattal és szenvedéllyel játszik, hogy magával ragadja egy pillanat alatt a közönséget.

”

A legfőbb célom az, hogy boldog legyek, mind a magánéletben, mind a szakmámban. Én a világ leglelkizősebb, legstresszelősebb, legtúlgondolósabb embere voltam.

”

Hogy lesz valakiből musicalszínész? Mindig erre készültél, ez volt az álmod?

Azzal indult, hogy én kisgyerekként gyűlöltem szerepelni, a családon belül a nővérem volt az, aki verseket mondott és szeretett színpadon állni. Tőlem távolabb ez akkoriban nem is állhatott volna. A szüleim által sokat hallgattunk musicaleket és az István, a királyt. 2007-ben, a Társulat című műsorban éppen ehhez a rockoperához kerestek szereplőket. Az egyes fordulóiban musical betéteket énekeltek a jelentkezők – ott hallottam meg Feké Pál előadásában a Gethsemane című dalt a Jézus Krisztus Szupersztárból. Ez volt az a dal, ami behúzott ebbe a világba. Innentől kezdve mondhatnám azt is, hogy kikövezett volt az út – abban a tekintetben mindenképpen, hogy pontosan tudtam, milyen intézményekben szeretnék tanulni, és milyen színházakba szeretnék eljutni. Ebben nagyon céltudatos voltam.



Egészen kicsi gyerekként egyébként focista szerettem volna lenni, később pszichológus, de végig volt egy bizonyosság bennem: a zenés színházzal szeretnék foglalkozni, annak minden aspektusával.

Hány éves voltál, amikor ezt a dalt hallottad?

11-12 éves voltam, amikor elindultam ebbe az irányba, a hangom mutálásának kellős közepén. Természetesen semmit nem tudtam így elénekelni, a Gethsemane-t főleg nem. A szüleim sosem panaszkodtak, de nem irigylem őket – nem volt kézenfekvő, hogy valaha is jó énekhangom lesz, főleg az akkori felvételeket visszahallgatva. Eleinte csak abban voltam biztos, hogy ezeket a dalokat énekelni szeretném. Az, hogy melléjük színészet is társul, abban az időben még csak melléköngye volt. Időközben tetszett meg, hogy ezeket a szerepeket el is lehet játszani.

Milyen élete van egy 29 éves musical színésznek?

Legtöbbször azt sem tudja, hogy hol áll a feje. Minden nap meg kell néznie a naptárját, hogy mikor milyen próbái, fellépései vannak. Az édesanyja, a párja és a rajongói gyakran jobban képben vannak azzal, hogy neki éppen mi lesz a dolga. Mondhatnám azt is, hogy a mának él, de egyben tudatosan terveznie is kell, mert gyakran már 1 évre előre be vannak írva, milyen előadásaim lesznek.



Ez a szakma hullámvasút, egyszer amiatt sírunk, hogy nincs munka, aztán pedig amiatt, hogy túl sok. Mindkét véglet nagyon kimerítő tud lenni, az egyik a kétségbeesés, a másik a túlterheltség miatt.

Mennyi időt töltesz a színházban, akár színészként, akár magánemberként? Melyik színházakban dolgozol jelenleg?

Munka miatt, hála Istennek, nagyon sokat, magánemberként sokkal kevesebbet, mint szeretnék. Ha tehetem, a barátaim előadásaira elmegyek, ha meghívnak. Ha tehetjük a párommal, szeretünk Londonba kimenni, és magunkba szívjuk a kinti színházi atmoszférát. Ilyenkor feltöltődve jövünk haza.

Jelenleg az Erkel Színház csapatát erősítem, de más színházakban is vannak futó darabjaim. Az Operettben A hegedűs a háztetőn, A La Mancha Lovagja, a Szépség és a Szörnyeteg, A veszedelmes viszonyok, Az Orfeum Mágusa és A Monte Cristo Grófja. A Madáchban A Macskák, A Tizenötödik, a Jézus Krisztus Szupersztár és A nyomorultak. A József Attilában a Macskafogó. A Veres1 Színházban A padlás és a Szép nyári nap. Ezen felül látható vagyok a RENT című musicalban, amit eddig a Belvárosi Színházban játszottunk, és

aminek a szövegét is én fordítottam magyarra, illetve a RaM-ArT Színházban, a Misi mókus című musicalben, amiben a címszerepet alakítom, illetve a darab dalszövegírója is én voltam. Az Erkel Színházban hamarosan A trón című előadásban és az Elisabeth-ben láthat majd a közönség.

Van-e álomszerep? illetve van-e olyan színész, akivel nagyon szeretnél együtt játszani, együtt állni a színpadon?

Sajnos azt kell, hogy mondjam, hogy a két legfőbb álomszerepemből már kiöregedtem, de rengeteg olyan szerep van még, amiket szívesen eljátszanék: akár olyanok is, amelyek még nem is léteznek – talán éppen rám fogják őket írni. Idehaza már mindenkivel játszottam, akik valaha a példaképeim voltak. Sokukra a mai napig felnézek, és nagyon sokat tanultam tőlük.

Mit gondolsz arról, hogy mindig el lehet jól játszani egy szerepet, vagy van olyan, amikor nem a karaktert látod a színpadon a szerepben, hanem a magánembert?

Mindenkinek van jobb és rosszabb napja a színpadon, de vannak tanulható dolgok. Minél tovább van valaki ebben a szakmában, minél több karaktert formál meg, és minél több jó dolgot les el tehetséges emberektől, annál könnyebb dolga lesz – tudniillik ebből a szempontból lopni mindig szabad. Minket már nagyon korán alkalmaztak az



Operettszínház színpadán, ahol nagyon sokat tanultam Szabó P. Szilvesztertől, Földes Tamástól, és még sorolhatnám hosszasan, kiktől.

19 évesen, A Lady Budapest című musicalben éreztem először, hogy amit ott letettem az asztalra, már egy színésznek mondható teljesítmény volt. Akkor jöttem rá, hogy amit előtte gondoltam erről a hivatásról, és amire előtte képes voltam, még a startvonalat sem hagyta el.

Kipróbálnám szívesen a prózai színházat is, de nekem a zene adja meg az igazi pluszt és elánt, az az igazi szerelmem, ebben érzem otthon magam. Nyaranta tanítok egy musical kurzuson, ahova idén éppen egy kisebb karrier-ügyi válság közepette mentem le. Miközben a kurzuslakóknak átadtam, mitől okozhat örömet egy dal előadása, vagy egy szerep megalkotása, bennem is újra feléledt a felismerés, hogy mennyire szeretem



ezt csinálni. A legnagyobb titok az, hogy nagyon kell szeretni ezt a szakmát. Meg kell érteni, hogy a musicalekben a zene nem hátráltató, hanem hozzáadó tényező – amennyiben jól használják.

Dávid, te abban a pillanatban, amikor kilépsz a színpadra ragyogsz, te ott nagyon jól érzed magad, ugye?

Igen, de ehhez szükség volt egy hosszú évek alatt felépített, egészséges önbizalomra.

Mitől jött meg a magabiztosságod?

Az az igazság, hogy én az adott művészeti közegemben sosem voltam a legjobb. Jó voltam, de mindig volt valaki, aki jobb volt nálam. Emiatt állandóan fejlesztenem kellett magam. Külön énektanárhoz jártam a Pesti Broadway Stúdió mellé. Feltúrtam a külföldi musical-történelmet, ismerni akartam az összes jó dalt és darabot. Egy jó musicalen a mai napig el tudok varázsolódni, éppen úgy, mint 13-14 évesen, amikor megnéztem a Rómeó és Júliát.

A jegyesed Gadó Anita színésznő, hogy találta-tok egymásra?

Anitával 13 éve ismerjük egymást az Országos Musical Kurzusról, ahol ma már tanítok. Nagyon-nagyon sokáig még csak szunnyadó parázs sem volt köztünk. Éltük a saját életünket, dolgoztunk, tanultunk, és csak nagyjából 2 éve kezdett el



kialakulni valami egy közös munka során. Őszintén szólva, ez életem első olyan szerelme, ami nem egy hatalmas nagy lánggal indult – szépen, lassan kelt életre, és talán éppen ettől lesz örök. Tavasszal megkértem a kezét, jövőre tervezzük az esküvőnket.

Mik a jövőbeni terveid, szerepek, rendezés, saját darab?

A legfőbb célom az, hogy boldog legyek, mind a magánéletben, mind a szakmában. Én a világ leglelkizősebb, legstresszelősebb, legtúlgondolósabb embere voltam. Az utóbbi hónapokban ezen úgy érzem, hatékonyan tudtam változtatni. Nagyon bízom benne, hogy az Erkel Színházban egy nagyon jó műhely jön létre, ahol a barátaimmal fogok együtt dolgozni. Fiatalos, tehetséges,

motivált csapat jött össze, így erre minden esély megvan. Számítanak rám, mint szövegíró is, de erről még többet nem árulhatok el. Van egy bízalom felém, ami nagyon jó érzés.

A zenés színház minden szegmenséből szeretném kivenni a részem, ma még csak szövegeket írok és fordítok, de előbb-utóbb zenét is szeretnék írni, és a rendezés is nagyon közel áll hozzám.

Zárjuk ezt a beszélgetést egy pozitív gondolat-tal, mi lenne az?

Tavasszal elvesztettük Mayát, a kiskutyánkat. Az ő elvesztése indított el azon az úton, hogy más-képp lássak dolgokat. Rájöttem, hogy az életben messze nem azok a legfontosabb dolgok, amiken olyan sokat stresszeltem.



Sokáig gondolkodtunk, belevágjunk-e újra, végül örökbe fogadtunk egy mentett kiskutyát, Csöpit. Most már egészen biztosak vagyunk benne, hogy jó döntést hoztunk. Az ő jelenléte is sokat ad ahhoz, hogy mosollyal tudjak elindulni itthonról, és hogy így is érkezzek haza.

Talán ez a pozitív gondolatom: mindent kezeljük annak igaz értéke szerint.

Dávid egy csoda, tisztaszívú, elhivatott, alázatos, és nagyon tehetséges fiatal! Szeretném, ha minél többen látnátok őt, mert biztos vagyok benne, hogy másokat is elvarázsol, és magával ragad, azzal a szenvedéllyel, ahogy játszik. Egy igazi művész, és EMBER, nagybetűkkel írva.

„Ha valaki művész, ha valaki alkot, és merész, álmokat szó valósággá, mert igazi művész”

(FAME c. musical)

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
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

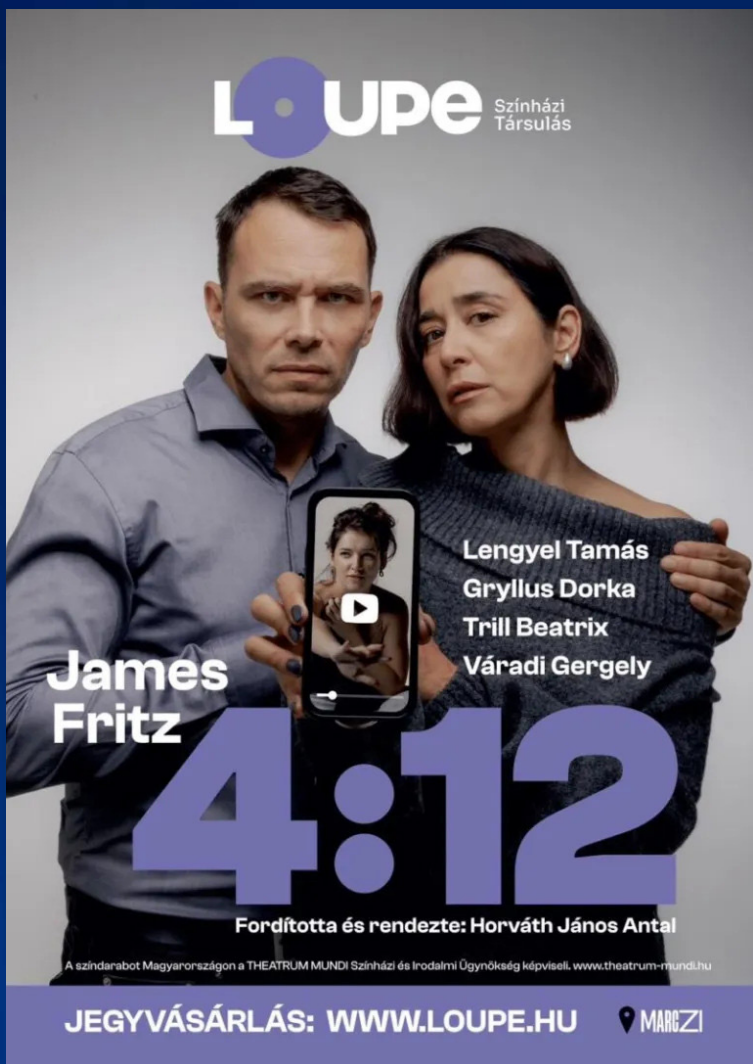
4:12

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

MARGZI





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

A kávészünet az elmének című könyv megvásárolható:

https://www.ekonyv.hu/kaveszUNET_az_elmenek

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

Csak
POZITÍVAN
Podcast

Csak
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA
Társalgó

Csak BOOKAZIN
POZITÍVAN
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA



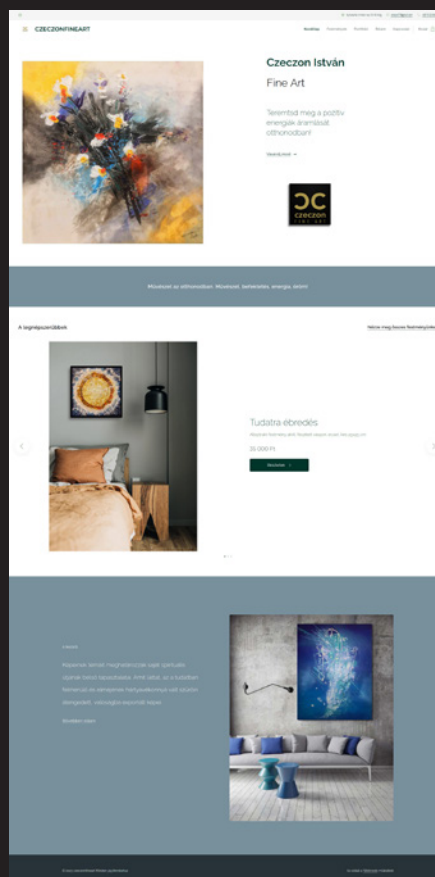
Vásároljon **festményt** az alkotótól!



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/>





CHUCK ÉLETE

The life of Chuck - Filmkritika



A film plakátján szereplő beharangozó idézet után - miszerint a Chuck élete az eddigi legjobb Stephen King adaptáció, amit valaha készítettek - egyrésztől fokozott várakozással, másrészt némi gyanakvással álltam a filmhez. Stephen King nálam igen előkelő helyen áll, az egész gyerekkoromat meghatározták mind a regényei, melyeket olvastam, mind pedig a regényeiből és novelláiból készült filmek, melyek közül pár egészen zseniálisra, még jó pár kifejezetten gyengére sikerült. Utóbbiak távolról sem voltak képesek visszaadni azt a hamisítatlan King-vibe-t, amit viszont a könyvei nagyrészt hordoznak. Különösen fontos kiemelni, hogy habár King-re elsődlegesen, mint horror-íróra tekintenek, jó pár műve, és az abból készült filmadaptációk nem ebbe a kategóriába tartoznak, a méltán zseniálisnak tartott A remény rabjai (The Shawshank Redemption), vagy a Halálsoron (The green mile) például ilyenek, ahogy pár apróbb részletétől eltekintve a Chuck élete sem a horror klasszikusok sorát erősíti.

Stephen King életműve lenyűgöző. Az elmúlt 50 évben 65 regényt és több száz novellát írt - ez több mint négyszerese Dickens életművének, összesen több mint 30 000 oldal egy számítás szerint. 1974 óta töretlen írói pályája során újra és újra lebilincselő és innovatív alapötletekkel, élő, eleven karakterekkel és erőteljes - esetenként gyönyörű - írásokkal rukkol elő. Tekintettel erre, nem csoda, hogy oly sok történetéből készült film: a ScreenRant eddig 55 filmet sorol fel, többet, mint amelyet bármelyik élő író műveiből adaptáltak. Természetesen ezen filmek némelyikének nagyon kevés köze van az őket inspiráló művekhez (például Fűnyíróember), míg mások sokkal közelebb állnak a forráshoz, ami bonyolult lehet, tekintve, hogy ezek a regények általában nagy terjedelműek (King bestseller gyilkos-bohócos horror-regénye, az It (Az) például 1138 oldalas, és két teljes filmet igényelt - melyekből még mindig sok minden kimaradt.)



A *Boyhood*hoz vagy az *Élet fája*-hoz hasonlóan ez a film is egy ambiciózus, mégis bensőséges eposznak indul, feltárva azokat a múlandó pillanatokat, amelyek egy életnek értelmet adnak a halál véglegességével és a kozmosz hatalmasságával szemben. Minden elem adott: tehetséges szereplőgárda, néhány kulcsfontosságú pillanat, egy kedves, életigenlő üzenet. De sajnos több kritikus is úgy véli, hogy a projekt - dacára pár kifejezetten erős mozzanatnak - összességében sajnos kudarcot vall. Nem meglepő módon a Chuck élete talán legerősebb részei az első szegmensben (mely kronológiailag az utolsó, 3. felvonás) jelennek meg.

Chuck kezdetben egy furcsa hirdetőtáblán jelenik meg, melyet egy megzavarodott tanár vesz észre. Az első, talán leghatásosabb történetrészben a világ természeti katasztrófák miatt áll meg, arra kényszerítve az embereket, hogy visszagondoljanak eddigi életükre és elveszett szerelmeikre, abban a reményben, hogy találnak egy kezet, melyet megfoghatnak, miközben minden elsötétül. Chuck előtt tisztelegnek, mintha a halála valahogy többet jelentene, mint az övék, a plakátoktól a tévéreklámokon át, az ablakokban látható arcáig.

Az első rész egy olyan jövőben játszódik, ahol a civilizáció, ahogyan mindig is ismertük, széthullani látszik, kezdve az internet kimaradásával, és onnan haladva az elektromos áramig, sőt talán a létezésig. A főszereplők két állami iskolai tanár, Marty Anderson (Chiwetel Ejiofor) és Felicia Gordon (Karen Gillan), akik valaha házaspár voltak. Újra összejönnek, amikor krízishelyzetben lévő barátokként telefonon beszélgetnek, és Marty hirtelen ötlettől vezérelve úgy dönt, hogy meglátogatja őt.

A legjobb King-adaptációk némelyike viszont, mint például a *Stand By Me* (Állj mellém) vagy a *Remény rabjai*, rövidebb történetekből vagy novellákból készült, amelyek nagyobb teret biztosítanak a mozinak, hogy azt tegye, amiben a legjobb, azaz, hogy vizuálisan - időnként lassan haladva, nem elkötelezetten a cselekmény minden egyes pontjának kipipálása mellett mondja el a történetet. A túlzott hűség egy megakötetthez könnyen kimerítővé válhat, ezzel szemben egy novella éppen csak eleget ad az alapvető elemekből - egy-két szereplőt, egy egyszerű történetívet, amelyen el lehet gondolkodni, egy hangulatot, amely referenciaként szolgálhat, néhány kulcsjelenetet -, és egy koncepciózus rendező, valamint néhány kiváló színész elvégzi a többit.

Ebből a szempontból nézve Hollywood legújabb adaptációja King művéből, a Chuck élete, pont megfelelő forrásnak ígérkezett. Eredetileg 2020-ban jelent meg három összekapcsolódó fejezetként az *If It Bleeds* című gyűjteményben, a történet a címszereplő Chuckot követi nyomon az élet és a halál három szakaszán - vagyis technikailag a halálon és az életen. A történeteket fordított időrendben meséli el, a végén kezdve, és visszafelé haladva. Ezt a koncepciót követve, Mike Flanagan író/rendező egy reflektív, nemlineáris narratívát épít fel, amely az időt visszafelé követi, a Chuck életét és jellemét formáló élményeit keresve.

Flanagan egy hozzáértő rendező, aki már két King-könyvet is adaptált - a *Gerald játékát* és a *Ragyogás* „sok évvel későbbi” folytatását, az *Álomdoktor-t* (*Doctor Sleep*) - amelyek kiugróan jó fogadtatásban részesültek. Korábbi munkái a határozottan kísérteties, vagy slasher horror műfajába tartoznak, melyek sokkal kevésbé életigenlő jellegűek, mint a jelenlegi projekt.

Az élet értelméről szóló történetek általában ellentmondásba keverednek a való élettel, különösen akkor, amikor erősen pedáloznak azért, hogy aktiválják a nézők könnycsatornáit. Mike Flanagan életigenlő sci-fije, a Chuck élete ambiciózus kisfilm, amely máris learatta a babérokat: a tavalyi Torontói Nemzetközi Filmfesztiválon közönségkedvenc volt, és elnyerte a *People's Choice Award* díjat. Néhány kulcsfontosságú pillanatnak és a színészek erejének köszönhetően könnyű belátni, miért melengeti meg eme film a közönség nagy részének szívét. De ha történetesen valaki immunis az efféle, esetenként szirupos bájra, annál talán mégsem kerül be a top 10-be.

Azok a technológiák és szolgáltatások, amelyek magától értetődőnek veszünk, már nem garantáltak. Az online hozzáférés a történet elején megszűnik. A telefonok következnek. Kaliforniában földrengés pusztít, amely az állam egy részét leszakítja, mely a tengerbe zuhan. További katasztrófák közelednek. Ezzel egyidőben Chuck képei kezdenek megjelenni mindenhol. Ki ez az ember? Egy hirdetőtábla azt hirdeti, hogy mindenkinek meg kell köszönnie neki a "39 csodálatos évet." Mit jelent ez? Hogyan fog ez kapcsolódni a film többi részéhez?

2. felvonás



A film összes jelenete önálló rövidfilm lehetne, de a középső, amely egyetlen pillanatra koncentrál, elsőre a leghétköznapiabb. A felnőtt Chuck (Tom Hiddleston) elhalad egy utcai dobos lány (Taylor Gordon) mellett, és spontán módon belekezd egy improvizált táncba, majd int egy, a barátja által nemrég kirúgott nézőnek, Janice Halliday-nek (Annalise Basso), hogy csatlakozzon hozzá. Igazi kémia van közöttük. Vajon mit fognak ebből kihozni? Visszatekintve rájövünk, hogy az egész film tele van olyan pillanatokkal, amikor a szereplők olyan hirtelen döntéseket hoznak, amelyek nagy elégedettséghez, nagy szomorúsághoz vagy valami máshoz vezetnek. Ez egy mellékszál annak érdekében, hogy belelássunk abba a gondolatba, miszerint az életben minden pillanat számít valamit, és hogy tágabb értelemben minden pillanatot mélységében meg kell élnünk, hiszen soha nem tudhatjuk, mikor fogja a Halál kiróni a büntetésünket.

Visszatérve Hiddleston táncszámára, ez utóbbi egy pillanatra valóban a magasba repíti a filmet. Ameddig csak tart, szinte képes összekapcsolni a nézőt az élet értelmével. Ő Gene Kelly szelleme, aki egy könyvelő szürke öltönyében reinkarnálódik; amikor mozgásban van: Chuck élete valóban transzcendens.

1. felvonás

Chuck és Janice táncának végkifejlete még erőteljesebbé válik, miután befogadtuk az utolsó (vagyis első) felvonást, amely Chuck gyermekkorát és serdülőkorát öleli fel. Egy pillanat, amely egy nagyon rövid, szótlán visszaemlékezésben villan be a középső tételben, hosszasan kiteljesedik, amikor találkozunk Chuck nagyszüleivel, akiket Mark Hamill alakít a nagyapjaként (egy erős és erkölcsös emberként, akinek a tanácsai nem a legjobbak), és Mia Sara a nagymamájaként, aki imád táncolni.

A sokkal tágabb időkeret, amelyet ez az utolsó tétel felölel, egyfajta légörvényhatást kelt, ami egy kicsit olyan, mintha felnőttként emlékeznénk a fiatalságunkra. Azok az időfoslányok, amelyek gyerekkorban örökkévalóságnak tüntek, egy szempillantás alatt elrepülnek, mire az ember felnő. Minden színész erős benyomást kelt, beleértve azokat is, akik csak egyetlen jelenetet kapnak. Az egyik Matthew Lillard, aki mélyen megindító az első részben, ahol karaktere, egy átlagos férfi, könnyekre fakad, és kétségbeesése Martyra zúdul. Ejjófor visszafogott tekintéllyel és empátiával ruházza fel Martyt, akárcsak az érzékeny és éber Gillan, aki azon színésznők egyikévé válik, akiket mindig öröm látni. Hiddleston a film plakátján is látható (tánc közben!), és bizonyos értelemben a film avatárjaként szolgál, bár igazából csak a középső részben látható. De méltóságteljes pátoszt visz a megjelenésébe, ami attól igazán erőteljes, hogy visszafogott.

Konklúziók



A Chuck életé-nek a Toronto-i filmfesztiválon és az Astra Midseason Movie Awards-on aratott győzelme, valamint az általában pozitív kritikák után az ember feltételezné, hogy egy ilyen győzelmet követően, kombinálva egy érzelmekre apelláló marketingkampánnyal, amely olyan szavakat emelt ki, mint az „életigenlő”, „mély”, „ünne-

pélyes” és „varázslatos”, valami egészen különleges készül utat törni a szívedbe, egy csodálattal teli érzés, mely el fog árasztani.

De bármennyire is próbálkozik Mike Flanagan író-rendező, mégis marad valami hideg közömböség az egészben, olyan - néhol kisiklott - végeredménnyel, amely sajnos soha nem emelkedik felül az Instagram feliratfilozófiáján.

Ezzel együtt a film közönségsikerét tekintve talán ez zömében csak a fanyalgó kritikusok radikális véleménye. Azt is el kell mondani, hogy habár a film a képeslap-leegyszerűsítések és az érzelgősség háttérén mozog, soha nem lépi át ezen határokat, így a közönségre hárul azon kérdés megválaszolása, hogy számukra pontosan mi is lehet a tanulság.

Számos irodalmi és filmes előzmény, és utalás található a filmben, a „Karácsonyi ének”-től és az „Élet csodaszép”-től kezdve az „Amélie”-ig, de végső soron ez a film nagyon is a maga nemében van. A „Chuck életé”-t széles körben „sci-fiként” jellemezték, beleértve saját forgalmazóját, a Neont is. Azonban megkérdőjelezhető, hogy ez teljesen pontos-e, ahogy néhány Kurt Vonnegut-regény kapcsán is – leginkább a Slaughterhouse Five esetében. Mindkettő nem-kronológiai sorrendben halad végig hőse életén, és sci-fi elemeket alkalmaz, de ez értelmezhető úgy is, mint egy bepillantás egy ember kusza tudatába, aki visszatekint az életére. A „Chuck életé”-ben választhatjuk bármelyik értelmezést, és szilárd alapokon állunk. A film sok elemét valójában többféleképpen is felfoghatjuk. Ez voltaképp dicséret az alkotóknak. Sok filmben alig van nézőpont. Ez a film valóságos prizma ehhez képest. A néhai David Lynch szavaival élve „teret ad az álmodozásnak” a nézők számára.



A film talán legnagyobb, szembe tűnő problémája az, hogy soha nem ismerjük, vagy értjük meg igazán Chuckot; többnyire csak narráció útján mesélnek róla, majd elvárják a nézőtől, hogy a matematikáról és a kozmoszról szóló, ál-mély prédi-

kációkból fejtsük meg őt, és az élet értelmét. Hiddlestonnak alig van mit csinálnia, csak táncolnia, és több időt töltünk Benjamin Pajakkal, aki a fiatalabb Chuckot alakítja, és aki valóban hatékonyan bűvöl el minket a jól bejáratott felnőtté válási jelenetekeken keresztül. Másrészt a film az érzelmek özönét akarja ránk zúdítani, de hirtelen és nem kielégítő módon, a frusztráció pedig felülír minden sírás-keltő késztetést, ezáltal üresnek és közömbösnek érezzük magunkat. Az élet tele van értelemmel, de a Chuck élete, mint film nehezen talál, vagy mutat fel ilyet.

A Chuck élete című filmmel nem az a probléma, hogy önmagában rossz, hanem az, hogy közel sem kiugró, és ez rengeteg tehetség és potenciál elpazarlása. Képzeld el Terrence Malick Az élet fája című filmjét, tévéadaptációként. A költségvetés, az alapanyag, az általánosan erős szereplőgárda (beleértve a tapasztalt színészeket és a feltörekvő fiatal tehetségeket is), a gyönyörű operatőri munka, és Flanagan rendezői képességei alapján az összkép egy frusztrálóan elszalasztott lehetőség.

Fontos kihangsúlyozni, hogy nem az általános célkitűzés – egy epikus film készítése egy átlagemberről – a probléma, és nem is az, hogy a forgatókönyvnek több drámára lenne szüksége. Valójában az egyik legdrámaibb aspektus – Chuck nagyszüleinek kísértetjárta viktoriánus házának titkos, elzárt padlásszobája – a történet egyik leginkább feledhető része. Kísérteties és természetfeletti, de a horrorisztikus hangulat unalmasan klisés. Ami még rosszabb, hogy ez az ijesztő elem radikálisan elmentmond a történet többi részének, mesterkélt és hozzáerőltetett, nem beleszótt: Chuck kísértetjárta kastélyban való felnövése távol áll attól a „hétköznapi” élettől, amelyet állítólag meg kellene tapasztalnunk. Felmerülhet a kérdés, hogy miért kell ismét egy fehér könyvelőnek lennie az általunk ünnepeelt hétköznapi hősnek: egy bátrabb forgatókönyv és szereplőválogatás talán arra ösztönözte volna a mainstream közönséget, hogy azonosuljanak a „hétköznapi” egy kevésbé tipikus karakterben. Ami hiányzik, az nem a cselekmény vagy az érthetőség, hanem a művészi finomság. Egy bátrabb megközelítés hinne a saját egalitárius előfeltevésében, és lazítana a narratíván, bízva abban, hogy még a hétköznapi, képzetlen „átlagember” nézők is látják és értékelik Chuck életének értelmét a „hasznos” jelzőtáblák és reflektorok nélkül. A Chuck élete című filmnek helyén van a szíve, csak nem igazán tudja azt mélységeiben megmutatni.

A The Guardian, a Rogerebert.com és a Time magazine cikkeinek felhasználásával

Médiapartnerünk a

MEX RÁDIÓ

**Politikamentesen,
csak pozitív hírekkel! TM**

Exkluzív interjúk,
Igazi slágerek
Interaktív műsorok



„Az emberség hangjai”

- a humanitárius segítségnyújtás fontossága



Az Európai Unió új kampányt indított „Az emberség hangjai” címmel. A kampány célja, hogy felhívja a figyelmet az Európai Unió humanitárius segélynyújtásban vállalt vezető szerepére, valamint bemutassa azokat az alapelveket, amelyek mentén reagál a válsághelyzetekre: emberség, semlegesség, pártatlanság és függetlenség.

Mivel világszerte egyre nagyobb szükség van a humanitárius tevékenységre, és 2025 folyamán várhatóan több mint 300 millió ember szorul sürgős támogatásra, az Európai Unió továbbra is elkötelezett amellett, hogy elveken alapuló, szükségletek szerinti segítséget nyújtson, amely védi az emberi méltóságot és életet ment. A kampány célja, hogy növelje a megértést, a büszkeséget és a szolidaritást az EU polgárai – különösen a 20–40 éves korosztály – körében azaz, hogy láthatóvá teszi az uniós humanitárius tevékenységek mögött álló személyeket és értékeket.

„Ezzel a kampánnyal az EU humanitárius segítségnyújtásának alapelveit szeretnénk reflektorfénybe helyezni. Ezek nem elvont értékek. Életeket mentenek, cselekvésre ösztönöznek és biztosítják, hogy a segítség azokhoz jusson el, akiknek a legnagyobb szükségük van rá.” – mondta Zacharias Giakoumis, az EU Humanitárius Segítségnyújtási Főosztályának kommunikációs osztályvezetője.

Az „Emberség hangjai” humanitárius segélymunkások terepen szerzett tapasztalataiba nyújt betekintést dokumentumfilmek, közösségi média tartalmak és influencer-együttműködések ál-

tal. A kampány egyértelmű üzenete az, hogy minden humanitárius tett alapját az emberi méltóság iránti elkötelezettség képezi, még a világ legösszetettebb válságaiban is.

A kampány három, az EU által támogatott humanitárius segélymunkás mindennapi életét követi nyomon Gázában, Ukrajnában és Ugandában egy szudáni menekülttáborban, és személyes nézőpontból mutatja be összetett és gyakran veszélyes környezetben végzett munkájukat.

A kampány 2025 augusztusa és decembere között zajlik tíz európai uniós tagállamban: Csehországban, Görögországban, Magyarországon, Bulgáriában, Horvátországban,

Litvániában, Lengyelországban, Spanyolországban, Olaszországban és Franciaországban.

A sajtótájékoztató augusztus 19-én, a Humanitárius Világnapon kerül megrendezésre, mely egyben alkalmat ad az EU globális humanitárius



szerepének tudatosítására és a világszerte dolgozó humanitárius segélymunkások elkötelezettségének elismerésére.



“Ahelyett, hogy a társadalom jóllétét a természet (beleértve az embert is) egészségével és sokféleségével mérnénk, beteg modern rendszereinkben a fejlődést elvont gazdasági mutatókban fejezzük ki, ami felmorzsolja a morális értékeket és a világ animáját is. A tömegtermelést állandósító és a Föld erőforrásait kimerítő fogyasztás ösztönzése, azzal az illúzióval színezve, hogy ez maga a jólét, egy ördögi kör része, amely kárhozatra ítéli bolygónk minden lényének egészségét és életét. Szemmel láthatóan az ember az egyetlen faj, amelynek sikerül elpusztítania a környezetét, és beteljesítenie saját végzetét.”

Marcela Lobos



Az új, elektromos

Ford

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 MEGTALÁL SZ



www.cspm.hu